

Джулия Макбеннет



Эмоциональный интеллект для женщин

**КАК ПОНИМАТЬ СВОИ ЧУВСТВА
И УПРАВЛЯТЬ ИМИ**

Джулия Макбеннет Эмоциональный интеллект для женщин

<https://litres.ru/74267013>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — ваше практическое руководство по эмоциональному интеллекту. Написанная женщиной, которая сама прошла через кризисы, утраты и перерождения. Здесь нет сложной теории и заумных терминов. Только честный разговор, живые примеры из практики и проверенные инструменты, которые работают.

Вы узнаете, как работают ваши эмоции и гормоны, почему мы «залипаем» в стрессе и как быстро выходить из эмоционального захвата. Вы освоите пять ключевых инструментов управления чувствами: осознанное наблюдение, работу с телом, когнитивную переоценку, принятие и энергетический менеджмент.

Эта книга даст вам две схемы: «Красную кнопку» — экстренную помощь в моменты эмоциональных срывов, и «Зеленую стратегию» — план долгосрочной работы над собой.

Главное, что вы вынесете из этой книги: вы имеете право на любые чувства. На злость, на грусть, на страх, на гнев. Вы не обязаны подавлять их, чтобы быть «хорошей». Вы не обязаны

улыбаться, когда хотите плакать. Вы не обязаны терпеть, когда хотите кричать.

Содержание

Введение	5
Миф о «неудобной женщине». Почему нас учат подавлять чувства	20
Гормональный интеллект. Как эстроген, прогестерон и окситоцин влияют на настроение	37
Нейробиология стресса. Почему мы «залипаем» в эмоциях и как работает лимбическая система	55
Стыд и вина. «Плохие» чувства, которые мешают жить	72
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Джулия Макбеннет

Эмоциональный интеллект для женщин

Введение

Я сижу за своим рабочим столом в кабинете, который уже двадцать лет служит мне надежным убежищем. На столе – остывший чай и стопка рабочих записей. Мне сорок восемь. И мне есть что вам сказать.

Когда я начинала свою практику психотерапевта двадцать лет назад, я была уверена, что главное в нашей профессии – это правильные техники, выверенные диагностические критерии и безупречное знание теории. Я училась в университете, заучивала наизусть этапы психосексуального развития и механизмы психологических защит. Я думала, что смогу помочь женщинам, сидящим напротив меня, потому что знаю о них больше, чем они знают о себе. Какая же это была иллюзия, свойственная молодости.

Первые десять лет практики прошли под девизом «Я знаю, как надо». Я давала советы. Я предлагала алгоритмы. Я была уверена, что схема работает всегда. Но где-то внутри

меня росло смутное беспокойство: мои пациентки умнели, они запоминали техники, они могли цитировать мне мои же рекомендации наизусть, но в их жизни ничего принципиально не менялось. Они по-прежнему просыпались с чувством тяжести в груди, они по-прежнему срывались на детей и мужа, они по-прежнему плакали в подушку по ночам, задавая себе один и тот же вопрос: «Почему у меня ничего не получается? Я же все делаю правильно».

Мне потребовалось еще десять лет практики и, что самое важное, собственная жизнь со всеми ее перипетиями, чтобы понять простую, почти банальную истину: знания не лечат. Знания не меняют жизнь. Жизнь меняет только прожитый опыт, окрашенный настоящими, живыми, иногда пугающими своей силой эмоциями. И этот опыт невозможно получить из учебников.

Мой собственный путь длиной в сорок восемь лет – это путь через три развода (да, я не идеальна, и я тоже ошибалась), через тяжелейшую депрессию в тридцать пять, когда я не могла встать с кровати, потому что мир потерял все краски, через рождение и взросление двоих детей, через потерю близких, через профессиональное выгорание, через менопаузу, которая нагрянула, как неуправляемый поезд, сбив с ног гормональными качелями. Я была и в роли жертвы, и в роли агрессора, и в роли спасательницы. Я была растерянной девочкой, злой женщиной, уставшей матерью, влюбленной дурочкой и мудрой стервой. И каждая из этих ипостасей была

настоящей. Каждая из них имела право на существование. И каждая из них научила меня чему-то важному.

Так почему же я пишу эту книгу именно в сорок восемь? Потому что в этом возрасте – как мне кажется, и как показывает моя практика – женщина впервые за долгое время получает право быть собой. Заканчивается период, когда мы должны «соответствовать». Соответствовать ожиданиям родителей, требованиям работодателя, идеалам красоты из глянца, стандартам «идеальной матери», «страстной любовницы» и «успешной бизнес-вумен». К сорока восьми годам большинство из нас уже вырастили детей (или они выросли сами, сбежав в самостоятельную жизнь), мы достигли определенного профессионального потолка, мы устали играть чужие роли. Мы готовы присвоить себе свою жизнь.

Именно поэтому я взяла в руки ручку (точнее, открыла ноутбук, но это звучит менее поэтично) и решила написать книгу не о том, «как быть идеальной женщиной». Боже упаси! Этого добра и так полки в книжных магазинах ломаются. Я пишу о том, как быть настоящей женщиной. Как перестать бояться своих эмоций, как подружиться с ними и как использовать их силу, чтобы наконец-то выдохнуть и сказать: «Я живу свою жизнь, и она мне нравится».

За свою практику я пропустила через свой кабинет (и через свое сердце) сотни женщин. Самой младшей было девятнадцать – она не знала, как сказать родителям, что хочет уехать учиться в другой город, потому что боялась их гнева.

Самой старшей было семьдесят три – она признавалась, что всю жизнь ненавидела свое тело и так и не решилась надеть то красное платье, о котором мечтала в юности. И у каждой из них, абсолютно у каждой, были одни и те же проблемы, просто упакованные в разные обстоятельства.

Проблема номер один: «Я не имею права злиться». Проблема номер два: «Я должна быть благодарной за то, что имею». Проблема номер три: «Если я покажу свои настоящие чувства, меня отвергнут». Проблема номер четыре: «Мои чувства не важны, важны чувства других». И, наконец, самая страшная проблема, которая звучит как приговор: «Я не знаю, что я чувствую».

Вот представьте себе: ко мне приходит женщина, успешный юрист, сорок пять лет. Выглядит безупречно, говорит четко, аргументирует логично. И вдруг я задаю простой вопрос: «Что вы чувствуете прямо сейчас, рассказывая мне эту историю?» Она замирает. Ее глаза становятся пустыми. Она открывает рот, чтобы ответить, и закрывает его снова. Через минуту она произносит: «Наверное, ничего. Я просто рассказываю факты». И в этом «наверное, ничего» скрывается целая трагедия человека, который так долго подавлял свои эмоции ради успеха и выживания в мужском мире, что напроць отвык слышать свой собственный внутренний голос.

Эта книга – для вас, если вы узнали себя в этом описании. И эта книга – для вас, если, наоборот, вы чувствуете всё слишком остро, если эмоции захлестывают вас с головой, ес-

ли вы плачете над рекламой кошачьего корма и вздрагиваете от каждого резкого слова начальника. Потому что эмоциональный интеллект – это не про то, чтобы перестать чувствовать. И не про то, чтобы чувствовать больше. Это про то, чтобы чувствовать точно и управлять этим осознанно.

Прежде чем мы начнем наше путешествие в мир женского эмоционального интеллекта, я хочу разобрать три кита, на которых держится наша несчастливость. Это три самых живучих, самых коварных мифа, которые мы впитываем с молоком матери и транслируем своим дочерям, не задумываясь.

Миф первый: «Женщины слишком эмоциональны»

Этот миф настолько въелся в нашу культуру, что мы сами в него верим. Мы действительно часто используем слово «эмоциональная» как синоним «неадекватной», «истеричной», «неуправляемой». Но давайте посмотрим на факты. Исследования показывают, что у мужчин и женщин интенсивность переживания базовых эмоций примерно одинакова. Просто мужчин с детства учат по-другому выражать свои чувства. Им разрешена агрессия (как «мужская» эмоция), а нам – слезы и страх (как «женские»). Но если ты чувствуешь гнев, но тебе говорят, что это «не женское дело», ты его переводишь в слезы, в психосоматику, в мигрень, в депрессию. Мы не слишком эмоциональны. Мы просто не умеем правильно называть и направлять свои эмоции, потому что

нас не научили. Нас научили только подавлять, переживать в одиночестве или, наоборот, устраивать публичные спектакли, чтобы привлечь внимание.

Вспомните, как в детстве вам говорили: «Не плачь, ты же девочка, ты должна быть красивой». Или: «Не злись, нехорошо». Или: «Что это ты радуешься, как ненормальная, успокойся». В итоге мы вырастаем с ощущением, что любое проявление чувств – это дефект, который надо прятать за маской спокойствия и вежливой улыбки. При этом мужчины срываются на крик в автомобильных пробках, бьют кулаком по столу и орут на футбольных матчах, и это считается «мужским темпераментом». Мы же, если позволим себе повысить голос на совещании, автоматически получаем клеймо «истеричка» и теряем репутацию.

Миф второй: «Слезы – это слабость».

Один из моих любимых мифов, который я с удовольствием разрушаю на каждой консультации. Слезы – это физиологический механизм снятия нервного напряжения. В составе слез содержится кортизол – гормон стресса. То есть, плача, мы буквально вымываем из организма токсины стресса. Слезы – это очищение. Это естественная реакция нервной системы, которая говорит: «Я перегружена, мне нужна разрядка». Если бы слезы были слабостью, природа не наделила бы нас этим механизмом. Слабость – это когда вы, чувствуя, что вот-вот разрыдаетесь, сжимаете зубы, загоняете этот комок обратно в горло, и он оседает у вас в груди в виде хро-

нического напряжения, спазма, а потом, через полгода, превращается в фиброз или в паническую атаку. Вот это настоящая слабость – бояться своей собственной телесной мудрости. За годы практики я не встречала ни одной женщины, которая бы пожалела о том, что позволила себе выплакаться в кабинете. Зато я встречала сотни, которые с облегчением говорили: «Как будто гору с плеч свалила». Слезы – это не слабость. Слезы – это честность с собой.

Миф третий: «Хорошая мать не злится».

А вот этот миф, на мой взгляд, самый разрушительный. Потому что он бьет в самое сердце нашей женской идентичности. Нам внушают с детства, что мать – это воплощение бесконечной любви, терпения, жертвенности и всепрощения. Мать не имеет права уставать, раздражаться, уж тем более – злиться на своего ребенка. Если она злится – она плохая мать. И этот якорь тянет нас на дно. Я не знаю ни одной матери, которая ни разу не хотела бы швырнуть в стену чашку или не мечтала бы убежать в другую комнату и закрыться там от детского крика. И все эти женщины – замечательные матери! Потому что злость на ребенка – это не ненависть к ребенку. Это страх, что вы не справляетесь. Это усталость от постоянного напряжения. Это отчаяние от того, что вы хотите идеально, а получается, как всегда. Злость – это энергия, которая говорит: «Мои потребности не удовлетворены, я на пределе, мне нужна помощь». И если хорошая мать не злится, а хорошая мать проживает свою злость эко-

логично, не выплескивая ее на ребенка токсичными словами, а находя для нее безопасное русло. Мы еще будем много говорить об этом в главе про гнев.

