

12+

Марина Горск

УСТАЛА



Марина Горск

Устала

«Издательские решения»

Горск М.

Устала / М. Горск — «Издательские решения»,

Выгорание у женщин — это не просто усталость, которая может пройти во время отпуска. Это сложное переплетение физиологических процессов, культурных установок, чувства вины и стремления к перфекционизму. Книга «Устала» открывает двери для глубокого разговора о том, почему мы оказываемся на грани истощения и как можно остановиться, не испытывая при этом мучительного чувства вины.

Содержание

Часть первая. Диагноз: кто такая «уставшая женщина»	6
Глава 1. Утро, которое начинается не с рассвета, а с сопротивления	6
Глава 2. Выгорание по-женски: пропасть между «я устала» и «ты преувеличиваешь»	9
Глава 3. Портрет уставшей: симптомы, которые мы упорно не замечаем	12
Глава 4. Культурный код: почему женщина должна быть удобной	15
Часть вторая. Как работает женское выгорание: наука и механизмы	18
Глава 5. Нейробиология усталости: что происходит в мозге, когда он отказывается сотрудничать	18
Глава 6. Гормональные качели: как стресс разрушает женское тело изнутри	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Устала

Марина Горск

© Марина Горск, 2026

ISBN 978-5-0070-7676-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть первая. Диагноз: кто такая «уставшая женщина»

Глава 1. Утро, которое начинается не с рассвета, а с сопротивления

Будильник врывается в хрупкую тишину сна не как приглашение к новому дню, а как грубый голос чужака, вторгшийся в чужую комнату. Ещё мгновение назад существовало только тепло, непроглядная тьма и блаженная невесомость небытия, но теперь всё это разбивается вдребезги противным, настойчивым пискom, требующим открыть глаза.

Однако веки остаются сомкнутыми, словно приклеенные свинцом; она лежит неподвижно, вслушиваясь в собственное нутро, где вместо ясности — лишь тяжесть, будто череп наполнен не мыслящей материей, а мокрым, осевшим песком. Тело не болит в привычном смысле этого слова — оно просто отказывается существовать, растворяется в апатии, а в груди зияет такая глухая пустота, что в ней не помещается даже раздражение.

И первая мысль, приходящая на рассвете, — отнюдь не «доброе утро» и даже не унылое «опять», а тихое, почти беззвучное, безнадежное «зачем». Зачем подниматься, зачем принимать этот день, зачем вообще продолжать эту бесконечную карусель быта и обязательств?

Но она встаёт, потому что над этим «зачем» довлеет железное «надо». Надо, потому что дети должны позавтракать ровно в семь тридцать, а в десять её ждёт рабочее совещание, а к вечеру нужно непременно забрать младшего из детского сада и, конечно, не забыть свернуть в магазин за хлебом.

Если она не поднимется с постели, мир не рухнет, но все вокруг — близкие, коллеги, случайные знакомые — будут смотреть на неё с тем лёгким, почти неосознанным недоумением, которое читается во взглядах: ведь ты же сильная, ты всегда справляешься, что же случилось на этот раз?

И она подчиняется этому безмолвному давлению. На автомате, будто запрограммированная, она бредёт в ванную, замирает перед зеркалом и видит в нём лицо, которое вроде бы принадлежит ей, но в глазах его нет ни искры жизни — только усталость, уже успевшая стать привычным фоном, таким же естественным, как цвет обоев в коридоре или монотонный гул городского транспорта за стеклом.

Она не думает о том, что у этого изматывающего состояния есть собственное имя. Она не осознаёт, что тысячи других женщин в это самое утро — в Москве, в Екатеринбурге, в крошечном провинциальном городке, где даже кофейный автомат — роскошь, — просыпаются с точно таким же гнетущим чувством.

И это не печаль, не тревога, не депрессия в клиническом смысле, а глухая, всепроникающая усталость, которая не проходит после законных выходных, не излечивается двухнедельным отпуском на море и не отступает перед списком блестящих достижений. Она просто существует в этом состоянии, считая его единственно возможной данностью, и искренне верит, что так живут все, а если ей особенно тяжело, значит, она просто недостаточно старается.

Но это «просто» — обманчиво. Это то самое состояние, которое **сёстры Нагоски** в своём бестселлере назвали одним из ключевых проявлений специфически женского выгорания — особого, хронического, въевшегося в самую суть истощения, которое рождается не из единичного шока, а из бесконечной, нескончаемой вереницы стрессов, переживаемых без малейшей возможности поставить точку.

Эмили и Амелия Нагоски настаивают на принципиальном различии: женское выгорание отличается от мужского не только статистически — оно имеет иную природу, иначе чувствуется и по-другому закрепляется на телесном уровне.

Мужской стресс, как правило, носит острый и ситуативный характер: возникла угроза — организм мобилизовался по классической схеме «бей или беги», угроза исчезла — организм с облегчением вернулся в состояние равновесия. У женщин же стрессовая реакция запускается снова и снова, бесконечно наслаиваясь, не находя выхода и в итоге превращаясь в тот самый злобещий фоновый шум, который никогда не стихает и не даёт покоя.

Алёна Владимирская, пережившая это состояние на собственном опыте и разработавшая уникальную методику преодоления, в своей книге **«Уставшие»** описывает эту реальность с пугающей, почти осязаемой точностью: «Мысли о работе убивают? Каждое уведомление в рабочем чате отнимает последние крохи жизненных сил? По утрам вы обнаруживаете себя в бесконечном прокрастинационном тупике — от бессмысленного сидения с носком в руке целых двадцать минут до бесконечной чашки кофе, лишь бы отсрочить ненавистный выход из дома?».

И действительно, утро женщины на грани истощения начинается не с плана, а с глухого сопротивления реальности. Каждое движение требует колоссального усилия воли. Любая задача, даже самая рутинная и простая — почистить зубы, налить кипятка, выбрать одежду на день, — воспринимается как маленький подвиг, на который нет ни сил, ни желания. И она совершает эти подвиги десятками, сотнями, день за днём, пока окружающий мир видит лишь внешнюю картинку её относительного благополучия. Но она не справляется. Она лишь продолжает механически двигаться, потому что остановка кажется ей гораздо более страшной, чем даже эта бесконечная усталость.

Но почему же она не останавливается? Что заставляет её упорно продолжать, когда организм уже давно бьёт в набат? Ведь тело кричит о перенапряжении, и эти сигналы — отнюдь не проявление слабости, не лень и не отсутствие характера.

Как справедливо отмечают сёстры Нагоски, стресс — это не эфемерное психологическое состояние, а самая что ни на есть физиологическая реальность, и подавлять её, притворяться, будто «всё в порядке», — значит лишь усугублять и без того катастрофическое положение.

