Леся Шу

Я не железная. Как восстановиться после выгорания и не сойти с ума

Леся Шу

Я не железная. Как восстановиться после выгорания и не сойти с ума

«Автор»
2026

Шу Л.

Я не железная. Как восстановиться после выгорания и не сойти с ума / Л. Шу — «Автор», 2026

В первой книге мы говорили о границах и о том, как перестать быть удобной. Во второй — о том, что делать, когда вы уже выгорели и сил нет ни на границы, ни на жизнь. Это логическое продолжение: сначала вы возвращаете себе право на «нет», потом — право на восстановление.Ключевое обещание: «Эта книга не сделает вас железной. Она сделает вас живой».Структура: 7 глав + введение + заключение + 30-дневный план восстановления + послесловие.

© Шу Л., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Что такое выгорание и почему вы не виноваты 6
Но что делать, если вы уже выгорели и не знаете, с чего начать? Как восстановиться, если сил нет ни на что? Первый шаг — услышать своё тело. Оно уже давно кричит. Просто вы его не слышали. Об этом — в главе 2. «Тело говорит "стоп": психосоматика выгорания». 11
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Леся Шу
Я не железная. Как восстановиться после выгорания и не сойти с ума

Глава 1. Что такое выгорание и почему вы не виноваты

6:15. Будильник

Телефон звонит. Вы открываете глаза. Первая мысль — не «доброе утро», а «господи, опять». Вы лежите и считаете: до выхода из дома сорок минут. Надо встать. Надо собрать детей. Надо приготовить завтрак. Надо успеть на работу. Надо, надо, надо.

Вы встаёте. Делаете всё на автомате. Кофе — на автомате. Бутерброд — на автомате. Сборы — на автомате. Вы целуете детей в макушку, но не чувствуете поцелуя. Вы говорите мужу «пока», но не смотрите ему в глаза. Вы выходите на улицу и думаете: «Почему я ничего не чувствую? Раньше я радовалась утру. Раньше я ждала выходных. Раньше я смеялась. А теперь — пусто».

Вы доезжаете до работы. Садитесь за стол. Открываете почту. И тут вас накрывает: слёзы. Без причины. Просто потому что кто-то написал: «Доброе утро!». Вы закрываете лицо руками и думаете: «Что со мной? Я же сильная. Я же всегда справлялась. Почему сейчас я не могу?»

Знакомо?

Если да — эта глава для вас. Не для того, чтобы вам стало стыдно. Не для того, чтобы вы снова сказали себе «соберись». А для того, чтобы вы поняли: с вами всё в порядке. Вы не ленивая. Вы не слабая. Вы не «сломались». Вы просто выгорели. И это не ваша вина.

Что такое выгорание

Слово «выгорание» (burnout) ввёл в психологию американский психолог Герберт Фрейденбергер в 1974 году. Он наблюдал за работниками социальных служб и заметил: люди, которые много помогают другим, через несколько лет «сгорают». Они теряют интерес к работе. Они становятся циничными. Они чувствуют себя истощёнными. И им кажется, что они больше ничего не могут дать.

С тех пор учёные много исследовали это явление. И сегодня Всемирная организация здравоохранения определяет выгорание как синдром, «возникающий в результате хронического стресса на рабочем месте, с которым не удалось справиться». Но на самом деле выгорание случается не только на работе. Оно случается в семье. В отношениях. В жизни. Особенно у женщин.

Выгорание — это не усталость. Усталость проходит после отдыха. Вы можете поспать, съездить на море, провести выходные в тишине — и почувствовать себя лучше. Выгорание так не проходит. Вы можете проспать двенадцать часов, вернуться из отпуска — и всё равно чувствовать себя выжатой. Потому что выгорание — это не про физическую усталость. Это про истощение на всех уровнях: физическом, эмоциональном, умственном.

Выгорание — это не депрессия. Хотя они похожи. И иногда одно переходит в другое. Но есть разница. Депрессия — это когда вам плохо всегда. Выгорание — это когда вам плохо от конкретной ситуации: от работы, от отношений, от жизни, которую вы живёте. Если убрать источник стресса, выгорание может пройти. Депрессия — нет. Если вы не уверены, что с вами — обратитесь к врачу. Это не слабость. Это забота о себе.