Почему женский эмоциональный интеллект отличается от мужского

Когда я говорю об эмоциональном интеллекте, я всегда слышу вопрос: «А зачем разделение по полу? Разве интеллект – это не единая категория?» Теоретически – да. В основе EQ лежат универсальные навыки: распознавание эмоций, их понимание, использование для решения задач и управление ими. Но путь к этим навыкам у мужчин и женщин кардинально разный.

Первый фактор – гормональный. Наш эмоциональный ландшафт, дорогие мои, представляет собой не ровную равнину, а горную систему с постоянными землетрясениями. У женщин в организме ежемесячно происходит смена четырех фаз, каждая из которых диктует нам свои правила игры.

В фолликулярную фазу (после месячных) эстроген растет, и мы чувствуем себя прекрасно: мы энергичны, коммуникабельны, наш мозг работает на полную мощность, нам хочется свернуть горы и завести роман.

В овуляцию мы достигаем пика уверенности и сексуальности. Мы – царицы, нам все по плечу.

А потом наступает лютеиновая фаза. Прогестерон и эстроген начинают «качели», и примерно за неделю до месячных многие из нас превращаются в совершенно другого че-

ловека. Мир становится серым, люди раздражают, хочется плакать или убивать – или то и другое одновременно. И это не «выдумки», это биохимия, которая диктует нам уровень дофамина и серотонина.

И, наконец, менструация – время ухода энергии, время интроспекции, время, когда мы должны замедлиться, но вокруг нас этого никто не понимает, потому что «все же работают».

Добавим к этому перименопаузу, когда эстроген падает, а ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) зашкаливает. В этот период женщина может ощущать себя абсолютно сумасшедшей: приливы жара, бессонница, раздражительность, тревога – и все это на фоне того, что общество говорит: «Ну ты чего, у тебя же климакс, это нормально, потерпи». А терпеть-то как раз и нельзя! Это время, когда управление эмоциями требует от нас невероятных ресурсов.

У мужчин тестостерон более стабилен в течение месяца (хотя у них тоже есть суточные и сезонные циклы). У них нет ежемесячной «перезагрузки». Поэтому нам, женщинам, нельзя мерить EQ по мужским меркам. Мы не можем требовать от себя стабильности, как от мужчин. Наш эмоциональный интеллект – это навык лавирования между разными биохимическими состояниями, навык понимания, что сегодня я – лев, а завтра я – овечка, и оба состояния имеют право на существование.

Второй фактор – социальный и культурный. Мы живем в

мире, который до сих пор структурирован по патриархальному принципу. Мужчины зарабатывают, женщины заботятся. Мужчины доминируют, женщины поддерживают. Мужчины проявляют инициативу, женщины ждут. И эта рамка давит на нас каждый день. Мы вынуждены быть «хорошими» в ущерб себе. Мы вынуждены быть «удобными». Наш эмоциональный интеллект часто работает на обслуживание других: понять, что чувствует начальник, чтобы не попасть под раздачу; угадать настроение мужа, чтобы не начинать сложный разговор; сгладить конфликт между коллегами, чтобы всем было комфортно. Мы тратим свою эмпатию на всех, кроме себя. И в результате к сорока годам мы обнаруживаем, что мы прекрасно знаем эмоции всех окружающих, но понятия не имеем, что происходит внутри нас самих.

Поэтому в этой книге я буду говорить о женском EQ в контексте нашего тела, нашего цикла, наших социальных ролей. Я не буду учить вас «быть как мужчина» – холодными, рациональными и бесчувственными. Наша сила не в этом. Наша сила в том, чтобы проживать полноту жизни, не разрушая себя. В том, чтобы уметь быть гибкими, как вода, и твердыми, как сталь, когда это нужно.

Возможно, вы сейчас чувствуете легкое смятение. В голове мелькает мысль: «Господи, это все так сложно. Гормоны, циклы, подавление, социальное давление. Как с этим справиться?». Я вас понимаю. Именно поэтому я не даю вам в руки еще одну книгу-нотацию, где написано «делай раз, де-

лай два – и будешь счастлива». Эмоции – это живой процесс, а не таблица умножения. Здесь нет универсального алгоритма. Но есть карта.

Я хочу провести вас по этому маршруту в четыре этапа. Четыре шага, которые являются основой любого эмоционального интеллекта.

Первый шаг: Осознание. Это умение в любой момент времени остановиться и сказать: «Стоп. Что я сейчас чувствую?» Не «что я должна чувствовать», не «что я чувствую, судя по обстоятельствам», а «что я чувствую на самом деле в своем теле, в своей душе». Это самый сложный шаг, потому что мы не привыкли себя слушать. Мы привыкли себя заглушать. Мы будем учиться возвращать голос своему телу. Без осознания все остальное бессмысленно – вы не можете управлять тем, чего не видите.

Второй шаг: Принятие. Это разрешение себе чувствовать то, что чувствуется. Без оценок «хорошо» или «плохо». «Я злюсь – это факт. Я имею право злиться». «Я боюсь – это факт. Я не трусиха, я просто боюсь». Принятие – это не пассивное смирение. Это активная позиция: «Я вижу свою эмоцию, я признаю ее существование, и теперь у меня есть выбор, что с ней делать». Пока мы боремся с эмоцией, она побеждает. Когда мы принимаем ее, она становится нашей союзницей.

Третий шаг: Понимание. Зачем пришла эта эмоция? Что она хочет мне сказать? Гнев часто говорит о нарушенных

границах. Тревога – о том, что мы не подготовились к будущему или игнорируем опасность. Грусть – о том, что мы потеряли что-то важное и нам нужно время на восстановление. Скука – о том, что пора менять маршрут. Эмоции – это сигналы, как лампочки на приборной панели машины. Если загорелся красный индикатор, вы не вырываете его с корнем и не заклеиваете изолентой. Вы смотрите в инструкцию и понимаете: это значит, что масло кончилось или перегрев двигателя. Так и эмоции – это сигналы, которые мы учимся расшифровывать.

Четвертый шаг: Регуляция и управление. Это выбор экологичного способа выражения. Как выпустить гнев, чтобы никого не убить (в переносном смысле) и не подавить его в себе до язвы желудка? Как прожить горе, чтобы оно не стало депрессией? Как справиться с тревогой, чтобы она не парализовала вас, но помогла мобилизоваться? Это практический блок, где мы берем в руки инструменты – дыхание, телесные практики, когнитивные техники, работу с образами.

Эти четыре шага мы будем прописывать в каждой главе, на каждом примере. И постепенно этот алгоритм станет вашей второй натурой. Вы перестанете задумываться «как надо», а просто начнете жить по-новому – в контакте с собой.

Я хочу предупредить вас сразу: эта книга – не роман, который можно проглотить за вечер, лежа в ванне (хотя, если вам так нравится, я не против). Эта книга – рабочая тетрадь. Это тренажер для вашей психики. Вы не накачаете мышцы,

просто читая о том, как надо качать мышцы. Вы должны делать упражнения. И я прошу вас отнестись к этому серьезно, потому что у меня нет другой цели, кроме как реально помочь вам изменить вашу жизнь.

В каждой главе вас будут ждать три блока:

Теория. Она необходима, чтобы вы понимали, почему это работает. Чтобы вы не действовали вслепую, а видели логику происходящего.

Практика (упражнения). Это самое важное. Я буду давать вам конкретные задания. Некоторые из них покажутся вам странными, некоторые – смешными, некоторые – сложными. Не пропускайте их. Делайте, даже если «не хочется» или «глупо». Именно в процессе делания ваша нервная система выстраивает новые нейронные связи.

Вопросы для самоанализа. Это дневниковые вопросы, которые помогут вам интегрировать опыт. Я настоятельно рекомендую вам завести отдельную тетрадь или создать файл на компьютере – назовите его, например, «Мой эмоциональный дневник». Записывайте туда свои ответы. Со временем, перечитывая записи, вы увидите свою динамику, и это будет лучшая терапия.

И еще несколько важных правил, которые я прошу вас соблюдать.

Правило первое: Никакого «долженствования».

Когда вы будете выполнять упражнения, не требуйте от себя идеального результата. Не ругайте себя, если что-то не

получается с первого раза. Вы учитесь новому навыку, а навык не может сформироваться за один день. Позвольте себе быть ученицей. Если сегодня у вас получилось осознать свою злость, но вы все равно сорвались на мужа – уже прогресс. Завтра получится лучше.

Правило второе: Делайте паузы.

Не читайте главу за главой, как сериал. Прочитали одну главу – сделайте упражнения. Поживите с этим денек-другой. Почувствуйте, как это откликается в теле. Новые знания должны «осесть» в нервной системе, а для этого нужно время. Я рекомендую проходить одну главу в 3-4 дня. Так общий объем книги займет у вас 2-3 месяца. Это отличный срок для глубокой трансформации.

Правило третье: Относитесь к себе с любопытством, а не с критикой.

В этой книге мы будем много говорить о ваших детских травмах, о страхах, о стыде. Это могут быть болезненные темы. Ваша задача – не «вскрывать раны и смотреть, как болит», а «исследовать территорию, на которой вы живете, и постепенно делать ее уютнее». Если где-то становится слишком больно, вы имеете право закрыть книгу, попить воды, выйти на прогулку или позвонить подруге. Слушайте себя. Это книга о вас, и вы – главный эксперт по своей жизни.

Правило четвертое: Практика осознанности в быту.

Я буду просить вас останавливаться в течение дня и задавать себе вопрос: «Что я сейчас чувствую?» Делайте это.

Даже если вы стоите в очереди в супермаркете или чистите картошку. Это перестраивает работу мозга, убирает «режим автопилота» и возвращает вас в контакт с реальностью.

Мне сорок восемь. Я психотерапевт, мать, бывшая жена, подруга, коллега. Я знаю, что такое просыпаться в три часа ночи с сердцебиением от неясной тревоги. Я знаю, что такое обижаться на взрослого ребенка, который не звонит. Я знаю, что такое смотреть в зеркало и не узнавать себя в женщине, которая оттуда смотрит. И я знаю, как из этого состояния выходить. Я выходила сама. Я выводила сотни своих пациентов. Я не обещаю вам, что ваша жизнь станет безоблачной. Я обещаю, что она станет вашей. Что вы перестанете бояться бури внутри себя и научитесь танцевать под ее музыку.

Я приглашаю вас в это путешествие. Мы начнем с самого начала – с основ, с анатомии ваших чувств. Мы разберем по косточкам, что такое эмоциональный интеллект на биологическом уровне, и постепенно перейдем к самым сложным инструментам управления. Готовы? Переверните страницу. Или сделайте глубокий вдох. И начнем.

Миф о «неудобной женщине».

Почему нас учат подавлять чувства

Однажды ко мне на прием пришла Марина. Ей было пятьдесят два года. Она работала главным бухгалтером крупной компании, вырастила двоих детей, развелась с мужем семь лет назад и жила одна с двумя кошками. На первый взгляд – успешная, самодостаточная, спокойная женщина. Но когда она села в кресло напротив, я увидела нечто другое: на ее лице застыла благодатная улыбка, а плечи были сведены так сильно, что ключицы почти касались ушей. Марина рассказывала о своей работе, о детях, о бывшем муже – все ровно, гладко, без эмоций. Как хорошо отрепетированный доклад. И в какой-то момент я спросила: «Марина, а когда вы в последний раз злились по-настоящему, так, чтобы стены дрожали?» Она зависла на десять секунд. Потом улыбка стала еще шире, и она ответила: «Я не помню. Я никогда не злюсь. Я же взрослый человек».