Отвлечься от источника тревоги — не значит сдаться; напротив, именно так мы подключаем к решению проблемы все адаптивные системы мозга. Но женщина, которая каждое утро видит в зеркале лишь пустые, потухшие глаза, не позволяет себе этого отвлечения. Она запрещает себе остановку, потому что с самого детства ей внушали непреложную истину: будь хорошей девочкой, будь удобной, не создавай проблем окружающим.

Её мир состоит из сплошных «надо», в котором не осталось места для искреннего «хочется». Культурный код, в котором она выросла, строг и непреклонен: женщина обязана быть милой, спокойной и, что самое главное, всё успевать. И она действительно всё успевает — но лишь ценой собственного здоровья.

Владимирская подчёркивает важнейшее правило: «не предпринимайте никаких активных действий, пока вы досконально не осознали истоки своего состояния». Иначе вся драгоценная энергия будет бесцельно растрочена впустую. Но чтобы докопаться до этих истоков, нужно сначала честно признаться себе: «Да, это случилось со мной. Да, это моя история. Моя усталость — не повод для дежурных шуток, не оправдание и уж точно не признак недостатка характера. Это суровая реальность. И она имеет полное право быть замеченной, хотя бы в то самое утро, когда будильник уже отзвенел, а вставать по-прежнему не хочется».

И всё же она встаёт. Идёт на кухню, наливает горячий кофе и застывает у окна. За стеклом — серое, безрадостное небо, бесконечный поток машин и люди, которые куда-то вечно спешат, не замечая друг друга. Весь этот огромный мир понятия не имеет, что она только что совершила над собой крошечную, но значимую победу — просто поднявшись с постели. И

никто никогда не узнает об этой победе. Даже она сама не назовёт это победой, скорее — ещё одной рутинной обязанностью, которую она в который раз добросовестно выполнила.

Но что, если однажды утром она позволит себе не вставать? Не в знак бунта, не из каприза или минутной слабости, — а потому что уставшее тело произнесёт твёрдое и безоговорочное «нет»? Что произойдёт, если она останется лежать, вслушиваясь в свою внутреннюю пустоту, не заглушая её списком срочных дел и очередной порцией кофеина, а просто позволяя ей быть? Мир, вопреки всем страхам, не рухнет. Дети, возможно, опоздают в школу — но такое случилось и раньше, и вряд ли это станет последним разом. Совещание начнётся без неё, а хлеб спокойно можно купить и завтра.

Но она не остаётся. Она по привычке встаёт и идёт дальше — потому что так правильно, так привычно, так безопаснее. Потому что остановка всё ещё страшнее, чем любая усталость. И только где-то в самых глубоких тайниках души, где ещё теплится живое, настоящее, рождается едва слышный, почти заглушённый голос: «А что, если усталость — вовсе не враг, с которым нужно беспощадно сражаться? Что, если она — единственный честный голос, который осмеливается говорить нам правду?»

Глава 2. Выгорание по-женски: пропасть между «я устала» и «ты преувеличиваешь»

Она сидит на кухне, бессознательно сжимая в ладонях уже остывшую кружку, и всеми силами пытается донести до мужа ту пропасть, которая разверзлась внутри неё, лишив всякой энергии. Он, впрочем, не проявлял особого любопытства — просто заметил, что она стала чрезмерно раздражительной, что ужин порой обходится без горячего блюда, а по выходным она категорически не желает выходить в гости, предпочитая глухую изоляцию.

«Что с тобой происходит?» — спросил он накануне вечером, и она, наконец, решилась открыться. Она заговорила о том, как непомерно тяжело на работе, о том, как её преследует усталость, как в голове не утихает тревожный шум, как ей кажется, что она всё делает неправильно и никак не успевает за ритмом жизни.

Он слушал с терпеливым видом, рассеянно кивая, а затем, с той убийственной простотой, на которую способны только мужчины, выдал: «Я тоже устаю. У всех так. Просто нужно взять себя в руки». И она, услышав это, тут же замолчала, осознав, что он не понял ровным счётом ничего.

Его собственная усталость была совершенно иной — ситуативной, конечной, не имеющей ничего общего с тем изнуряющим фоновым состоянием, в котором она пребывала. И он никогда не сможет постичь, как это возможно — просыпаться уже разбитой, ощущать, что каждый нерв внутри сдавлен, что любая, даже самая ничтожная мелочь способна выбить из привычной колеи, что не существует ни одного дня, когда можно было бы просто лечь и абстрагироваться от всего: от того, кто что съел, кто что надел, кто позвонил, кто обиделся, кто ждёт срочного ответа.

Эта сцена — лишь одна из миллионов, она разыгрывается в разных домах и на разных языках, но суть её всегда едина: женщина говорит о своём выгорании, а в ответ слышит, что она всё преувеличивает, что через это проходят все, что стоит лишь чуть больше отдохнуть.

Или, что ещё мучительнее и циничнее, — ей внушают, что она просто недостаточно организована, недостаточно волевая, недостаточно... женственная. Ведь в коллективном сознании до сих пор живёт стойкая, как железобетон, установка: женщина должна быть одновременно выносливой, как верблюд, и хрупкой, как полевой цветок. И если она, не выдержав, жалуется на истощение, значит, она плохая женщина. Не справляется. Сдаётся под натиском обстоятельств.

Однако правда заключается в том, что выгорание у женщин и мужчин — это два разных, хоть и внешне похожих, явления. Это не просто «одно и то же состояние, просто женщины чаще жалуются». Вовсе нет. Оно возникает по-разному, протекает по-иному и разрушает личность неодинаково.

Эмили и Амелия Нагоски в своём труде «Выгорание» приводят убедительные, подкреплённые исследованиями данные: женский организм реагирует на стресс фундаментально иначе, чем мужской, и эта разница коренится отнюдь не в особенностях воспитания или психологических установках, а в самой физиологии. Если мужской стресс — это классическая, хорошо изученная реакция «бей или беги», которая запускается на острую внешнюю угрозу и так же стремительно завершается, то женский стресс подчиняется иной модели, получившей название «тенденд-бифренд» (от английских слов *tend* — заботиться, и *befriend* — дружить).

Исследовательница **Шелли Тейлор** с коллегами доказали, что в ответ на стрессовую ситуацию женщина чаще проявляет склонность защищать себя и своё потомство, создавая безопасную среду для близких. С эволюционной точки зрения этот механизм безупречен: он обеспечил выживание рода в суровых условиях первобытного мира. Но в реалиях современного мегаполиса эта эволюционная адаптация обернулась смертельной ловушкой.