Выгорание — это не лень. Лень — это когда вы можете, но не хотите. Выгорание — это когда вы хотите, но не можете. Вы хотите встать утром. Вы хотите порадоваться. Вы хотите жить. Но сил нет. И это не потому, что вы плохая. Это потому, что ваш ресурс истощён.

Почему женщины выгорают чаще

Это не потому, что женщины слабее. Это потому, что на них больше давления. С детства девочек учат: будь хорошей. Будь удобной. Будь заботливой. Будь ответственной. Не будь эгоисткой. Не жалуйся. Не злись. Не уставай. Ты же девочка.

И девочка вырастает. И становится женщиной. И на неё сваливается всё: работа, дом, дети, муж, родители, свекрови, подруги, соседи, коллеги. Она должна быть хорошей матерью. Хорошей женой. Хорошей дочерью. Хорошей сотрудницей. Хорошей подругой. Она должна всё успевать. Всё контролировать. Всё решать. И она пытается. Годами. Пока однажды не падает.

И тут же слышит: «Ты чего раскисла? Соберись. Другие вон справляются». Или: «Ты просто не умеешь организовывать время». Или: «Это у тебя от лени».

Знакомо?

Правда в том, что выгорание — это не ваша личная неспособность. Это результат системы. Системы, которая говорит женщине: «Ты должна быть сильной. Ты должна быть удобной. Ты должна быть железной». И когда вы не выдерживаете — обвиняет вас.

Но вы не железная. И это нормально. Об этом — вся эта книга.

Три стадии выгорания

Выгорание не приходит внезапно. Оно накапливается. Как вода в чаше. Каждый день — капля. Каждый день — ещё одна. И однажды чаша переполняется. И вы просыпаетесь утром и не можете встать.

Психологи выделяют три стадии выгорания. Проверьте, где вы находитесь.

Стадия 1. «Я справлюсь».Вы ещё полны сил. Вы берёте на себя больше, чем нужно. Вы думаете: «Я могу. Я сильная. Я всё успею». Вы работаете до ночи. Вы решаете проблемы всех. Вы не помните, когда последний раз отдыхали. Но вы справляетесь. Пока.

На этой стадии вы можете чувствовать лёгкую усталость, но она проходит после выходных. Вы ещё радуетесь. Вы ещё смеётесь. Вы ещё верите, что всё под контролем. Вы просто немного устали. Вы просто немного перегружены. Ничего страшного.

Стадия 2. «Я устала».Вы начинаете замечать, что всё раздражает. Коллеги бесят. Муж бесит. Дети бесят. Вы срываетесь на мелочах. Вы плохо спите. Вы едите не то. Вы забываете вещи. Вы чувствуете, что «что-то не так», но не можете понять, что. Вы думаете: «Надо просто отдохнуть». Но отдых не помогает.

На этой стадии вы ещё функционируете. Вы ходите на работу. Вы готовите ужин. Вы улыбаетесь на фотографиях. Но внутри — пустота. Вы делаете всё на автомате. Вы не чувствуете радости. Вы не чувствуете грусти. Вы просто делаете. И иногда думаете: «А когда я последний раз смеялась?»

Стадия 3. «Мне всё равно».Вы больше не чувствуете. Ни радости, ни грусти. Ни злости. Просто пустота. Вы делаете всё на автомате. Вы не хотите ничего. Вы не ждёте ничего. Вы просто существуете. И иногда думаете: «А зачем всё это?» Это самая опасная стадия. Потому что здесь тело уже кричит, но вы его не слышите.

На этой стадии вы можете чувствовать физические симптомы: хроническая усталость, бессонница, головные боли, проблемы с желудком, боли в мышцах. Вы можете чувствовать эмоциональные симптомы: апатия, раздражительность, тревога, чувство вины, ощущение беспомощности. Вы можете чувствовать умственные симптомы: забывчивость, трудности с концентрацией, ощущение «тумана в голове».

Если вы узнали себя на третьей стадии — пожалуйста, не откладывайте. Обратитесь к психологу или врачу. Это не слабость. Это забота о себе.