Я слышала эту фразу – «я же взрослый человек» – от сотен женщин. И каждый раз у меня внутри что-то сжимается. Потому что за этой фразой стоит не эмоциональная зрелость, а глубочайшая травма подавления, растянутая на десятилетия. Марина, как и большинство из нас, всю жизнь

училась быть «удобной» – для родителей, для учителей, для мужчин, для начальников, для детей. Она научилась глотать обиды, проглатывать гнев, затапливать страхи глубоко под диафрагму. И теперь, в пятьдесят два года, ее организм платил за это бесконечными головными болями, гипертонией, бессонницей и ощущением пустоты, которое она называла «спокойствием».

Эта глава – о том механизме, который превращает живую девочку в «удобную» женщину. Мы разберем, как формируется этот синдром, почему мы продолжаем играть по этим правилам даже во взрослом возрасте, и что делать, чтобы наконец выйти из этой клетки.

Воспитание. Сценарий «Паинька»: первые уроки подавления

Все начинается в детстве. Нет, даже раньше – еще в утробе, когда мать, испытывая стресс, передает нам через плаценту кортизол, настраивая нашу будущую стрессовую систему. Но самый мощный сценарий закладывается в возрасте от двух до семи лет, когда мы впитываем правила игры, как губка. И эти правила для девочек кардинально отличаются от правил для мальчиков.

Представьте себе типичную сцену на детской площадке. Маленький мальчик, лет пяти, толкнул другого ребенка. К нему подходит мама и говорит: «Саша, прекрати немедленно! Ты что, драться будешь? Иди сюда, я с тобой поговорю». Она сердита, но ее голос звучит требовательно и прямо. Те-

перь представьте, что та же ситуация с девочкой. Она толкнула подружку. Мама отдергивает ее, но говорит совсем другим тоном: «Маша, ну как тебе не стыдно! Разве можно так себя вести? Ты же девочка! Что о нас подумают люди? Ты обидела Катю, она теперь плачет. Как тебе не совестно?»

Чувствуете разницу? Мальчику говорят о действии («прекрати»). Девочке говорят о личности («как тебе не стыдно», «что о нас подумают», «ты обидела»). Мальчика учат регулировать поведение. Девочку учат испытывать стыд за свое поведение. И этот стыд становится главным инструментом дрессировки.

Психологи называют это «гендерным воспитанием эмоций». Исследования показывают, что родители в четыре раза чаще обсуждают с дочерьми эмоциональные состояния, чем с сыновьями. Казалось бы, это хорошо – девочек учат говорить о чувствах. Но здесь есть подвох. С девочками обсуждают эмоции других людей: «Посмотри, мама расстроилась», «Ты сделала бабушке больно», «Папа устал, не шуми». Девочек учат быть эмпатичными по отношению к другим, но при этом они не получают разрешения на проявление собственных сильных эмоций. Маленькой девочке говорят: «Ты не можешь злиться, потому что это обижает маму». Или: «Не плачь, ты пугаешь папу». Таким образом, все негативные эмоции объявляются социально опасными.

Как это работает на уровне психики? Представьте, что в мозге ребенка есть «приемник» – зеркальные нейроны, ко-

которые считают эмоциональное состояние родителя. Когда девочка злится и ее мать реагирует испуганным или осуждающим лицом, ребенок фиксирует: «Моя злость опасна, она разрушает связь с матерью». А связь с матерью для маленького ребенка – это вопрос выживания. Младенец не может выжить один. И его нервная система на уровне инстинкта интерпретирует это так: «Если я буду злиться, мама отвернется от меня – я умру». Поэтому в психике формируется мощнейший защитный механизм: подавлять все эмоции, которые могут вызвать неодобрение.

И этот сценарий мы проносим через всю жизнь. Мы вырастаем, но внутри нас по-прежнему сидит та маленькая девочка, которая боится, что если она покажет настоящие чувства – ее отвергнут. Поэтому на работе мы терпим несправедливость, потому что «неудобно устраивать скандал». В отношениях мы молчим, когда обижены, потому что «я же люблю, зачем его расстраивать». С подругами мы улыбаемся, когда на душе кошки скребут, потому что «не хочу их нагружать своими проблемами».

Позвольте мне перечислить те самые «послания», которые мы получали в детстве и которые до сих пор звучат у нас в голове. Узнаете себя?

«Не злись, ты же девочка, а девочки должны быть нежными».

«Не плачь, а то не будешь красивой».

«Будь умницей, сделай, как просят, не спорь».

«Ты должна быть примером для младших».

«Хорошие девочки не шумят».

«Никто не любит капризных».

«Если ты будешь так себя вести, я уйду/заболею/умру» (это уже манипуляция, но она тоже оседает глубоко в психике).

Итогом становится то, что к подростковому возрасту девочка научается носить маску. Она знает, когда улыбнуться, когда заплакать (жалость от взрослых), когда промолчать. Она становится «хорошей актрисой». Но внутри нее растет глухое одиночество, потому что никто не знает настоящую ее. И это одиночество остается с нами навсегда, если мы не начинаем работу по «снятию масок».

Эмоции как навигационная система. Почему подавление эмоций равно потери себя

Теперь давайте разберемся с главным заблуждением, которое лежит в основе нашего воспитания. Нас учили, что эмоции – это помеха. Что они мешают принимать решения, что они делают нас уязвимыми, что их надо контролировать (читай: подавлять). Но нейробиология говорит совершенно другое. Эмоции – это не помеха. Это навигационная система.

Давайте представим, что вы оказались в незнакомом городе. У вас есть карта, но нет компаса и нет языка, чтобы спросить дорогу. Вы ходите кругами, натываетесь на стены, уходите в тупики. Это примерно то же самое, что жить без эмоций. Эмоции – это наши внутренние ориентиры. Это си-

стема быстрой оценки реальности, которая формировалась миллионы лет и работает в миллисекунды, задолго до того, как наш медлительный «умный» мозг (префронтальная кора) успеет что-то проанализировать.

Вот как это работает на уровне нейробиологии. В мозге есть структура, которая называется миндалевидным телом (амигдала). Это крошечный, но очень мощный детектор угроз. Амигдала сканирует окружающую среду непрерывно, 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Она не спит никогда. И когда она замечает что-то, что когда-либо (или даже никогда) было связано с опасностью, она отправляет сигнал тревоги в организм. За доли секунды запускается каскад реакций: учащается сердцебиение, выделяется адреналин, мышцы напрягаются. Вы не успеваете подумать, что вы чувствуете, – вы уже это чувствуете. Тело всегда быстрее мозга.

Амигдала не разбирает «логику». Ей все равно, действительно ли вам угрожает тигр или это просто строгий голос начальника. Ей все равно, реален ли риск или вы просто накрутили себя в три часа ночи. Она реагирует на воспринимаемую угрозу. И эмоция, которую вы испытываете (страх, гнев, отвращение) – это просто сигнал от амигдалы: «Внимание! Внимание! Что-то пошло не так! Нужно что-то делать!».

Если бы у нас не было этого сигнала, мы бы игнорировали опасность и погибали. Но современный мир устроен сложнее, чем джунгли. Сигналы амигдалы часто «фальшивые» в

контексте цивилизации. Однако это не значит, что мы должны заткнуть амигдалу и перестать чувствовать. Это значит, что мы должны научиться расшифровывать ее сигналы.

Представьте себе автомобиль. Эмоция – это индикатор на приборной панели. Если загорелась красная лампочка «двигатель перегрет», вы не вырываете ее с корнем и не заклеиваете изолентой, чтобы не мешала. Вы смотрите на нее, понимаете: «Ага, проблема». Вы останавливаетесь, открываете капот, проверяете охлаждающую жидкость. Точно так же с эмоциями. Злость – это индикатор нарушения границ. Тревога – индикатор того, что вы недостаточно подготовлены к будущему или игнорируете опасность. Грусть – индикатор потери и необходимости времени на восстановление. Радость – индикатор того, что вы на правильном пути и ваши потребности удовлетворяются.

Именно поэтому подавление эмоций – это акт насилия над своей навигационной системой. Когда мы говорим себе: «Я не буду злиться, потому что злиться нехорошо», мы заклеиваем красную лампочку на приборной панели. Проблема никуда не исчезает. Двигатель продолжает перегреваться. Только теперь у нас нет индикатора. И мы не понимаем, почему у нас болит голова, почему мы бессонницей страдаем, почему внезапно срываемся на детей из-за пустяка.

Наша психика устроена гениально: она не может просто «выкинуть» подавленную эмоцию. Энергия эмоции должна куда-то деться. Если вы не выпускаете ее через осознанное

действие или вербальное выражение, она уходит:

В тело – появляются мышечные зажимы, психосоматические расстройства (мигрени, гастриты, дерматиты, фибромиалгии). Тело «кричит» о том, что не может сказать психика.

В поведение – так называемые «эмоциональные протечки». Вы начинаете саркастично шутить, вместо того чтобы сказать прямо; вы опаздываете на работу, выражая пассивную агрессию; вы переедаете или, наоборот, теряете аппетит.

В мышление – навязчивые мысли, бесконечные прокручивания диалогов в голове, катастрофизация.

В моей практике был случай, который очень ярко это иллюстрирует. Женщина, Елена, 44 года, пришла с жалобами на постоянную боль в шее и плечах. МРТ показало легкий остеохондроз, который не мог объяснить такой интенсивной боли. Мы начали работу, и выяснилось, что Елена уже три года терпит заниженную зарплату на работе. Она ни разу не попросила прибавки, хотя выполняла объем работы за троих. Каждый раз, когда она хотела пойти к начальнику, у нее внутри возникал страх: «А что, если откажут? А что, если уволят? Я не могу рисковать». Она глотала обиду. И эта обида, этот невыраженный гнев, «застревал» у нее в мышцах шеи – зоне, которая отвечает за гибкость, за умение «поворачивать голову» в свою защиту. Как только мы в терапии проработали эту ситуацию, и она, наконец, решилась поговорить с начальником (ей повысили зарплату!), боль ушла за две неде-

ли. Тело перестало сигнализировать – миссия была выполнена.

Поэтому первое, что мы должны сделать, – перестать считать эмоции слабостью. Эмоции – это сила. Это энергия. И наша задача – не заглушать эту силу, а направить ее в правильное русло.

Эмоциональная неграмотность. Почему мы не знаем, что чувствуем

Существует термин, который я часто использую в работе – алекситимия. В переводе с греческого – «нет слов для чувств». Это состояние, при котором человек не способен идентифицировать и описывать собственные эмоции, не может отличить чувства от телесных ощущений. Люди с алекситимией часто говорят: «Я не знаю, что я чувствую», «Мне плохо, но я не могу объяснить», «У меня просто болит голова». Это не лень и не глупость. Это результат десятилетий подавления.

Уровень алекситимии у женщин в России, по моим субъективным наблюдениям, колоссальный. Мы не знаем своего эмоционального языка. Мы знаем, что мы должны быть «хорошими» и «позитивными», но понятия не имеем, что скрывается под маской «нормальности». Нас научили называть только три эмоции: радость, злость и грусть. А на самом деле в спектре человеческих чувств существуют десятки оттенков: раздражение, досада, разочарование, скука, презрение, зависть, ревность, нежность, благодарность, надежда, тревога, ужас, оцепенение, вина, стыд, обида, тоска, отчаяние и

так далее.