Современная женщина проживает стресс не эпизодически, а почти непрерывно. И всякий раз, когда в её жизни случается нечто тревожное — а в повседневности, наполненной заботами о детях, доме, работе и сложных отношениях, такие события происходят по несколько раз на дню, — её мозг и тело реагируют так, будто планета стоит на пороге глобальной катастрофы, требующей немедленного вмешательства.

Уровень кортизола зашкаливает, адреналин поднимает давление, дыхание становится частым и поверхностным. Но женщина не вступает в драку и не обращается в бегство. Она замирает в параличе и начинает бесконечно прокручивать в голове тревожные сценарии: «Что я сделала не так? Как я могу это исправить? Что предпринять, чтобы всем вокруг было хорошо и комфортно?». И вместо того, чтобы сбросить напряжение через физическое действие, она загоняет его глубоко внутрь, в бесконечные переживания, в изматывающий ментальный шум. И длится это не минуту и не час — это может тянуться днями, неделями, годами.

Вот в чём фундаментальная разница: мужчина пережил угрозу — его организм мгновенно отработал реакцию, мышцы сократились, адреналин был утилизирован. Женщина же пережила стресс, и он застрял в ней навечно, превратившись в то самое фоновое напряжение, которое никогда не исчезает и не даёт расслабиться.

Наталья Прахова, автор бестселлера «Когда горят твои провода», много лет работающая с синдромом профессионального выгорания, в своих наблюдениях акцентирует принципиально разные триггеры у мужчин и женщин.

Мужчина чаще всего сгорает от банальной перегрузки на производстве, от ощущения несправедливости или невозможности достичь поставленной цели. Его выгорание — это отчаянная реакция на внешние обстоятельства: «я работаю без остановки, но не вижу результата».

Женское выгорание рождается из глубочайшего внутреннего конфликта, из мучительного разрыва между тем, какой она обязана быть, по её убеждению, и тем, что происходит на самом деле. «Я должна быть образцовой матерью — но я чувствую глухую злость на собственных детей». «Я должна быть идеальной женой — но я с отвращением избегаю близости». «Я должна блистать на работе — но мне всё это глубоко безразлично». В этом болезненном конфликте, в этой борьбе с собой она расходует себя по крупицам каждую минуту: на подавление бурных эмоций, на поддержание безупречного фасада, на безнадёжные попытки соответствовать тому идеалу, который она же для себя и нарисовала.

Согласно неумолимой статистике, женщины в два раза чаще мужчин страдают от клинической тревоги и депрессии — вечных спутников выгорания. Но даже без формального диагноза хроническая усталость, полная потеря смысла, равнодушие и раздражительность становятся привычным, неизменным фоном существования. И самое трагичное — множество женщин воспринимают это не как болезнь, требующую лечения, а как собственное упущение, как вину. Они шепчут себе: я недостаточно хороша, я не справляюсь, я просто ленивая и безвольная. И продолжают тащить на себе непосильный груз.

Мужчины же, столкнувшись с аналогичным кризисом, гораздо чаще ищут причины вовне: работа дурацкая, начальник — тиран, в экономике полный хаос. Они не обращают агрессию против себя, и в этом, возможно, заключается главное отличие, определяющее, как быстро человек сгорает и есть ли у него шанс на восстановление.

Если же говорить о социальном измерении проблемы, разница становится ещё более очевидной и болезненной.

Мужчина, признающийся в своей усталости, вызывает сочувствие. Ему рекомендуют отдохнуть, сменить род деятельности, отправиться в отпуск. Женщине же, осмелившейся сказать, что она на пределе, предлагают... быть организованнее. Или же напоминают о её священном долге перед мужем, детьми и домашним очагом, добавляя убийственное: «Кто же, если не ты?». Женская усталость систематически обесценивается. Она не считается уважительным доводом для остановки, для передышки. И это обесценивание действует как зловещее само-

сбывающееся пророчество: чем настойчивее женщине внушают, что она справится, тем ожесточённее она пытается соответствовать — и тем глубже закапывает себя в яму собственного бессилия.

Сёстры Нагоски иллюстрируют этот парадокс яркой метафорой: представьте, что вы нанимаете на работу сотрудника, самого талантливого и мотивированного в мире, и объявляете ему: «Ты будешь трудиться без выходных, без обеденного перерыва, без малейшего права на ошибку. А в качестве оплаты ты получишь лишь слова признательности — и то не каждый день». Ни один вменяемый мужчина не согласится на подобный кабальный контракт.

А женщины соглашаются. Они соглашаются на это ежедневно, с детства усвоив незыблемый принцип: твоя ценность напрямую определяется твоей полезностью. Если ты полезная — значит, тебя будут любить. Если нет — ты становишься никому не нужной пустотой. Этот негласный социальный договор, подписанный невидимыми чернилами, становится главным мотором женского выгорания.

Женщина просто не способна остановиться, потому что остановка для неё равнозначна потере идентичности. Кто она, если перестанет быть матерью, женой, надёжной опорой для всех, незаменимым работником? Пустое место, выжженная земля.

Вот почему так жизненно важно различать: это отнюдь не «просто усталость». Это совершенно иной вид истощения, который не лечится выходными и не исчезает от простой смены обстановки. И когда женщина в сотый раз слышит бессердечное «возьми себя в руки», она ощущает себя ещё более одинокой, чем прежде. Даже самые близкие люди не видят пропасти между её состоянием и простой физической утомлённостью. Они ошибочно полагают, что усталость — это когда хочется спать. А у неё — когда хочется раствориться в воздухе, перестать существовать. И не оттого, что жизнь плоха, а оттого, что внутри не осталось ни единой живой клетки, согласной продолжать это бессмысленное движение.

Она сидит на кухне, допивает давно остывший чай, и муж смотрит на неё с плохо скрываемым недоумением в глазах. Он не злой человек, он просто не ведает, что пропасть между ними простирается дальше, чем он способен вообразить. Её выгорание — не его выгорание. Он не знает, что она больше не в силах «взять себя в руки», потому что её руки, как и вся жизнь, стали чужими, неподвластными. И она не представляет, как донести до него эту жгучую истину. Но, возможно, и не стоит тратить на это последние силы.

Возможно, однажды она перестанет искать оправданий и, наконец, разрешит себе проявить свою усталость во всей её полноте — без прикрас, без дежурной улыбки, чтобы не нужно было ничего доказывать или объяснять. Чтобы кто-то, взглянув на неё, вместо привычного «что с тобой?» произнёс: «Я вижу. Ты имеешь право на это». И тогда, возможно, она впервые за многие годы поверит в своё право на слабость. А пока она лишь молча ставит пустую чашку в раковину и идёт собирать вещи детей, потому что время бежит неумолимо. И в этом гнетущем молчании, в этой бесконечной гонке за чужими потребностями таится больше правды, чем в любых красноречивых объяснениях.