Тест: на какой стадии выгорания вы находитесь?

Ответьте «да» или «нет».

Я чувствую усталость даже после сна.

Я раздражаюсь на мелочи, которые раньше не замечал(а).

Я забываю простые вещи (где ключи, что сказал(а) минуту назад).

Я ем больше или меньше обычного.

Я плохо сплю: не могу заснуть или просыпаюсь ночью.

Я не хочу общаться с людьми, даже с близкими.

Я не чувствую радости от того, что раньше нравилось.

Я думаю: «Я ничего не успеваю» или «Я всё делаю плохо».

Я чувствую пустоту внутри.

Я думаю: «Зачем всё это?» или «Я больше не могу».

Результат:

0–3 «да» — вы в порядке. Но стоит следить за отдыхом.

4–7 «да» — стадия «Я устала». Пора что-то менять.

8–10 «да» — стадия «Мне всё равно». Нужна помощь. Возможно, психолог или врач.

Если вы набрали 4 и больше — не пугайтесь. Это не приговор. Это сигнал. И вы уже сделали первый шаг: признали, что что-то не так. Теперь можно двигаться дальше.

Мифы о выгорании

Вокруг выгорания много мифов. И все они мешают вам попросить помощь. Давайте разберём самые популярные.

Миф 1: «Выгорание — это просто лень».Нет. Лень — это когда вы можете, но не хотите. Выгорание — это когда вы хотите, но не можете. Вы хотите встать утром. Вы хотите порадоваться. Вы хотите жить. Но сил нет. Это не лень. Это истощение.

Миф 2: «Надо просто собраться».Если бы вы могли собраться — вы бы собрались. Вы же не хотите чувствовать себя так. Вы не выбираете быть уставшей. Вы не выбираете быть пустой. Вы не выбираете выгорать. Это не про силу воли. Это про ресурс. А ресурс нужно восполнять, а не «собираться».

Миф 3: «Отдохну — и всё пройдёт».Отдых помогает на первой стадии. На второй и третьей — нет. Потому что выгорание — это не только физическая усталость. Это ещё и эмоциональное, умственное истощение. Вам нужно не просто поспать. Вам нужно изменить то, что привело к выгоранию: отношения, работу, образ жизни.

Миф 4: «Другие справляются, значит, и я должна».Другие не справляются. Другие тоже выгорают. Просто не говорят об этом. Или говорят, но их не слышат. Или они уже на третьей стадии и просто не чувствуют. Не сравнивайте себя с другими. Сравнивайте себя с собой. И если вам плохо — это уже повод что-то менять.

Миф 5: «Если я остановлюсь, всё рухнет».Не рухнет. Мир не остановится. Работа не развалится. Дети не останутся голодными. Муж найдёт, что поесть. Мама позвонит кому-то ещё. Всё продолжится. А вы — если не остановитесь — можете рухнуть. И вот тогда всё действительно остановится. Только уже без вас.

История Анны

Анне 35. Она — руководитель отдела. У неё 20 подчинённых, двое детей, муж и собака. Она встаёт в 6:00, готовит завтрак, отводит детей в сад и школу, едет на работу, решает проблемы, ведёт совещания, отвечает на письма. Вечером — ужин, уроки, собака, посуда. Ночью — ещё немного работы. В выходные — уборка, магазины, родительские собрания.

Анна всегда была сильной. В школе — отличница. В университете — активистка. На работе — лучший сотрудник. Она привыкла справляться. Она привыкла всё успевать. Она привыкла быть хорошей. И она не замечала, как чаша наполняется.

Сначала она просто устала. Потом начала раздражаться. Потом перестала чувствовать. Однажды утром она не смогла встать. Просто лежала и смотрела в потолок. Муж спросил: «Ты чего?» Она ответила: «Не знаю. Я просто не могу».

Анна пришла ко мне на консультацию. Она сказала: «Я не понимаю, что со мной. Я всё делаю. Но я ничего не чувствую. Я как робот. Я не помню, когда последний раз смеялась». Я спросила: «А когда вы последний раз отдыхали?» Она задумалась. А потом сказала: «Отдыхала? Наверное, в прошлом году. На море. Но я всё равно проверяла рабочую почту».