Позвольте мне привести пример из повседневной жизни. Представьте, что у вас был тяжелый день на работе. Вы приходите домой, муж спрашивает: «Как дела?» Вы отвечаете: «Нормально». Но внутри у вас кипит что-то непонятное, вроде и не злость, и не грусть, а «как-то не так». Потом вы срыгаетесь на муже из-за невытой кружки. И вы не понимаете, почему вы так остро отреагировали на мелочь. А если бы вы умели распознавать эмоции, вы бы поняли: в вас накопилась обида (вас не повысили), смешанная с разочарованием (вы столько вложили в проект), с примесью тревоги (а что будет дальше) и усталостью (организм на нуле). Вас переполняет этот коктейль. Но вы называете все «нормально». Не называя врага по имени, вы не можете с ним бороться. Вы просто сливаете его на мужа, который ни в чем не виноват.

Эмоциональная неграмотность – это отсутствие словаря. Это когда у вас есть богатый внутренний мир, но вы не знаете слов, чтобы его описать. И это делает вас заложницей обстоятельств. Ведь если вы не можете назвать чувство, вы не можете понять его причину, а значит, не можете изменить ситуацию.

Первая встреча с собой. Практическое упражнение «Колесо эмоций»

Итак, мы подошли к самому важному – к практике. До тех пор, пока мы не начнем исследовать свой внутренний ландшафт, все теории останутся просто красивыми словами. Я

предлагаю вам инструмент, который использую в своей работе уже много лет. Он гениален своей простотой. Это «Колесо эмоций», разработанное Робертом Плутчиком. Но я адаптировала его специально для женщин, с учетом нашей специфики – цикличности, гормональных перепадов и социальных ролей.

Зачем нужно «Колесо эмоций»?

Наш мозг устроен так, что он лучше запоминает и структурирует информацию, если она представлена визуально. «Колесо эмоций» дает нам карту, которая помогает: а) расширить словарный запас эмоций; б) понять, какие первичные эмоции стоят за более сложными состояниями; в) разорвать порочный круг, когда мы чувствуем что-то, но не можем это назвать, и поэтому застреваем.

Как работает классическая модель Плутчика

Роберт Плутчик выделил 8 базовых эмоций, которые лежат в основе всех остальных. Они расположены попарно – как противоположности:

Радость – Печаль

Доверие – Отвращение

Страх – Гнев

Удивление – Ожидание

От этих базовых эмоций отходят «оттенки» – более сложные, смешанные чувства. Например, если смешать гнев + отвращение, получится презрение. Если смешать радость + доверие, получится любовь. Это как цветовой круг: смешивая

базовые цвета, мы получаем бесконечное множество оттенков.

Практическое задание: «Моя эмоциональная карта за неделю»

Сейчас я прошу вас выполнить упражнение. Это займет у вас около 30 минут, но эффект может быть колоссальным. Возьмите лист бумаги или откройте файл в компьютере. Нарисуйте круг. Разделите его на 8 секторов. Подпишите их: Радость, Доверие, Страх, Гнев, Ожидание, Удивление, Отвращение, Печаль.

Теперь вспомните прошедшую неделю. Ваша задача – вспомнить конкретные ситуации, в которых вы испытывали эти эмоции. Не абстрактно, а конкретно.

Когда за последнюю неделю я чувствовала радость? (Это может быть не только «счастье от миллиона», но и маленькие моменты: кофе утром, улыбка прохожего, любимая песня).

Когда я чувствовала печаль? (Скука, тоска, разочарование, ностальгия).

Когда я чувствовала гнев? (Раздражение, ярость, негодование, обида – да, обида часто скрывает под собой невыраженный гнев).

Когда я чувствовала страх? (Тревога, паника, беспокойство, неуверенность).

Запишите напротив каждого сектора по 1-3 ситуации. Не анализируйте, не оценивайте «правильно» или «неправильно». Просто запишите.

Глубинная работа с «Колесом»: детализация оттенков

Когда список готов, мы переходим ко второму, самому важному этапу. Мы будем детализировать каждую эмоцию. Потому что, как мы уже говорили, «гнев» – это слишком обобщенно. Бывает тихое раздражение, взрывная ярость, едкая обида, холодное презрение. Чем точнее вы назовете эмоцию, тем легче вам будет с ней работать.

Возьмите каждый сектор и напишите вокруг него все возможные синонимы и оттенки. Например, для сектора «Гнев»:

Раздражение (когда что-то «назойливо жужжит»)

Озлобленность (когда мир кажется враждебным)

Негодование (реакция на несправедливость)

Ярость (пик, когда теряется контроль)

Обида (гнев, направленный вовнутрь, смешанный с жалостью к себе)

Теперь посмотрите на свои ситуации. Какое именно слово подходит лучше всего? Вместо «я злилась на начальника» напишите: «я чувствовала негодование из-за несправедливого распределения премии». Или вместо «я тревожусь о дочери» напишите: «я испытываю глухую тоску и беспокойство, потому что она не звонит». Чувствуете разницу? В первом случае вы – жертва обстоятельств. Во втором – вы видите конкретный оттенок чувства, а значит, можете понять, что именно вас задевает, и предпринять действия.

Адаптация «Колеса» для женщин 40+: гормональ-

ные всплески

Я хочу дать вам специальную адаптацию для нашего возраста. В периоды гормональных качелей (предменструальный синдром, перименопауза) эмоции приходят гораздо быстрее и интенсивнее, чем обычно. И это нормально. Но это значит, что мы должны быть особенно осторожны в интерпретации.

В такие дни я рекомендую делать упражнение с пометкой «Гормональный фон». Записывайте свои эмоции, но добавляйте приписку: «Ощущается сильнее из-за цикла». Это поможет вам не обвинять себя в «неадекватности», а отделить биологию от психологии.

Пример ведения дневника в «горячие» дни:

Ситуация: Муж не вынес мусор.

Эмоция (с пометкой): Острое раздражение + ощущение, что меня не уважают (усилено на 3 балла из-за фазы цикла).

Решение: Я имею право на раздражение. Но я понимаю, что если бы не гормоны, я бы отреагировала мягче. Сделаю паузу на 5 минут, потом скажу спокойно.

Это снимает чувство вины («я ужасная жена, срываюсь по пустякам») и возвращает контроль.

Упражнение для закрепления

Я часто задаю своим клиенткам домашнее задание, которое отлично работает. Я называю его «Диалог с эмоциями».

Выберите эмоцию, которая доминировала на прошлой неделе. Например, тревогу.

Представьте, что эта эмоция – персонаж. Как она выглядит? Какой у нее голос? Что она пытается вам сказать?

Напишите от имени этой эмоции короткое письмо. Например: «Я – Тревога. Я пришла к тебе, потому что ты игнорируешь финансовые вопросы. Ты не смотришь на счета, ты не планируешь бюджет. Я здесь, чтобы ты проснулась и начала действовать».

А теперь напишите ответ от себя: «Спасибо, Тревога, я тебя услышала. Ты права, я откладываю этот вопрос. Давай договоримся: я не буду паниковать, но в пятницу вечером я сяду и разберу все счета».

Это упражнение выводит эмоцию из «внутри» во «вне». Вы перестаете быть эмоцией – вы начинаете с ней диалог. И это первый шаг к управлению.

Домашнее задание: Внедряем «Колесо» в жизнь

Чтобы эта глава не осталась просто теорией, я даю вам задание на следующие 7 дней.

Распечатайте «Колесо эмоций». Нарисуйте его крупно и повесьте на видное место – на холодильник, рядом с рабочим столом или в ванной.

Каждый вечер, перед сном, делайте «рефлексию дня». Вспомните 3 ситуации за день, которые вызвали у вас яркие эмоции. Найдите каждую эмоцию на «Колесе». Назовите ее максимально точно.

Записывайте в дневник по формуле:

Ситуация: (что случилось?)

Телесные ощущения: (что я чувствовала в теле? – ком в горле, тяжесть в груди, напряжение в челюсти, дрожь в коленях)

Эмоция: (название из «Колеса», самое точное)

Мысль: (что я думала в этот момент? – «Меня не ценят», «Я не справляюсь», «Все пропало»)

Потребность: (что мне на самом деле было нужно? – признание, покой, помощь, любовь, уважение)

Эта формула – основа вашего эмоционального интеллекта. Она учит вас видеть связь между событием, телом, мыслью и чувством. Через месяц таких записей вы будете поражены, насколько богаче стала ваша внутренняя жизнь и насколько спокойнее вы стали реагировать на стресс.

Итог главы: резюме для запоминания

Миф «удобной женщины» – это культурный сценарий, который учит нас подавлять сильные эмоции ради одобрения окружающих. Этот сценарий формируется в детстве и закрепляется стыдом.

Эмоции – не помеха, а навигационная система. Каждая эмоция несет информацию о наших границах, потребностях и угрозах. Игнорирование эмоций приводит к психосоматике и эмоциональным «протечкам».

Алекситимия (неумение назвать эмоцию) – это следствие многолетнего подавления. Расширение эмоционального словаря – ключ к свободе.

Упражнение «Колесо эмоций» – ваш главный инструмент

на первом этапе. Оно помогает видеть оттенки переживаний и отделять биологическое от психологического.

Ведение дневника эмоций по формуле «Ситуация – Тело – Эмоция – Мысль – Потребность» переводит эмоциональный интеллект из теории в практику.

В следующей главе мы поднимемся на другой уровень и погрузимся в то, что я называю «Гормональным интеллектом». Мы разберем, как именно работают наша биохимия, как отследить свои циклы и превратить ПМС и менопаузу из врагов в союзников. Вы узнаете, почему в определенные дни недели вы чувствуете себя королевой, а в другие – выжатым лимоном, и как использовать эти знания в своих интересах.

А пока – сделайте паузу. Перечитайте свои записи. Позвольте себе хотя бы на секунду честно признаться в том, что вы чувствуете. Не бойтесь этого признания. Это ваш первый шаг к себе настоящей.

Гормональный интеллект. Как эстроген, прогестерон и окситоцин влияют на настроение

Ольга пришла ко мне на прием в состоянии полной растерянности. Ей было сорок два. Она работала руководителем отдела продаж – успешная, волевая, энергичная. И вдруг, как она выразилась, «с ней что-то случилось». Две недели в месяц она была собой – собранной, решительной, способной вести переговоры и закрывать сделки. А две другие недели она превращалась в «размазню». Она плакала над рекламой, не могла принять ни одного решения, на совещаниях у нее заплетался язык, а дома она огрызалась на мужа и детей, а потом рыдала от чувства вины.

Ольга была уверена, что у нее начинается депрессия. Она сходила к психиатру, ей выписали антидепрессанты. Но таблетки не помогали. И только когда мы начали вести дневник ее цикла, мы увидели четкую закономерность: все «провалы» происходили строго в лютеиновую фазу, за неделю до менструации. Это был не психический срыв. Это была биохимия, которую она не понимала и против которой боролась, проигрывая.