Глава 3. Портрет уставшей: симптомы, которые мы упорно не замечаем

Она застывает перед распахнутым шкафом, и простая, казалось бы, задача — выбрать одежду на день — превращается в мучительный ритуал, длящийся уже добрых десять минут. Её пальцы машинально перебирают вешалки: блузка извлекается, чтобы через мгновение отправиться обратно, за ней следует свитер, который постигает та же участь. В голове — звенящая пустота, но в теле, вопреки этой ментальной немоте, нарастает такое напряжение, будто от решения, какой фасон предпочесть, зависит не просто исход дня, а вся её дальнейшая судьба.

Накануне коллега обмолвилась, что у неё утомлённый вид, и она тогда ответила дежурной шуткой про бессонницу, хотя спала положенные восемь часов. А третьего дня она и вовсе забыла забрать детей из школы — не потому что закрутилась в водовороте срочных дел, а потому что просто выпала из временного потока, замерев на кухне с неподвижным взглядом, устремлённым в одну невидимую точку. За обеденным столом в ресторане она внимает каждой фразе подруг, послушно кивает и улыбается в такт их речам, но на деле она отсутствует — её сознание блуждает где-то далеко внутри, в той безжизненной серой зоне, где не осталось места ни радости, ни печали, а лишь усталость, ставшая вездесущим фоном существования.

Ей и в голову не приходит, что всё это — не случайные сбои, а первые зловещие трещины, которые, разрастаясь, вскоре превратятся в непреодолимую пропасть. Она убеждена, что просто хронически не высыпается, что виной всему рабочий стресс и что достаточно взять пару дней отпуска, чтобы всё наладилось.

Она не замечает, как медленно и неотвратимо её жизнь сжимается до сухого расписания, до бесконечного списка обязательств, которые она исполняет на автопилоте, словно заводная кукла. Как перестали приносить удовольствие вещи, которые прежде неизменно радовали: любимая книга, неспешная прогулка, тёплая встреча с близкими. Как она стала срывать на детях из-за сущих пустяков, хотя любит их больше собственной жизни. Как каждая, даже самая безобидная просьба мужа вызывает внутри глухое, иррациональное раздражение, причину которого она не в силах понять и тем более принять.

Это не просто «плохое настроение». Это неумолимая карта, ведущая её напрямик к выгоранию, но она не видит этой карты, потому что привыкла считать подобные состояния нормой, неизбежной платой за взрослую жизнь.

Татьяна Мужижкая в своей книге «Синдром эмоционального выгорания» предупреждает: самое коварное в этом состоянии — его убийственная постепенность. Никто не просыпается однажды утром с табличкой на лбу «я сгорел дотла». Человек разрушается долго, методично, день за днём, и каждый отдельный отрезок этого пути кажется ещё сносным, ещё терпимым. Немного меньше привычной энергии, чуть больше апатии, чуть острее желание запереться в четырёх стенах и отгородиться от всего мира.

Ни один из этих симптомов по отдельности не выглядит катастрофой: устала — ну и что, все устают; раздражительна — бывает; не хочется никуда идти — нормальная реакция после изнурительной рабочей недели. И только когда эти крошечные «чуть-чуть» накапливаются до критической массы, когда тело и психика отказываются выдерживать заданный темп, человек с ужасом осознаёт: что-то пошло не так. Но к тому моменту внутренние ресурсы для каких-либо изменений уже почти полностью исчерпаны.

Мужижкая выделяет ранние сигналы тревоги, которые чаще всего игнорируются: нарушение сна, когда человек либо подолгу не может сомкнуть глаз, либо просыпается разбитым и обессиленным; хроническая усталость, неступающая даже после длительного отдыха; общее снижение эмоционального фона — когда то, что некогда вызывало искреннюю радость или гнев, теперь оставляет лишь ледяное равнодушие; мучительное чувство отстранённости от соб-

ственной судьбы, будто всё происходит не с тобой, а с кем-то другим, а ты лишь безучастный зритель в кинозале.

И ещё один, тонкий, но крайне показательный признак — утрата чувства юмора. Вспомните, когда вы в последний раз смеялись по-настоящему, до слёз, без внутреннего контроля и оглядки на окружающих? Или ваш смех стал всего лишь вежливым, коротким, дежурным, не касающимся души?

Женщина на грани истощения часто пропускает эти тревожные звоночки мимо ушей, потому что у неё попросту нет времени прислушиваться к себе. Её внимание, словно проектор, всегда направлено вовне: на детей, на мужа, на бесконечные рабочие задачи, на требования социума. Она с детства отучилась слышать собственное тело и доверять своим чувствам, поскольку в её внутренней картине мира эмоции — это непозволительная роскошь, которую она не может себе позволить.

Она обязана быть функциональной, а функциональность, как известно, несовместима с праздным вопросом «что я сейчас испытываю?». И когда внутри поднимается мутная волна раздражения или тоски, она гасит её с профессиональным хладнокровием пожарного, который тушит пламя, не задумываясь о его первопричине. Она убеждает себя: «я просто устала, надо отдохнуть». Но отдых не приносит облегчения, потому что корень зла — не в недостатке сна, а в самом устройстве её жизни.

Хулия Марти в книге «Женщины, которые слишком много от себя требуют» определяет это состояние как «синдром хорошей девочки» — когда женщина настолько глубоко вжилась в роль, соответствующую чужим ожиданиям, что окончательно утратила способность различать собственные подлинные желания.

И симптомы выгорания у такой женщины — это не просто физические недомогания или эмоциональные срывы. Это, по сути, отчаянный крик организма, заявляющий во весь голос: она больше не в силах быть той самой удобной, безупречной, всё успевающей марионеткой. И этот крик она тоже предпочитает игнорировать, потому что если она признает, что выгорела по-настоящему, ей придётся что-то кардинально менять. А перемены страшат её гораздо больше, чем текущая усталость. Лучше терпеть, чем рискнуть разрушить шаткое равновесие.

Марти описывает целый калейдоскоп симптомов, которые на первый взгляд кажутся разрозненными и не связанными между собой: хроническая, беспричинная тревога, не привязанная к конкретному событию; гнетущее ощущение, что она делает что-то не то, хотя объективно всё складывается благополучно; необъяснимое раздражение на людей, которые прежде были самыми близкими; чувство, что она живёт не своей жизнью, что её оболочка стала чужой; болезненное сравнение себя с окружающими — и всегда не в свою пользу.