Мы начали работать. Не над тем, как всё успеть. Над тем, как перестать быть роботом. Первое, что сделала Анна, — сказала мужу: «Я не буду готовить ужин по средам. В среду у меня будет час для себя». Муж удивился: «А что я буду есть?» Анна ответила: «Что-нибудь. Ты взрослый человек». Это был первый шаг.

Через месяц она сказала: «Я снова чувствую. Иногда злюсь. Иногда радуюсь. Это странно, но это хорошо». Через полгода она сказала: «Я не стала железной. Я стала живой. И это лучше».

Анна не «собралась». Анна не «взяла себя в руки». Анна начала восстанавливаться. Шаг за шагом. День за днём. И вы можете так же.

Практика 1. «Дневник выгорания»

Это упражнение поможет вам увидеть, что с вами происходит. Возьмите блокнот или откройте заметки в телефоне. В течение недели каждый вечер отвечайте на три вопроса.

Вопрос 1: «Когда сегодня я чувствовал(а) усталость?»Опишите конкретную ситуацию. Не «весь день», а «в 14:00 после совещания», «утром, когда собирала детей», «вечером, когда мыла посуду».

Вопрос 2: «Что я чувствовал(а) в этот момент?»Не «усталость». А что за ней? Раздражение? Пустота? Злость? Грусть? Беспомощность? Назовите эмоцию.

Вопрос 3: «Что я сделал(а), чтобы справиться?»Выпила кофе? Съела сладкое? Закрылась в ванной? Накричала на ребёнка? Пролистала соцсети? Запишите честно.

Через неделю посмотрите на записи. Вы увидите закономерности. Например: «Я устаю каждый день в 14:00». Или: «Я чувствую пустоту после разговоров с мамой». Или: «Я срываюсь на детей, когда голодна». Эти закономерности — ключ к тому, что нужно менять.

Практика 2. «Три вопроса к себе»

Когда вы чувствуете, что «что-то не так», задайте себе три вопроса. Это поможет понять, где вы находитесь и что делать.

Вопрос 1: «Это усталость или истощение?»Усталость проходит после отдыха. Истощение — нет. Если вы поспали, отдохнули, но всё равно чувствуете себя выжатой — это истощение. И оно требует не просто отдыха, а изменений.

Вопрос 2: «Что или кто забирает мою энергию?»Назовите конкретно. Работа? Коллега? Муж? Мама? Дети? Быт? Новости? Соцсети? Внутренний критик? Поймите, куда уходит ресурс. И начните это менять.

Вопрос 3: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы стало чуть легче?»Не «что я должна сделать, чтобы всё исправить». А «что я могу сделать прямо сейчас». Маленькое. Простое. Выпить воды. Выйти на улицу. Подышать. Позвонить подруге. Лечь спать на час раньше. Один шаг. Сегодня.

Практика 3. «Разрешение на усталость»

Это самое простое и самое сложное упражнение. Вам нужно разрешить себе уставать. Вслух. Каждый день.

Скажите себе: «Я имею право уставать. Я имею право отдыхать. Я имею право не быть железной. Я человек, а не робот».

Это может показаться глупым. Но это работает. Потому что вы всю жизнь слышали обратное: «Не уставай. Не жалуйся. Соберись. Будь сильной». И теперь вам нужно перепрограммировать свой мозг. Сказать ему: «Усталость — это нормально. Отдых — это не эгоизм. Я имею право».

Первый раз будет странно. Второй — привычно. Третий — легче. А через месяц вы заметите, что стали меньше себя ругать. И больше — заботиться о себе.

Домашнее задание на неделю

Каждый вечер заполняйте «Дневник выгорания».Три вопроса. Каждый день. Не пропускайте.

Каждый день задавайте себе «Три вопроса к себе».Особенно когда чувствуете, что «что-то не так».

Каждый день говорите себе: «Я имею право уставать».Вслух или про себя. Один раз. Утром или вечером.

Выберите одно маленькое действие для восстановления.Не «изменить всю жизнь». А «выпить воды утром». Или «выйти на 10 минут». Или «лечь спать на час раньше». Одно действие. Каждый день.