История Ольги – это история почти каждой второй жен-

щины после тридцати пяти. Мы живем в теле, которое управляется сложнейшей эндокринной системой, но мы понятия не имеем, как она работает. Школа и институт не учат нас этому. Мамы не рассказывают. Мы знаем про менструацию только то, что это «грязные дни», что надо терпеть и что это «нормально». Но никто не говорит нам, что за этим стоит цикличная магия, которая делает нас то львицами, то мудрыми черепахами, то ранимыми поэтессами. И каждое из этих состояний имеет свою силу.

В этой главе мы перестанем воевать со своим телом и начнем изучать его язык. Мы разберем четыре фазы менструального цикла, поймем, какие гормоны в них доминируют и как это влияет на наш мозг. Мы отделим норму от патологии – где просто ПМС, а где уже ПМДР, требующее медицинского вмешательства. И, самое главное, мы поговорим о перименопаузе – том сложнейшем переходном периоде, который многие женщины называют «адам», но который на самом деле может стать вашей точкой перезагрузки.

Четыре фазы цикла: ваши внутренние сезоны

Представьте, что ваш организм – это не линейная шкала, а круглый год. У вас есть свои весна, лето, осень и зима. И каждый сезон приносит свои дары. Гормональный цикл длится в среднем 28 дней, но это идеальное число. У каждой из нас он свой – от 21 до 35 дней. И в течение этого цикла уровень эстрогена, прогестерона, тестостерона и других гормонов постоянно меняется. Каждая фаза – это уникальная

биохимическая картина, которая делает вас другой.

Я хочу, чтобы вы перестали воспринимать свой цикл как «каприз природы», который вам мешает. Начните воспринимать его как календарь ваших суперсил. Потому что если вы знаете, какая сейчас фаза, вы можете планировать свою жизнь так, чтобы использовать энергию этого периода максимально эффективно. Вы не будете требовать от себя продуктивности в «зимний» период и не будете подавлять свою активность в «летний».

Ниже я даю подробную карту каждой фазы. Но предупреждаю: у всех все индивидуально. Кто-то чувствует переходы резко, кто-то плавно. Ваша задача – начать наблюдать за собой, чтобы составить свой личный календарь.

Фаза 1: Менструация (Дни 1–5) – «Зима». Время тишины и интуиции

Цикл начинается с кровотечения. Это время, когда уровень всех гормонов находится на минимальной отметке. Эстроген и прогестерон низкие. Ваш организм сбрасывает то, что не пригодилось в прошлом цикле. И это не просто физиологический процесс. Это мощный метафорический акт: вы отпускаете старое, освобождаете место для нового.

Что происходит с вашим телом и мозгом:

Уровень эстрогена падает до критической отметки. А эстроген, как вы помните, – это нейропротектор, защитник ваших нейронов. Он повышает уровень серотонина – нейромедиатора хорошего настроения. Когда эстроген падает, серо-

тонин тоже идет вниз. Поэтому в первые дни цикла многие женщины чувствуют упадок сил, апатию, желание спрятаться под одеяло. Ухудшается память, снижается концентрация.

Однако есть и плюсы. Падение гормонов снимает «розовые очки». Мы видим мир более реалистично, без иллюзий. Именно в это время к нам часто приходят инсайты и озарения. Снижается уровень дофамина, и мы перестаем искать внешние стимулы – нам не нужно развлечений, шума, большого количества контактов. Мы уходим в себя. Это идеальное время для рефлексии.

Ваши суперсилы в «зимней» фазе:

Глубокая интуиция. Вам не нужна логика, вы чувствуете правду.

Способность отпускать. Вы можете легко отсечь лишнее: ненужные отношения, бесполезные дела.

Творческий спад? Нет, творческое созерцание. Вам не нужно «делать», вам нужно «быть».

Как использовать эту фазу:

– Планируйте минимум активностей. Если есть возможность – возьмите выходной.

– Занимайтесь пассивным творчеством: пишите дневник, делайте наброски, вяжите, рисуйте без цели.

– Избегайте важных переговоров и принятия стратегических решений. Ваш мозг сейчас не в пиковой форме.

– Посвятите время себе: горячая ванна, ароматерапия, спокойная музыка.

– Практикуйте мягкую физическую нагрузку: ходьба, йога, стретчинг.

Важная оговорка: Если ваша менструация настолько болезненна и обильна, что вы не можете встать с кровати, – это патология. Идите к гинекологу. Не терпите. Жизнь с эндометриозом или миомой – это не «нормально».

Фаза 2: Фолликулярная фаза (Дни 6–13) – «Весна». **Время пробуждения и новых идей**

После менструации начинается рост нового фолликула. Ваш организм начинает активно производить эстроген. Уровень этого гормона растет день ото дня, достигая пика к овуляции. Эстроген – это ваш внутренний допинг. Он повышает уровень серотонина, дофамина и норадреналина. Вы чувствуете себя прекрасно. Мир снова кажется ярким, вы полны надежд, планов и энергии.

Что происходит с вашим телом и мозгом:

Эстроген улучшает кровоснабжение мозга, стимулирует рост новых нейронных связей. Ваша память становится острее, вы быстрее обрабатываете информацию, легче находите решения сложных задач. Вы становимся более разговорчивыми, социальными, дружелюбными. Кожа сияет, глаза блестят. Это время, когда вы чувствуете себя самой привлекательной.

Ваши суперсилы в «весенней» фазе:

Когнитивный подъем. Ваш мозг работает на 100%. Учитесь новому, стартуйте проекты.

Коммуникабельность. Вы легко заводите разговоры, находите общий язык, убеждаете.

Физическая энергия. Есть силы на спорт, на активный отдых, на новые свершения.

Как использовать эту фазу:

– Планируйте самые сложные и интеллектуальные задачи именно на это время. Переговоры, отчеты, мозговые штурмы – все у вас получится.

– Начинаяте новые проекты. Если вы хотели записаться на курсы, начать новую диету или ввести новую привычку – делайте это сейчас.

– Активно занимайтесь спортом. Ваше тело хорошо реагирует на нагрузку.

– Социализируйтесь. Время для нетворкинга, встреч с друзьями, свиданий.

– Это лучший период для косметологических процедур – кожа впитывает все лучшее.

Фаза 3: Овуляция (Дни 14–15) – «Лето». Время расцвета и максимальной уверенности

Это кульминация. Уровень эстрогена и лютеинизирующего гормона достигает пика. Яйцеклетка выходит из фолликула. Это момент вашей биологической силы. Ваше тело говорит: «Я готова к зачатию». Но на психологическом уровне это время вашей максимальной привлекательности, уверенности и харизмы.

Что происходит с вашим телом и мозгом:

Уровень тестостерона также поднимается в этот период. Это дает вам агрессивность (в хорошем смысле), напористость и желание доминировать. Вы чувствуете себя королевой. Вам проще говорить «нет», проще отстаивать свои границы. Исследования показывают, что женщины в период овуляции лучше распознают лица мужчин и их запахи – биологически мы выбираем лучшего партнера.

Ваши суперсилы в «летней» фазе:

Королевская уверенность. Вам не нужно никому ничего доказывать. Вы знаете свою ценность.

Сексуальная энергия. Это время страсти, влечения, смелых экспериментов.

Влияние и харизма. Люди вас слушают, за вами идут.

Как использовать эту фазу:

– Запускайте важные проекты, которые требуют публичности.

– Идите на риск – просите повышения, назначайте сложные переговоры.

– Используйте эту энергию для личных отношений. Это время близости и романтики.

– Обратите внимание на свою внешность – вы и так прекрасны, но именно сейчас вы сияете. Наслаждайтесь этим.

Фаза 4: Лютеиновая фаза (Дни 16–28) – «Осень».
Время оценки, усталости и внутренней мудрости

Это самая сложная и самая длинная фаза. После овуляции пустой фолликул превращается в желтое тело и начинает вы-

рабатывать прогестерон. Прогестерон – это успокаивающий, «седативный» гормон. Он готовит организм к беременности. Но если беременность не наступает, уровень прогестерона к концу фазы падает вместе с эстрогеном, вызывая те самые предменструальные симптомы, о которых мы поговорим отдельно.

Что происходит с вашим телом и мозгом:

Прогестерон снижает уровень серотонина и дофамина. Вы становитесь менее энергичной, более сонной. Мир теряет яркость. Вы начинаете замечать то, что раньше не замечали: недостатки в отношениях, ошибки в работе, беспорядок в доме. Это время критики, но критики конструктивной. Вы видите, что требует изменений. Это время внутреннего аудита.

В конце лютеиновой фазы многие женщины страдают от ПМС. Раздражительность, плаксивость, задержка жидкости, вздутие живота, головные боли. Это происходит из-за дисбаланса эстрогена и прогестерона, а также из-за падения уровня нейромедиаторов.

Ваши суперсилы в «осенней» фазе:

Внутренний аудит. Вы видите, что не так. Это время для решения проблем, которые вы игнорировали.

Интроспекция. Вы склонны к размышлениям – это время для психологической работы.

Способность завершать. Вы можете подвести итоги, закрыть проекты, расставить точки.

Как использовать эту фазу:

– Заканчивайте дела, откладывайте новые инициативы.

– Занимайтесь рутинной работой, которая не требует творческого полета.

– Будьте бережны к себе. Снизьте физические нагрузки, замените силовые тренировки на прогулки.

– Уделите внимание питанию: организм требует сложных углеводов, но не срывайтесь на сладкое (это ухудшит состояние).

– Ведите дневник. Ваша задача – не «задавить» негативные мысли, а выписать их и понять, что в них реально, а что – результат гормональных качелей.

ПМС и ПМДР: где заканчивается норма и начинается болезнь

В лютеиновую фазу мы все становимся более чувствительными. Но для одних женщин это – легкий дискомфорт, а для других – ежемесячный ад. Я хочу четко разграничить два состояния: Предменструальный синдром (ПМС) и Предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР). Понимание разницы между ними может спасти вашу жизнь, карьеру и отношения.

Что такое ПМС? (Норма)

ПМС – это циклическое повторение физических и эмоциональных симптомов, которые начинаются за 5-10 дней до менструации и исчезают с ее началом. По статистике, от ПМС страдают 75-80% женщин репродуктивного возраста.

Это не болезнь. Это реакция организма на падение прогестерона и эстрогена.

Типичные симптомы ПМС:

Легкая раздражительность, которая проходит.

Утомляемость и сонливость.

Легкое вздутие живота и задержка жидкости (до 1-2 кг).

Небольшая болезненность груди.

Изменения аппетита (хочется сладкого или соленого).

Эмоциональная чувствительность, легкая слезливость.

Ключевой критерий ПМС: Симптомы не мешают вам жить и работать. Вы можете вести машину, выполнять обязанности, общаться с людьми. Да, вы чувствуете себя немного хуже, чем обычно, но вы справляетесь. Это просто «плохая неделя». Никто вокруг не считает вас «сумасшедшей».

Что такое ПМДР? (Патология)

Предменструальное дисфорическое расстройство – это тяжелая, инвалидизирующая форма ПМС. Она встречается у 3-8% женщин. Но если вы – одна из них, вы знаете, что это такое. Это не «капризы» и не «лень». Это состояние, которое требует лечения. Врачи признали ПМДР как психическое расстройство и включили его в DSM-5 (Диагностическое и статистическое руководство по психическим расстройствам).