Добавьте к этому физиологические маркеры: изнуряющие головные боли, постоянное напряжение в шее и плечах, сбои пищеварения, нарушения менструального цикла, бесконечные простуды, которые иммунитет уже не в силах отражать. Тело говорит на языке болезненных симптомов, потому что психика упорно отказывается слышать его отчаянные призывы.

Но самым трагичным и объединяющим признаком является полная потеря контакта с собственным «я». Женщина перестаёт понимать, чего она хочет на самом деле. Она с лёгкостью перечислит желания детей, потребности мужа, требования начальника, но когда её ставят перед простым вопросом «а чего хочешь ты?», она теряется и не находит ответа.

И это молчание — не свидетельство отсутствия желаний, а горький плод долгого самоотречения, когда собственные потребности перестали казаться важными, превратились во что-то вторичное, ненужное, почти постыдное. Хотеть чего-то исключительно для себя — это эгоизм. А эгоизм, по её убеждению, — это непростительный грех. И именно эта установка заводит её в глухой тупик, из которого, кажется, нет выхода.

Существует ещё один симптом, о котором редко говорят вслух, но который чрезвычайно показателен. Женщина в состоянии выгорания начинает избегать общения даже с теми, кого

искренне любит. Она находит предлоги, чтобы отменить встречи, не отвечает на сообщения, выдумывает причины, лишь бы не покидать пределы дома. Окружающие воспринимают это как холодность или душевную чѐрствость, хотя на самом деле это последний рубеж защиты. Любой контакт требует энергозатрат, а энергии не осталось. Даже обычный разговор с лучшей подругой ощущается как непосильная физическая нагрузка. И женщина выбирает одиночество — не потому что ей в нём хорошо, а потому что так легче, проще, безопаснее. Хотя это вынужденное затворничество лишь усугубляет внутреннюю пустоту, лишая её последней поддержки.

И всё же, несмотря на всё это, она продолжает функционировать, как заведѐнный механизм. Встаѐт, идѐт на работу, дежурно улыбается, решает чужие проблемы, заботится о других. Иногда наступают дни, когда всё кажется чуть легче, и она обнадеживает себя: «ну вот, я справилась, полоса позади».

Но это не исцеление, а лишь временное затишье, обманчивый штиль перед новым ураганом. Потому что выгорание — это не эпизод, который можно пережить и забыть. Это состояние, требующее кардинального пересмотра всех основ жизни. И до тех пор, пока она не перестанет отмечать свои симптомы, не признает их ценность, не увидит в них не врага, а честного вестника, — она будет обречѐнно брести по замкнутому кругу, с каждым витком теряя последние силы.

Она, наконец, захлопывает дверцу шкафа. Выбирает первое, что подвернулось под руку, потому что на принятие осмысленного решения у неё больше нет ни сил, ни желания. Надевает это, автоматически поправляет волосы, всматривается в своё зеркальное отражение и произносит привычное: «Ничего, день пройдёт». И не замечает, что этих безжизненных «ничего, день пройдёт» в её жизни стало куда больше, чем по-настоящему прожитых, наполненных светом дней.

Она существует в режиме томительного ожидания, когда что-то волшебным образом изменится само собой, без её участия. Но чуда не произойдѐт, пока она не увидит в отражении не просто лицо с потухшим взглядом, а живого человека, имеющего неотъемлемое право остановиться и произнести: «Я устала. Не для проформы, не для отговорки, а по-настоящему. И мне не стыдно в этом признаться». Пока она не позволит себе заметить все эти симптомы — не как повод для паники, а как тёплое приглашение к честному разговору с самой собой.

За окном начинается свой бег новый день. Город гудит, сигналят автомобили, люди куда-то торопятся по своим делам. Она выходит за порог дома, с глухим стуком закрывая дверь, и внутри неё — всё та же звенящая тишина, к которой она уже давно привыкла. Но сегодня, возможно, она чуть дольше задержится у светофора, поднимет глаза на проплывающие облака, ощутит на коже прикосновение ветра. И тихо спросит себя: «А чего бы мне хотелось сделать прямо сейчас, если бы никто не смотрел и не ждал?». Ответа может и не последовать. Но сам этот вопрос, рождѐнный в глубине души, — уже есть начало пути к себе настоящей.

Глава 4. Культурный код: почему женщина должна быть удобной

Она сидит в кабинете начальника, который старше её на добрый десяток лет, и слышит сакраментальную фразу: «Ты же у нас самая ответственная. Ты справишься». И вместо того, чтобы выдохнуть короткое, но решительное «нет», она лишь согласно кивает, проглотив комок сопротивления, подступивший к горлу.

Внутри неё всё протестует против этого нового обязательства, но она не позволяет себе заметить собственного протеста; в голове же, словно заезженная пластинка, звучит привычное: «Если не я, то кто же?». Она уже прекрасно осознаёт, что этот кивок обернётся очередным изматывающим проектом, чередой бессонных ночей и ещё одной неделей, когда она будет возвращаться домой затемно, не видя собственных детей. И всё же она кивает — потому что так надо, потому что отказ равносильен предательству доверия, потому что признать свою слабость — значит потерять статус «надёжного человека».

Она принуждённо улыбается, благодарит за оказанное доверие и покидает кабинет с тяжёлым, вязким чувством, что только что собственноручно зарыла себя чуть глубже в эту могилу обязательств.

Вечером она поделится с мужем: «Меня опять нагроулили сверх меры, я совершенно не успеваю». А он, не желая её обидеть, но искренне недоумевая, спросит: «Но ты ведь могла отказаться?».

И она на мгновение задумается — а ведь и правда, могла. Но почему-то не отказалась, почему-то внутри неё сработал безотказный механизм, который напрочь блокирует способность произнести короткое и такое естественное для других «нет». И она не в силах объяснить мужу, что это отнюдь не неумение обозначать свои границы — это глубоко встроенная, почти архаичная программа, которая управляет её жизнью и её изнурительной усталостью.

Программа, заставляющая соглашаться даже тогда, когда каждая клетка организма кричит о несогласии. Эта программа называется «быть удобной». И она гораздо старше её самой, старше их брака, старше её карьеры.

Вот что пишут **Эмили и Амелия Нагоски** в своём фундаментальном труде: «Социальные ожидания, предъявляемые к женщинам, — это невидимая рука, которая направляет каждый их шаг. От женщин ждут, что они будут беззаветно заботиться о других, ставить чужие потребности превыше собственных, сглаживать любые конфликты и делать всё это с неизменной улыбкой на лице. И если мужчина, который говорит „нет“, — просто человек, обозначающий свои границы, то женщина, осмелившаяся произнести то же самое, — стерва или эгоистка».

