

# Предисловие

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

хронический стресс + разочарование в отношениях =  
= депрессия



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

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

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

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

\* \* \*

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