Симптомы ПМДР (должно быть не менее 5 из следующих):

Выраженная депрессия, чувство безнадежности, суици-

дальные мысли.

Резкая тревога, напряжение, ощущение «взвинченности».

Эмоциональная лабильность (внезапные перепады настроения, плаксивость).

Постоянная раздражительность или гнев, которые замечают окружающие.

Потеря интереса к обычным занятиям (работе, хобби, общению).

Трудности с концентрацией внимания.

Ярко выраженная усталость, отсутствие энергии.

Выраженные изменения аппетита (переедание или отказ от еды).

Проблемы со сном (бессонница или непреодолимая сонливость).

Физические симптомы: головные боли, боль в суставах, сильная болезненность груди, отечность.

Ключевое отличие ПМДР от ПМС: Симптомы ПМДР настолько сильны, что серьезно нарушают вашу повседневную жизнь. Вы не можете работать, вы срываетесь на детей и мужа, вы думаете о смерти. Вы чувствуете себя не «плохо», а «чужой». И самое важное – эти симптомы возникают строго циклично. За неделю до месячных вы превращаетесь в другого человека, а в первый день менструации – «чудесным образом» возвращаетесь в норму.

Если вы узнали себя в описании ПМДР, я прошу вас: не терпите. Это не ваш характер. Это биохимический сбой, ко-

торый можно и нужно лечить. Обратитесь к гинекологу-эндокринологу и психиатру. Существует эффективное лечение: контрацептивы, антидепрессанты (СИОЗС), когнитивно-поведенческая терапия, диетические изменения. Вы не обязаны страдать 7-10 дней в месяц.

Что делать, если вы подозреваете ПМДР:

Начните вести дневник цикла. Записывайте симптомы каждый день в течение двух-трех циклов. Это нужно, чтобы показать врачу объективную картину.

Обратитесь к гинекологу. Сдайте анализы на гормоны (эстроген, прогестерон, пролактин, тиреотропный гормон).

Если гинеколог назначает лечение – следуйте его рекомендациям. Не бойтесь антидепрессантов. Они работают локально, в лютеиновую фазу, и не превращают вас в «овощ».

Перименопауза и менопауза. Точка перезагрузки

Мы подошли к самой важной части для женщин нашего возраста. Мне 48, и я прохожу этот путь вместе с вами. Перименопауза – это переходный период, который начинается в среднем за 4-7 лет до последней менструации. Для большинства женщин это наступает в возрасте 40-45 лет. В этот период яичники постепенно перестают вырабатывать эстроген. Фолликулы истощаются, овуляция происходит нерегулярно, уровень прогестерона падает катастрофически. Гормональный фон становится непредсказуемым – эстроген может резко взлетать и падать, и это вызывает ужасные симптомы, которые многие воспринимают как «начинающееся су-

масшествие».

Симптомы перименопаузы, о которых молчат

Когда я начала говорить своим пациенткам о симптомах перименопаузы, они смотрели на меня с облегчением – они думали, что сходят с ума, а это оказалась просто биохимия. Перечисляю то, что считается «нормой» в этот период. Если у вас есть хотя бы 3-4 симптома из списка, значит, вы вступили в этот переход:

Приливы жара. Внезапные волны жара, особенно в верхней части тела, которые могут длиться от 30 секунд до нескольких минут. Сопровождаются потливостью, иногда покраснением кожи. Часто случаются ночью («ночная потливость»), нарушая сон.

Нарушения сна. Трудно заснуть, часто просыпаетесь, чувствуете разбитость утром.

Перепады настроения. Вы становитесь непредсказуемой. Эмоции как на американских горках: от эйфории до отчаяния за час.

Раздражительность и гневливость. То, что раньше вы пропускали мимо ушей, теперь вызывает бешенство.

Тревога и панические атаки. Внезапное чувство страха без видимой причины.

Провалы в памяти и «туман в голове». Вы забываете, зачем пришли на кухню, не можете вспомнить нужное слово, концентрация падает.

Сухость кожи, слизистых, волос. Эстроген отвечает за

увлажнение, и его падение приводит к сухости, особенно в интимной зоне.

Набор веса. Метаболизм замедляется, жир откладывается преимущественно в области живота.

Головные боли и боли в суставах. Падение эстрогена влияет на воспалительные процессы.

Почему этот период такой сложный психологически?

Перименопауза – это кризис идентичности. Гормоны, которые делали нас «женственными» (способными к зачатию), уходят. Общество говорит нам: «Ты стареешь, ты перестанешь быть привлекательной, твоя биологическая функция завершена». И многие женщины в этот период впадают в отчаяние. Они пытаются вернуть молодость пластикой, диетами, новыми романами. Они отрицают возраст. И это приводит к глубокому кризису.

Но я хочу предложить вам другой взгляд. Перименопауза – это не конец. Это перезагрузка. Ваше тело больше не будет подчиняться репродуктивной функции. Освобождается колоссальное количество энергии, которая раньше тратилась на подготовку к беременности каждый месяц. Эта энергия может пойти на вас – на ваше творчество, вашу мудрость, вашу настоящую жизнь. В этот период вы начинаете видеть мир без иллюзий. Вы перестаете быть «девочкой для всех» и становитесь женщиной для себя.

Практические стратегии для проживания перименопаузы

Как врач и как женщина, которая проходит через это, я даю вам практический протокол. Эти шаги помогли мне и сотням моих пациенток.

1. Обратитесь к врачу и проведите гормональную диагностику. Перименопауза – это не то состояние, которое надо «терпеть». Существует заместительная гормональная терапия (ЗГТ), которая может облегчить симптомы. Не бойтесь гормонов. Современные препараты безопасны, если их назначает врач после обследования (УЗИ, маммография, анализ на свертываемость крови). Если по каким-то причинам ЗГТ противопоказана, есть альтернативы – фитопрепараты, БАДы, гомеопатия. Главное – не терпеть!

2. Перестройте питание. Ваш метаболизм изменился. Теперь нельзя есть как раньше.

Увеличьте белок – он нужен для поддержания мышечной массы.

Сократите простые углеводы (сахар, белый хлеб) – они вызывают скачки инсулина и усиливают приливы.

Ешьте продукты, богатые фитоэстрогенами: сою, льняное семя, красный клевер, бобовые.

Пейте больше воды – обезвоживание усиливает симптомы.

Алкоголь и кофеин часто провоцируют приливы. Наблюдайте за своей реакцией.

3. Внедрите режим физической активности.

Падение эстрогена ведет к потере костной массы (остео-

пороз). Лучшая защита от этого – силовые тренировки. Поднимайте гантели, занимайтесь пилатесом, делайте упражнения с резиной. Аэробные нагрузки (ходьба, плавание, танцы) помогают справляться с тревогой и улучшают качество сна.

4. Освойте дыхательные техники для приливов.

Когда накатывает жар, мы начинаем паниковать, и от этого становится еще жарче. Попробуйте «дыхание по квадрату»: вдох на 4 счета, задержка на 4, выдох на 4, задержка на 4. Повторите 5-6 раз. Это переключает вегетативную нервную систему и снижает интенсивность прилива.

5. Работайте с психологическим аспектом через терапию и дневник.

Это время, когда поднимаются все старые травмы. Перименопауза – как второй пубертат, только более мудрый. Записывайте все, что чувствуете. Перечитывайте свои записи через месяц. Задавайте себе вопросы:

Что я хочу отпустить в прошлом?

Что я хочу взять с собой в новую жизнь?

Кто я, если не «яйцеклетка» и не «мать маленьких детей»?

Ответы придут. Не торопите их.

Домашнее задание: станьте исследовательницей своего тела

На эту неделю я даю вам задание, которое может изменить ваше отношение к себе навсегда. Называется оно «Календарь суперсил».

Заведите блокнот или откройте файл. Нарисуйте таблицу:

28 столбцов (или 30, если цикл длиннее) и 3 строки.

В первой строке записывайте день цикла.

Во второй строке – ваше физическое состояние (энергия, боли, сон, отеки).

В третьей строке – ваше эмоциональное состояние (спокойствие, тревога, раздражительность, радость).

Ведите этот календарь хотя бы 3 месяца. Не пропускайте дни.

Через три месяца вы увидите не хаос, а стройную картину. Вы будете точно знать, на какой день цикла вам лучше назначать важные встречи, в какой день лучше устроить выходной, а в какой – можно рискнуть и бросить вызов начальнику. Вы перестанете враждовать со своим телом. Вы подружитесь с ним. И это дружба – основа вашего гормонального интеллекта.

Итог главы: резюме для запоминания

Наш цикл – это четыре сезона. Каждый сезон дает нам разные суперсилы: зима – интроспекция, весна – активность, лето – уверенность, осень – завершение.

ПМС – это норма, состояние легкого дискомфорта, которое не нарушает жизнь. ПМДР – это патология, тяжелое расстройство, которое требует лечения у врача. Не терпите ПМДР.

Перименопауза – это не конец, а перезагрузка. Это время, когда ваша энергия освобождается от репродуктивной функции и может быть направлена на вашу личностную ре-

ализацию.

Главные инструменты управления гормональными изменениями: 1) наблюдение и ведение дневника; 2) консультация врача и адекватная терапия; 3) перестройка питания и физической активности; 4) дыхательные и релаксационные техники.

В следующей главе мы углубимся в самую захватывающую область – нейробиологию. Мы разберем, почему мы «залипаем» в эмоциях, как работает лимбическая система и что такое «эмоциональный захват». Вы узнаете, почему ваш префронтальный кортекс «отключается» в стрессовой ситуации, и получите конкретные упражнения, чтобы моментально возвращать себе контроль над мозгом. Это будет путешествие в самые глубины вашей нервной системы.

А пока – сделайте паузу. Прислушайтесь к своему телу. В какой фазе цикла вы находитесь сейчас? Что вам говорит ваша биохимия? Примите это. И скажите своему телу спасибо за то, что оно вас защищает и направляет.

Нейробиология стресса. Почему мы «залипаем» в эмоциях и как работает лимбическая система

Я хорошо помню то утро. Мне было тридцать девять. Я собирала детей в школу, готовила завтрак, одновременно отвечала на рабочее сообщение в телефоне. Внезапно муж сказал фразу, которая не была грубой или оскорбительной. Он просто спросил: «Ты не забыла оплатить коммунальные счета?» И в этот момент меня накрыло. Я почувствовала, как кровь приливает к лицу, сердце начинает биться где-то в горле, в груди разрастается горячий ком гнева. Я не могла думать. Я не могла говорить. Я просто закричала: «Ты что, считаешь, что я ничего не делаю?!» Голос сорвался на визг. Дети замерли с ложками в руках, муж попятился. А через секунду я уже рыдала на кухне, чувствуя себя уничтоженной и виноватой.

Я, психотерапевт, знающая все механизмы регуляции, потеряла контроль. Почему? Потому что мой мозг в ту секунду пошел по пути древнего, архаичного механизма, который сильнее любой логики. Моя амигдала среагировала на воспринимаемую угрозу («меня критикуют!») так, как будто на меня напал саблезубый тигр. Префронтальная кора, отвеча-

ющая за логику и саморегуляцию, просто отключилась. Я стала «эмоциональным мозгом» без управления.