И это различие не является надуманным или преувеличенным — оно подкреплено тысячами микро-сценариев, которые разыгрываются в школах, в семьях, в офисах, в рекламных роликах, в книгах и в кинофильмах.

Девочку хвалят за послушание и мягкость. Мальчика — за инициативу и напористость. Девочке внушают: «будь скромнее, не высывайся». Мальчику, напротив, твердят: «будь увереннее, добивайся своего». И к тридцати годам эта послушная девочка превращается во взрослую женщину, которая абсолютно не умеет отстаивать собственные интересы, потому что с пелёнок усвоила: быть удобной — значит быть любимой. Только вот любовь, купленная ценой собственного исчезновения, оказывается горькой иллюзией.

Но «быть удобной» — это не только о способности говорить «нет» или о невозможности обозначить границы. Это целый комплекс установок, которые регулируют женское поведение до мельчайших деталей: не создавай проблем, не требуй слишком многого, не жалуйся, не повышай голос, не занимай много места, не перебивай, не злись.

Каждое из этих запретительных «не» работает как жёсткий фильтр, отсеивающий любые проявления личности, способные нарушить чужой покой и комфорт. И женщина, прошедшая сквозь этот фильтр, становится идеально откалиброванным инструментом для окружающих: она знает, как сделать так, чтобы всем вокруг было хорошо, но при этом сама она становится практически невидимой. Её потребности не имеют значения. Её усталость несущественна. Её желания излишни, как пятое колесо в телеге.

И это не просто красивая метафора — это результат вполне реальных и жестоких социальных механизмов. Исследования, проведённые в НИУ ВШЭ, обнаружили прямую и неумолимую связь между уровнем самосострадания и степенью выгорания у женщин. Те, кто был склонен к избыточной самокритике и жёстким требованиям к собственной персоне, значительно чаще демонстрировали высокие показатели эмоционального истощения. И напротив — те, кто позволял себе быть «достаточно хорошей», кто не требовал от себя болезненного совершенства, были гораздо более устойчивы к разрушительному действию стресса.

Но в том-то и заключается трагедия, что женщина, воспитанная в культуре удобства, просто не умеет быть сострадательной к самой себе. Она с лёгкостью проявляет сочувствие к другим, терпение к другим, понимание к другим, но по отношению к собственной личности она беспощадна и безжалостна. Она не прощает себе ошибок, не позволяет себе слабости, не разрешает себе отдыха — ведь отдых допустим только тогда, когда всё уже сделано, а всё, как мы знаем, никогда не бывает сделано до конца.

Культурный код, закрепляющий эту разрушительную модель поведения, невероятно живуч и изворотлив. Он воспроизводится в семьях из поколения в поколение, где мать — это главный организатор быта, а отец — лишь добытчик, который иногда «помогает» по дому. Он безостановочно транслируется через рекламные ролики, где счастливая хозяйка сияет от удовольствия, потому что её пол безупречно блестит, а стиральный порошок справился с самыми застарелыми пятнами. Он звучит в наставлениях старшего поколения: «Терпи, милая, все через это проходят». Он укоренён в офисной культуре, где женщина, обратившаяся за помощью, воспринимается как некомпетентная, а та, что безропотно взваливает на себя чужую ношу, признаётся «командным игроком». И в каждом из этих каналов неумолимо транслируется одна и та же мысль: твоя ценность определяется исключительно твоей полезностью. Если ты перестаёшь быть полезной — ты перестаёшь быть ценной, и тебя без сожаления выбросят на обочину.

Сёстры Нагоски в своём анализе социальных конструкторов приводят поразительный пример: когда женщина в ответ на стрессовую ситуацию выбирает заботу о других, её организм действительно вырабатывает меньше кортизола — главного гормона стресса. То есть забота, опека, помощь — это биологически закреплённый способ снизить уровень тревожности.

Однако в реалиях современного мира этот древний эволюционный механизм даёт сбой. Забота перестаёт быть инструментом для совладания со стрессом и превращается в сам источник стресса. Потому что заботиться нужно непрерывно, без права на паузу, без возможности сказать «стоп». И женщина оказывается в парадоксальной ловушке: то, что должно было приносить ей успокоение, теперь медленно, но верно разрушает её. И чем больше она печётся о других, тем меньше у неё остаётся ресурсов для собственной жизни.

И здесь возникает неизбежный вопрос: а кто, собственно, придумал эту культуру удобства? Кто установил, что женщина обязана быть мягкой, уступчивой, понимающей и вечно улыбающейся?

Разумеется, этот образ не был изобретён одним человеком — он ковался веками, впитывая в себя религиозные догматы, экономические условия и семейные уклады разных исторических эпох. Это не значит, что он был «неправильным» или «злым» в своём первоизданном виде — он был просто адекватен своему времени.

Он был создан для эпохи, когда женщина находилась в прямой физической и экономической зависимости от мужчины, когда её главной задачей было выживание потомства, когда у неё не было ни права голоса, ни свободы выбора. И в том мире эта поведенческая модель была адаптивной, обеспечивающей роду защиту.

Но мир коренным образом изменился. Современная женщина имеет полное право на образование, на профессиональную карьеру, на финансовую независимость, на собственные решения. Она больше не нуждается в опеке и содержании в том смысле, в каком это было необходимо её прабабушке. Но культурный код — он всегда отстаёт от реальности на несколько поколений. И он продолжает диктовать устаревшие правила, которые уже не просто не работают, а работают против самой женщины, разрушая её здоровье и психику.

Женщина, которая выгорает, чаще всего не осознаёт, что она — жертва этого архаичного кода. Она искренне считает, что просто слишком требовательна к себе, слишком ответственна, слишком чувствительна. Она не видит, что её убийственное «слишком» — это закономерный итог системы, которая годами заставляла её соответствовать навязанным стандартам, быть тихой, быть благодарной, не занимать лишнего места. И когда она, обессилив, падает от непомерной усталости, эта система не протягивает ей руку помощи. Она холодно констатирует: «Ты просто не справилась. Ты оказалась недостаточно сильной».

Но что, если взглянуть на происходящее под совершенно иным углом? Что, если предположить, что эта всепоглощающая усталость — не знак поражения, а акт тихого сопротивления? Что тело, доведённое до предела, произносит решительное «нет» той культуре, которая безропотно говорит «да» всему, что разрушает женщину изнутри? Что изнурительные симптомы выгорания — это не признак слабости, а решительный отказ продолжать играть по правилам, превратившим её в бездушную машину для исполнения чужих желаний?