В этой главе мы разберем, как именно устроен наш мозг, почему женщины особенно подвержены «эмоциональным захватам» и, самое главное, как быстро вернуть себе контроль. Мы перестанем винить себя за «истерики» и начнем понимать анатомию наших реакций. Когда вы знаете врага в лицо – а здесь враг не ваш муж или начальник, а ваша собственная амигдала, действующая по древнему алгоритму, – вы перестаете бояться и начинаете управлять.

Лимбическая система. Диспетчерская ваших эмоций

Чтобы понять, почему мы реагируем так, а не иначе, давайте заглянем внутрь нашей черепной коробки. В течение миллиардов лет эволюции наш мозг усложнялся. Самые древние структуры – ствол мозга и мозжечок – отвечают за базовые функции: дыхание, сердцебиение, координацию. Это «рептильный мозг». Над ним, эволюционно позже, возникла лимбическая система. Она появилась у млекопитающих, и именно она отвечает за эмоции, память и привязанность. Это наш «мозг млекопитающего». И наконец, самая новая структура – неокортекс, или префронтальная кора. Это «человеческий мозг», который отвечает за логику, планирование, самоконтроль и речь.

Лимбическая система – это сложное объединение структур. В этой главе нас будут интересовать три ключевых иг-

рока:

Амигдала (миндалевидное тело). Это маленький, размером с миндаль, центр обработки угроз. Она сканирует окружающий мир и тело в поисках опасности 24/7, без выходных и отпусков.

Гиппокамп. Это структура, которая хранит наши воспоминания в контексте. Она как библиотекарь, который знает, где какая книга лежит и с какими эмоциями она связана.

Гипоталамус. Он получает сигналы тревоги от амигдалы и запускает гормональный ответ стресса через гипофиз и надпочечники.

И самое важное, что надо понять о лимбической системе: она работает быстрее, чем наш сознательный разум. Нервные импульсы от органов чувств сначала идут в таламус (своего рода «коммутатор»), а оттуда – двумя путями: быстрым (прямо в амигдалу) и медленным (в префронтальную кору). Быстрый путь срабатывает за 12 миллисекунд. Медленный – примерно за 100-200 миллисекунд. Это значит, что ваше тело реагирует на угрозу в десять раз быстрее, чем ваш мозг успевает осознать эту угрозу.

Именно поэтому, когда вы вскрикиваете от неожиданности, вы делаете это раньше, чем понимаете, что это просто кот спрыгнул с шкафа. Ваша амигдала уже запустила сигнал тревоги, мышцы сократились, а кора только через пару секунд говорит: «Спокойно, это просто кот». Проблема современного мира в том, что амигдала не отличает реальную

угрозу от социальной. Для нее нападение саблезубого тигра и резкий тон начальника – одно и то же. Именно поэтому мы так сильно реагируем на слова.

Мужской и женский мозг: разные стратегии выживания

Теперь я перехожу к самой важной части для нас, женщин. Долгое время наука считала, что реакции на стресс одинаковы для всех – это классическая схема «Бей или беги». Но в 2000-х годах психолог Шелли Тейлор провела революционное исследование. Она показала, что у женщин реакция на стресс принципиально иная. Мы эволюционно приспособлены к другой стратегии: «Заботься и дружи».

Почему так сложилось? В древнем мире самки с детенышами не могли ни убегать (это угрожало жизни потомства), ни вступать в драку (это тоже ставило под удар выживание). Единственная стратегия выживания для женщины с ребенком – защитить потомство и объединиться с другими самками. Поэтому в момент стресса у женщин в первую очередь выделяется окситоцин – гормон привязанности и успокоения. Он снижает уровень кортизола и адреналина, побуждая нас искать социальный контакт, обсуждать проблемы, обниматься, заботиться о других.

А теперь давайте посмотрим, как это работает в современном мире.

Мужской мозг и реакция «Бей или беги»:

Когда мужчина испытывает стресс, его организм выбра-

сывает огромное количество адреналина и тестостерона. Кровь отливает от внутренних органов к мышцам. Мужчина готов драться или убегать. Его решение принимается быстро, часто импульсивно. Ему нужно действие. Ему нужно сделать что-то, чтобы сбросить напряжение. Это эволюционно целесообразно – самец должен защищать территорию.

Женский мозг и реакция «Заботься и дружи»:

Когда женщина испытывает стресс, ее амигдала тоже активируется, но параллельно запускается окситоциновая система. Уровень окситоцина повышается, и это снижает активность стрессовых центров. Женщина ищет поддержку. Она хочет говорить. Она хочет делиться переживаниями. Это наша биологическая защита, которая сохраняет нам жизнь в сложных условиях.

Но в этом скрывается и наша уязвимость. Если женщина не может поделиться стрессом (она одна, ее не понимают, ей не с кем говорить), окситоциновая система не включается, уровень кортизола остается высоким, и женщина попадает в ловушку хронического стресса. Кроме того, женская нервная система более чувствительна к социальным угрозам – критике, отвержению, изоляции. Для мужчины выговор на работе – это неприятность, но не конец света. Для женщины это может стать триггером глубокого стресса, потому что наша амигдала интерпретирует это как «отторжение от стаи», а для древней женщины изгнание из племени равнялось смерти.

Именно поэтому мы, женщины, так остро реагируем на грубое слово мужа или критику начальницы. Мы не «истерички». Мы просто устроены так, чтобы чувствовать связь с другими людьми, и разрыв этой связи воспринимается нашим мозгом как угроза жизни. Понимание этого факта уже дает нам огромный ресурс. Вы перестаете винить себя за то, что «слишком остро реагируете». Вы понимаете, что это не дефект, а эволюционный механизм. И теперь вы можете работать с ним осознанно.

Амигдала против префронтальной коры. Как «угонщик» захватывает управление

Самая важная метафора, которую я использую в работе с клиентками, – это метафора «Лифт» и «Директор».

Представьте, что ваш мозг – это офисное здание.

Амигдала – это охрана на первом этаже, которая смотрит на камеры видеонаблюдения. Как только она видит что-то подозрительное, она срывает красную сирену и блокирует все двери. Она не рассуждает, кто этот человек, друг или враг, просто лифт не работает, все на вход закрыто.

Префронтальная кора – это директор на верхнем этаже. Он планирует стратегию, читает отчеты, разговаривает с партнерами. Он спокоен и рассудителен.

Когда амигдала срабатывает, она посылает мощный сигнал в префронтальную кору: «ВНИМАНИЕ! ОПАСНОСТЬ! ЗАКРОЙ ВСЕ!». И сигнал этот настолько сильный, что префронтальная кора вынуждена отключиться от «мышления»

и переключиться на обработку этой угрозы. Нейробиологи говорят о «кортикальном захвате» или «амигдало-гиппокампальном захвате». Кровь приливает к лимбической системе, а префронтальная кора буквально «обескровливается» – ей не хватает глюкозы и кислорода для нормальной работы.

Вот что происходит в этот момент:

Падает когнитивный контроль. Вы больше не можете трезво оценивать ситуацию. Вы не можете найти решение.

Сужается внимание. Вы видите только угрозу. Вы не замечаете других деталей.

Нарушается память. Вы не можете вспомнить нужные аргументы (знаменитый эффект «язык заплетается» во время ссоры).

Запускаются автоматические реакции. Вы кричите, плачете, убегаете или замираете – и только потом осознаете, что это произошло.

Именно в этом заключается «эмоциональный захват» – когда ваша эмоция становится настолько сильной, что она буквально перехватывает управление у вашего рационального мозга. Вы перестаете быть собой. Ваш «директор» выгнан из кабинета, а в кресле сидит перепуганная «охрана», которая орет в рупор. Это не ваша вина. Это нейробиология. Но это ваша ответственность – научиться возвращать управление.

Эмоциональный захват. Как распознать его в реальном времени

Эмоциональный захват – это состояние, которое длится от нескольких секунд до 20-30 минут. В среднем физиологический пик стрессовой реакции длится около 15-20 минут. Именно столько времени нужно организму, чтобы «переварить» выброс адреналина и кортизола. Поэтому, когда вы чувствуете, что вас «накрыло», помните: у этой волны есть пик, и она спадет через 15-20 минут, если вы не будете ее подпитывать новыми мыслями.

Как распознать начало эмоционального захвата (сигналы тела):

Изменение дыхания. Оно становится поверхностным, частым, вы ловите воздух ртом.

Сердцебиение. Учащается пульс, стучит в висках, в ушах.

Мышечное напряжение. Челюсть сжата, плечи подняты к ушам, кулаки сжаты, ноги дрожат.

Изменение температуры. Вам вдруг стало жарко или, наоборот, холодно.

Изменение восприятия. Туннельное зрение (вы видите только объект угрозы), звон в ушах, ощущение нереальности происходящего.

Как распознать начало эмоционального захвата (сигналы мыслей):

«Он меня не уважает» (вместо «он сказал конкретную фразу»).

«Никогда меня не понимают» (генерализация).

«Я больше не могу это терпеть» (импульс к действию).

«Это катастрофа» (катастрофизация).

«Она специально это сделала» (чтение мыслей, атрибуция злого умысла).

Если вы заметили хотя бы 3-4 из этих признаков, значит, ваша миндалина уже «за рулем». Остановитесь. Не пытайтесь в этот момент разобраться, кто прав, кто виноват. Вы не можете мыслить логически. Ваша задача сейчас – просто пережить этот пик, не наделать дел.

Протокол быстрого выхода из эмоционального захвата «S.T.O.P.»

Это протокол, который я даю каждой своей пациентке. Он называется S.T.O.P. – Stop, Take a breath, Observe, Proceed. Мы адаптируем его для женщин с учетом наших гормональных и стресс-реакций. Запомните его как таблицу умножения. В моменте «захвата» не пытайтесь искать книгу или вспоминать всю теорию. Просто повторяйте эту последовательность.

1: S – Stop (Остановись)

Физически замрите. Перестаньте делать то, что вы делаете. Если вы говорите – замолчите. Если вы пишете – отложите ручку. Если вы идете – остановитесь. Скажите мысленно или вслух: «Стоп. Я в захвате».

Для женщины в возрасте 40+ это особенно важно, потому что наш навык «заботы о других» толкает нас продолжать игру – успокоить собеседника, объяснить, договориться. Нет. Сейчас не время. Ваша задача – дать себе 2-3 минуты пере-

дышки.

Упражнение: Сожмите кулаки так сильно, как только можете, на счет «раз-два-три», а потом резко разожмите. Это переключает внимание с эмоционального центра на телесный сигнал.

2: Т – Take a breath (Сделай вдох)

Ваше дыхание – это рычаг, который напрямую воздействует на вагусный нерв (блуждающий нерв). Именно он соединяет мозг с внутренними органами и отвечает за парасимпатическую нервную систему – систему расслабления. Когда вы делаете медленный выдох, вы стимулируете вагусный нерв, и он посылает сигнал в мозг: «Опасность миновала, можно расслабляться».

Техника «Дыхание по квадрату» для стрессовой ситуации:

Вдох на 4 счета (через нос).

Задержка на 4 счета.

Выдох на 4 счета (через рот, с шумом, как будто вы задуваете свечи).

Задержка на 4 счета.

Повторите 3-5 раз.

Если вам сложно считать, просто дышите так, чтобы выдох был длиннее вдоха. Даже простое «выдохнуть с шумом» уже снижает уровень кортизола.