Это непростая мысль, потому что она требует мужества признать: мы сами активно участвуем в этой игре. Мы покорно соглашаемся, когда нас просят, и берём на себя лишнее даже тогда, когда нас не просят. Мы улыбаемся, когда на душе кошки скребут. Мы заверяем всех, что «всё отлично», когда внутри нас рушится целая вселенная. И это не означает, что мы виноваты в своём положении. Это означает лишь, что мы хорошо выучены. А всё, что можно выучить, можно и переучить.

Она возвращается с работы, когда за окнами уже давно стемнело. Дети мирно спят, муж сидит в гостиной, уткнувшись в экран ноутбука. Она бесшумно проходит мимо, не зажигая света, опускается на кухонный стул и застывает, глядя в непроглядную темноту за стеклом. Она думает о том, что сегодня снова не осмелилась отказаться. И внутри неё, вопреки всему, поднимается что-то одновременно тёплое и горькое — чувство, похожее на сожаление, но уже без привычного яда самообвинения.

Она просто позволяет себе заметить: «Я опять это сделала. Я снова стала удобной. Но я заметила это». И в этом простом осознании, в этом тихом, почти безмолвном наблюдении кроется нечто невероятно важное. Возможно, именно это и есть тот самый первый шаг к тому, чтобы однажды произнести «нет» не как акт предательства, а как осознанный выбор. Не как отказ от других, а как глубокое согласие с самой собой.

И пока она сидит в темноте, прислушиваясь к ровному дыханию уснувшего дома, она ещё не знает, сможет ли изменить свою жизнь. Но она знает другое: теперь она видит эту программу, видит её неумолимую работу. А значит, она уже не настолько беспомощна, как ей казалось раньше. Осознание — это уже половина пути.

Часть вторая. Как работает женское выгорание: наука и механизмы

Глава 5. Нейробиология усталости: что происходит в мозге, когда он отказывается сотрудничать

Она сидит перед рабочим столом, уставившись в открытый документ, который необходимо сдать через два часа. Уже в пятый раз она перечитывает одно и то же предложение — слова складываются в буквы, буквы в строки, но смысл упорно ускользает от неё, словно вода сквозь пальцы. Она отдаёт себе отчёт, что обязана понимать написанное, однако мозг напрочь отказывается вступать в диалог.

Вместо связанных мыслей — серая, непроглядная вата; вместо логических цепочек — разрозненные обрывки, которые невозможно соединить. Она изо всех сил пытается собраться, напрягает волю, впивается взглядом в светящийся экран — и всё тщетно. Словно внутри неё что-то безвозвратно перегорело, и теперь даже простейшие интеллектуальные задачи требуют нечеловеческих, почти невозможных усилий.

Она злится на себя, на свою беспомощность: «Что со мной? Я же раньше могла!». Но «раньше» осталось в далёком прошлом — до того, как усталость стала её постоянной спутницей, до того, как она перестала соотносить с прежней быстротой, до того, как каждое утро превратилось в борьбу с туманом в голове, который не рассеивается даже после третьей чашки крепчайшего кофе.

Этот туман — отнюдь не метафора, не поэтическое преувеличение. Это самая что ни на есть реальная физиология, неумолимый процесс, который разворачивается в глубине её мозга, и она не видит и не чувствует его механизмов — лишь их губительный результат. Будто кто-то незаметно, исподтишка, переключил рычаг, и прежде мощный, хорошо отлаженный механизм превратился в старый, дребезжащий мотор, который едва-едва тащит свои пожитки.

Но она продолжает требовать от себя прежней производительности, не понимая, что машина сломана, что её мозг больше не способен функционировать в привычном режиме. И это не лень, не возрастные изменения, не отсутствие мотивации — это жёсткая, неумолимая биология, с которой невозможно договориться и которую нельзя перехитрить силой воли.

Митху Сторони, нейробиолог и автор нашумевшей книги **«Без стресса»**, описывает этот разрушительный процесс с пугающей, почти осязаемой ясностью: в условиях хронического стресса мозг утрачивает свою драгоценную пластичность. Нейронные связи, которые раньше с лёгкостью перестраивались в ответ на новые вызовы, теперь застывают в состоянии оцепенения; синапсы, передающие электрические сигналы между клетками, начинают работать с перебоями, то и дело давая сбой.

Самой уязвимой зоной оказывается префронтальная кора — та самая «директорская» область, которая отвечает за планирование, концентрацию внимания, принятие решений и контроль импульсов. Именно она, этот тонкий и сложный механизм, первой сдаётся под безжалостным натиском кортизола. И когда префронтальная кора отключается, человек утрачивает способность к сложной мыслительной деятельности. Он забывает элементарные слова, теряет нить разговора, не может сосредоточиться на самой простой задаче. Он чувствует себя безнадежно глупым — хотя на самом деле он просто до предела истощён.

Исследования Сторони демонстрируют тревожную картину: у людей с хроническим выгоранием уменьшается объём серого вещества именно в тех областях мозга, которые отвечают за эмоциональную регуляцию и когнитивный контроль. Это означает, что мы имеем дело

не с функциональным нарушением, которое можно исправить одним лишь усилием воли, — это буквально физические, структурные изменения в мозговой ткани.

Мозг сжимается, усыхает, как шагреневая кожа, и чем дольше длится стрессовое воздействие, тем ощутимее становятся эти необратимые на первый взгляд изменения. И восстановление требует не дней и даже не недель — оно требует времени, терпения и правильных условий.

Мозг не может просто «взять себя в руки»; он должен заново выстроить нейронные соединения, восстановить синаптическую плотность, снизить уровень хронического воспаления. Это процесс, который невозможно уложить в рамки коротких выходных и невозможно ускорить самовнушением.

Но женщина, которая сидит перед экраном монитора и не в силах осмыслить простое предложение, ничего этого не знает. Она думает с ужасом: «я тупею».

Паника охватывает её, потому что её профессия, её самооценка, её идентичность — всё построено на способности мыслить ясно и быстро. И эта паника, это отчаяние лишь усугубляют состояние: миндалевидное тело — центр страха в мозге — активируется с новой силой, посылая мощные сигналы тревоги, и префронтальная кора, и без того ослабленная, окончательно блокируется, переставая выполнять свои функции.

Возникает замкнутый, порочный круг: чем больше она тревожится о своей неспособности думать, тем хуже она думает; чем хуже она думает, тем глубже проваливается в яму отчаяния, где каждое «я не могу» звучит как окончательный, беспощадный приговор.