3: О – Observe (Наблюдай)

Теперь, когда вы немного пришли в себя, ваша задача –

включить «наблюдателя». Выйдите из центра бури и посмотрите на нее со стороны. Это и есть та самая островковая доля мозга, которую мы должны активизировать.

Задайте себе три вопроса (без оценки, просто констатация):

Что я чувствую в теле? (Где напряжение? Где боль? Где жар? – «У меня сжата челюсть, горло сжато, я чувствую дрожь в руках»).

Что я чувствую как эмоцию? (Назовите ее точно из «Колеса эмоций» – не «все плохо», а «я чувствую сильную обиду и раздражение»).

Что я думаю сейчас? (Запишите ту «страшную» мысль, которая крутится в голове. Например: «Он намеренно хочет меня унижить»).

Когда вы называете свои состояния словами, вы подключаете префронтальную кору. Языковые центры находятся в коре. Называя эмоцию, вы как будто приглашаете «директора» вернуться в кабинет. Даже простое проговаривание вслух снижает интенсивность эмоции.

4: Р – Proceed (Действуй осознанно)

Вы пережили пик. Кортизол и адреналин начинают снижаться. Теперь вы можете принимать решение. Но не то решение, которое вы бы приняли в аффекте, а то, которое соответствует вашим долгосрочным целям и ценностям.

Задайте себе вопрос: «Что я сейчас могу сделать, чтобы поддержать себя и при этом не разрушить отношения/ситу-

ацию?»

Варианты:

Если это конфликт с близким: «Я сейчас слишком взволнована. Мне нужно 10 минут, чтобы прийти в себя. Мы поговорим позже».

Если это рабочая ситуация: «Мне нужно время подумать. Я отвечу вам завтра утром».

Если вы одна: «Я сделаю себе чай и выйду подышать на балкон».

Главное правило Шага 4: Не принимайте важных решений в состоянии захвата. Не увольняйтесь, не разрывайте отношения, не пишите гневных писем. Отложите это на 24 часа.

Практический кейс: как это работает в жизни

Для наглядности разберем реальный случай из моей практики. Имя изменено, но суть сохранена.

Клиентка: Анна, 46 лет, руководитель отдела. Она пришла с жалобой на то, что «взрывается» на подчиненных и мужа, а потом чувствует себя ужасно.

Ситуация триггера: Коллега на совещании усомнился в эффективности ее отчета. Сказал: «Этот квартал мы не выполнили план. Может быть, стоит пересмотреть подход?».

Старая реакция Анны: Она почувствовала жар, покраснела, начала говорить на повышенных тонах, защищаясь: «Вы не понимаете, сколько я вложила! Это не моя вина!». Она накричала на коллегу и выбежала из кабинета. После этого она плакала в туалете, чувствуя себя униженной, и неделю

не могла смотреть коллегам в глаза.

Новая реакция (после освоения протокола S.T.O.P.):

Stop: Коллега говорит фразу. Анна замечает первые телесные сигналы (жар, учащенное сердцебиение). Она кладет руку на стол, физически останавливая любое движение.

Take a breath: Она делает медленный выдох «с шумом», незаметно для окружающих. Она делает это 2 раза.

Observe: Она про себя говорит: «Я чувствую жар и напряжение в челюсти. Это обида и стыд. Я думаю, что он считает меня бездарной».

Proceed: Она понимает, что сейчас ее когнитивные функции снижены. Она говорит: «Я слышу ваше замечание. Это интересный вопрос. Чтобы ответить на него полноценно, мне нужно посмотреть на цифры еще раз. Давайте обсудим это завтра на утренней планерке».

Результат: Анна не сорвалась, не накричала, не опозорилась. Она взяла паузу. Через 20 минут кортизол спал, и она смогла трезво оценить замечание коллеги. Оказалось, что он был частично прав. Анна внесла коррективы в план, и компания вышла на плановые показатели.

Ключевой вывод: Протокол S.T.O.P. работает только если вы тренируете его в спокойные дни. Не пытайтесь использовать его впервые во время боевой ситуации. Делайте эти упражнения ежедневно, когда ничего не происходит. Только тогда ваш мозг создаст новые нейронные связи, и в критический момент вы сможете действовать автоматически.

Долгосрочные стратегии. Как переучить свою амигдалу

Протокол S.T.O.P. – это скорая помощь. Но чтобы снизить общую тревожность и количество «захватов», нам нужны долгосрочные стратегии. Амигдала обучаема. Мы можем дать ей новый опыт, который покажет ей, что мир не так опасен, как ей кажется.

1. Медитация осознанности (Mindfulness) – «сканер тела».

Регулярная практика медитации уменьшает размер (объем) амигдалы и укрепляет связи между амигдалой и префронтальной корой. Вам не нужно сидеть на подушке часами. Достаточно 5 минут в день.

Сядьте удобно, закройте глаза.

Проведите мысленное сканирование от макушки до пальцев ног.

Просто отмечайте: где напряжение? Где тепло? Где покалывание?

Не оценивая, не меняя. Просто наблюдайте.

Это упражнение учит вашу амигдалу не «вцепляться» в каждое телесное ощущение. Она начинает понимать, что можно просто наблюдать, не паникуя.

2. Физическая активность для «сжигания» кортизола.

Кортизол – это гормон, который должен быть использован. Если вы находитесь в стрессе и не двигаетесь (сидите в офисе, лежите на диване), кортизол «застаивается» и вызы-

вает хроническое воспаление. Лучший способ сжечь кортизол – это любая аэробная активность: быстрая ходьба, пробежка, танцы, прыжки. Когда вы двигаетесь, вы даете своим мышцам «выполнить команду» амигдалы – убежать или подраться. Это сигнал телу: «Мы справились, можно успокоиться».

3. Социальная поддержка.

Помните нашу женскую стратегию «Заботься и дружи»? Это не слабость, это наш биологический козырь. Когда вы в стрессе – звоните подруге. Не для того, чтобы решить проблему, а просто чтобы выговориться. Ваш окситоцин поднимется, и уровень кортизола упадет. Объятия, прикосновения, даже голос близкого человека – все это мощные регуляторы нервной системы.

4. Ведение дневника стресса.

Записывайте ситуации, которые вызывали у вас «захват». Анализируйте их в спокойном состоянии. Что именно было триггером? Как вы отреагировали? Как вы хотели бы отреагировать в следующий раз? Через месяц таких записей вы увидите, что многие ваши триггеры повторяются. И вы сможете подготовить стратегию заранее.

Связь с предыдущими главами. Гормоны и нейробиология

Мы уже говорили в Главе 2 о гормональных циклах. Теперь мы понимаем, как они пересекаются с нейробиологией. В лютеиновой фазе, когда падает эстроген, серотонин сни-

жается. Это делает амигдалу более чувствительной. Она реагирует даже на слабые стимулы, которые в другие фазы вы бы пропустили мимо ушей. Поэтому в предменструальные дни эмоциональный захват наступает быстрее, интенсивнее, и выходить из него сложнее.

Что делать с этим знанием:

Отслеживайте свой цикл. В лютеиновую фазу будьте особенно бережны с собой.

Назначайте важные переговоры на фолликулярную фазу или овуляцию.

Если вы знаете, что у вас ПМС, предупредите близких: «Дорогие, на этой неделе я могу быть более чувствительной. Прошу вашего терпения». Это снижает давление и чувство вины.

И помните: нейробиология не дает вам индульгенции для плохого поведения. Но она дает вам объяснение, почему это происходит. И это объяснение – путь к изменению.

Итог главы: резюме для запоминания

Лимбическая система – наш эмоциональный центр. Она работает быстрее, чем наш рациональный мозг. Амигдала реагирует на угрозу за 12 миллисекунд, опережая префронтальную кору.

Женская реакция на стресс – «Заботься и дружи», а не «Бей или беги». Мы биологически настроены на социальную поддержку и привязанность. Именно поэтому критика и отвержение так сильно нас ранят.

Эмоциональный захват происходит, когда амигдала «угоняет» управление и отключает префронтальную кору. В этом состоянии невозможно мыслить логически, принимать верные решения и контролировать речь.

Протокол S.T.O.P. – это ваша скорая помощь: Остановись, Сделай вдох, Наблюдай, Действуй осознанно. Овладейте им до автоматизма в спокойные дни.

Долгосрочные стратегии – медитация, спорт, общение и дневник – переучивают амигдалу, снижая общую реактивность нервной системы.

Гормоны усиливают нейробиологические реакции. В лютеиновую фазу ваша амигдала работает на пределе, поэтому будьте к себе особенно бережны.

В следующей главе мы перейдем к одной из самых болезненных тем для каждой женщины – стыду и вине. Мы разберем, почему эти эмоции являются главными убийцами женской свободы, как они связаны с нашим воспитанием и как превратить их из оков в инструмент роста.

А пока – сделайте глубокий вдох. Вспомните ситуацию за последнюю неделю, когда вы реагировали острее, чем хотелось. Проиграйте ее в голове по протоколу S.T.O.P. Представьте, как бы вы могли поступить по-другому. Это и есть тренировка вашего нового мозга. Продолжайте. Вы на правильном пути.

Стыд и вина. «Плохие» чувства, которые мешают жить

Я сижу в своем кабинете, напротив меня – женщина. Ей пятьдесят один год. Она красива, ухожена, одета в дорогой костюм. Она руководит отделом из двадцати человек, у нее двое взрослых детей, муж, дом за городом. Со стороны – картинка успеха. Но она смотрит в пол и говорит: «Я чувствую себя чудовищем. Я не имею права на то, что имею. Все это – случайность, везение. Если бы люди узнали меня настоящую, они бы отвернулись».

Я слышу эти слова каждый день. От бизнес-вумен и домохозяек, от матерей и бездетных женщин, от двадцатилетних и шестидесятилетних. Глубинное ощущение собственной «плохости». Ощущение, что вы – ошибка природы. Что ваши чувства не важны. Что ваши потребности второстепенны. Что вы должны постоянно извиняться за свое существование.

Это и есть стыд. Не тот мимолетный румянец, когда вы споткнулись на улице. А глубокий, экзистенциальный, въевшийся в душу токсичный стыд, который говорит: «Ты не такая. Ты плохая. Ты недостойна любви». И вы несете этот груз годами, а он мешает вам дышать, любить, принимать реше-

ния, быть счастливыми.

В этой главе мы разберемся с этим ядовитым чувством. Мы научимся отличать здоровую вину (которая помогает нам расти) от разрушительного стыда (который нас убивает). Мы исследуем главные точки женского стыда – тело, карьеру, материнство. И я дам вам мощнейший инструмент, который поможет вам различать факты и те ужасные истории, которые вы рассказываете себе. Только отделив реальность от вымысла, вы сможете перестать жить в клетке собственных страхов.

Вина и стыд: в чем разница, которая меняет все

Многие люди путают эти два чувства. Они говорят: «Я испытываю чувство вины», имея в виду стыд, и наоборот. Но с точки зрения психологии это принципиально разные состояния, и они по-разному влияют на нашу жизнь.

Вина: «Я сделал ошибку»

Вина – это эмоция, которая возникает, когда наше поведение не соответствует нашим ценностям или нормам. Мы нарушили правило, переступили чужую границу, причинили боль, не сделали того, что обещали. Вина всегда ориентирована на действие.

Ключевые характеристики вины:

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.