Ранган Чаттерджи, автор книги **«Я больше не могу!»**, добавляет к этой мрачной картине ещё один важнейший элемент — физиологическую усталость, неразрывно связанную с истощением мозга.

Он пишет о том, что стресс — это не просто эмоция, это настоящий энергетический кризис. Когда мозг находится в состоянии постоянной боевой готовности, он потребляет колоссальное количество глюкозы и кислорода, расходуя стратегические запасы организма. Ресурсы неумолимо заканчиваются, и организм начинает жесткую экономию — переключает мозг на режим энергосбережения, в котором активны лишь самые базовые, жизненно важные функции: дыхание, сердцебиение, примитивные инстинкты. Всё остальное — творчество, долгосрочное планирование, рефлексия, эмпатия — безжалостно отключается, как ненужная роскошь.

И женщина превращается в биоробота, способного лишь выполнять привычные, заученные действия, не требующие осознанного участия: встать, умыться, проглотить завтрак, ответить на сообщение коротким «ок», рухнуть в постель. Но даже сон не приносит желанного восстановления, потому что сон в состоянии хронической тревоги — поверхностный, прерывистый, лишённый глубоких фаз, во время которых мозг должен очищаться от токсинов и перерабатывать накопленные за день впечатления.

Чаттерджи приводит неумолимые данные: выгоревший мозг демонстрирует высокий уровень воспаления — так называемого нейровоспаления, которое нарушает тонкую передачу сигналов между нейронами. Это подобно тому, как если бы внутри черепной коробки застрял мелкий, раздражающий песок, мешающий слаженной работе всех механизмов. И это воспаление не лечится таблетками, оно не исчезает по мановению волшебной палочки — оно уменьшается только при снижении общего уровня стресса, при восстановлении режима сна, при кардинальном изменении образа жизни. Но в том-то и состоит трагедия, что женщина, уже оказавшаяся на дне выгорания, не может просто взять и «изменить образ жизни». У неё попросту нет на это сил, нет энергии даже на то, чтобы начать. Она в ловушке, из которой, кажется, нет выхода.

А что же происходит с дофамином и серотонином — теми ключевыми нейромедиаторами, которые отвечают за мотивацию, радость и внутреннее спокойствие? Их уровень ката-

строфически падает, и женщина перестаёт чувствовать удовольствие от вещей, которые раньше неизменно приносили ей радость.

Она ест — и не ощущает вкуса пищи. Она общается с детьми — и не чувствует привычного тепла в груди. Она смотрит захватывающий фильм — и не испытывает никаких эмоций. Это состояние называется ангедонией — утратой способности получать удовольствие, — и оно является одним из самых тяжёлых, самых мучительных симптомов выгорания. Потому что если нет радости, то нет и стимула что-либо менять. Зачем что-то предпринимать, если всё равно ничего не чувствуешь, если внутри — лишь серая, бесконечная пустота?

И женщина застывает в этой звенящей тишине, где нет ни боли, ни наслаждения, лишь тягучая, всепоглощающая усталость. И время, которое тянется бесконечно резиново, потому что мозг больше не регистрирует события как значимые — всё сливается в один бесконечный, бессмысленный день.

Сторони утверждает, что единственный путь к исцелению лежит через перепрограммирование нервной системы — через восстановление утраченного чувства безопасности, через создание таких условий, в которых мозг сможет, наконец, расслабиться и запустить долгожданные процессы регенерации.

Это не быстрый и не простой путь. Он требует многократных, повторяющихся практик, которые активируют парасимпатическую нервную систему — ту самую, которая отвечает за отдых, восстановление и пищеварение. Но чтобы у женщины появилась возможность начать эти практики, она должна сначала признать: её состояние — это отнюдь не «просто усталость», это непреложный биологический факт, который невозможно игнорировать.

Она должна разрешить себе быть немощной, медлительной, глупой — и не корить себя за это. И именно это оказывается самым трудным, потому что культура, в которой она выросла, категорически не даёт ей права на подобную слабость.

И вот она сидит перед экраном, документ по-прежнему открыт, время неумолимо утекает. Она прикрывает веки, делает глубокий, судорожный вдох и чувствует, как внутри — в затылке, в висках, в онемевших плечах — пульсирует то самое напряжение, о котором она уже давно перестала думать.

Она не ведаёт, что в глубине её черепа сейчас разворачивается сложнейший биохимический процесс, который требует от неё лишь одного — остановиться. Не решать неразрешимую задачу. Не выдавать немедленный результат. Просто дать своему измученному мозгу хотя бы минутную передышку. Но она не в силах этого сделать.

Она снова распахивает глаза, снова пытается вчитаться в строки, снова проваливается в пустоту. И лишь где-то на самой границе сознания, почти неразличимый, звучит тихий голос — не её собственный, а голос самого мозга, уставшего до предела: «Я больше не могу. Я выключился. Просто дай мне отдохнуть».

Она не слышит этот голос. Или слышит, но отказывается ему верить, продолжая требовать от себя невозможного. А мозг продолжает хранить молчание, терпеливо ожидая, когда она, наконец, соизволит его услышать. И день за днём, месяц за месяцем длится этот безмолвный диалог — требования и тишина, крики и безразличие. До тех пор, пока однажды она не проснётся и не почувствует, что внутри наступила та самая, глубокая, первозданная тишина, где нет даже мыслей.

И тогда, возможно, она впервые задаст себе не привычное «что я должна сделать?», а совсем иной, переворачивающий вопрос: «Что моему мозгу нужно прямо сейчас?». И этот вопрос, рождённый из отчаяния и надежды, станет началом долгого, тернистого пути обратно — из серого тумана обратно в ясность.

Глава 6. Гормональные качели: как стресс разрушает женское тело изнутри

Она застывает перед зеркалом в ванной, вглядываясь в собственное отражение с тем же отстранённым любопытством, с каким рассматривают незнакомку на случайной фотографии. Кожа, когда-то упругая и сияющая, приобрела какой-то землистый, болезненный оттенок, под глазами залегли глубокие тени, хотя она вроде бы спала достаточное количество часов. Проводит рукой по волосам — и на ладони остаётся несколько выпавших прядей, которые она с привычной горечью стряхивает в раковину. Живот вздут и напряжён, хотя аппетит давно исчез, и она заставляет себя проглотить утром хотя бы йогурт, чтобы не упасть в голодный обморок. Грудь налилась и болезненно пульсирует, хотя до предполагаемых месячных остаётся ещё целая неделя. Она машинально перебирает в голове привычные объяснения: «это возраст», «неподходящая косметика», «сидячая работа, от которой всё тело затекает». Она упорно не думает о стрессе. А нужно бы.

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.