Итог главы

Выгорание — это не лень и не слабость. Это истощение, которое накапливается годами.

Выгорание — это не ваша вина. Это результат системы, которая требует от вас быть железной.

Выгорание имеет три стадии: «Я справлюсь», «Я устала», «Мне всё равно». Определите, где вы находитесь.

Вы имеете право уставать. Вы имеете право отдыхать. Вы имеете право не быть железной.

Но что делать, если вы уже выгорели и не знаете, с чего начать? Как восстановиться, если сил нет ни на что? Первый шаг — услышать своё тело. Оно уже давно кричит. Просто вы его не слышали. Об этом — в главе 2. «Тело говорит "стоп": психосоматика выгорания».

Но что делать, если вы уже выгорели и не знаете, с чего начать? Как восстановиться, если сил нет ни на что? Первый шаг — услышать своё тело. Оно уже давно кричит. Просто вы его не слышали. Об этом — в главе 2. «Тело говорит "стоп": психосоматика выгорания».

Глава 2. Тело говорит «стоп»: психосоматика выгорания

14:30. Кабинет врача

Вы сидите на кушетке. Врач смотрит в карточку и хмурится. «Анализы в норме. УЗИ в норме. Кардиограмма в норме. Давление в норме». Вы киваете. Вы уже слышали это. Три раза за последние полгода. У вас болит спина, ноет шея, тяжесть в груди, ком в горле. Вы просыпаетесь ночью от того, что не можете дышать. Вы забываете слова. У вас кружится голова. Но врачи говорят: «Вы здоровы».

И вы начинаете думать: «Может, я придумываю? Может, это всё в голове? Может, я просто неженка?» Вы выходите из кабинета с чувством, что вас не услышали. И идёте домой. К мужу, детям, ужину, посуде, работе. И тело снова начинает кричать. Только теперь вы его заглушаете: обезболивающим, кофе, вином, сериалом, соцсетями. И оно замолкает. На время. А потом снова кричит. Громче.

Знакомо?

В предыдущей главе мы говорили о том, что выгорание — это не лень и не слабость. Это истощение, которое накапливается годами. Мы разобрали три стадии. Мы сняли вину. Но мы не ответили на главный вопрос: **почему тело болит, если анализы в норме?**

Ответ простой: тело говорит то, что вы не говорите. Тело — это не просто «придаток» к голове. Это карта вашей жизни. Всё, что вы не сказали, всё, что вы терпели, всё, что вы не прожили, — остаётся в теле. Психологи называют это психосоматикой. И это не эзотерика. Это наука.

Что такое психосоматика (и чем она не является)

Слово «психосоматика» происходит от греческих «psyche» (душа) и «soma» (тело). Это область медицины и психологии, которая изучает, как эмоции, стресс и психологические факторы влияют на физическое здоровье. Это не «всё от нервов». Это не «придумала себе». Это не «сходи к психологу, и само пройдёт». Психосоматика — это реальная связь между тем, что происходит в вашей голове, и тем, что происходит в вашем теле.

Когда вы испытываете стресс, тело реагирует. Учащается пульс. Поднимается давление. Напрягаются мышцы. Ускоряется дыхание. Это нормально. Это эволюционный механизм: «бей или беги». Но когда стресс становится хроническим, когда вы живёте в режиме «бей или беги» годами, тело начинает сбоить. Мышцы не расслабляются. Давление не снижается. Дыхание не выравнивается. И тогда появляются симптомы: головные боли, боли в спине, проблемы с желудком, бессонница, хроническая усталость.

Психосоматика — это не про то, что вы «сами себе придумали болезнь». Это про то, что ваше тело пытается вам что-то сказать. И если вы его не слушаете словами, оно начинает говорить симптомами.

Карта тела: где живёт ваша боль

Тело — это карта вашей жизни. Каждая зона хранит определённые эмоции. Это не значит, что боль в спине всегда означает одно и то же. Но часто есть закономерность. Проверьте, где у вас напряжение. И послушайте, что оно говорит.

Шея и плечи.Здесь живёт ответственность. «Я всё должна». «Я всё тащу на себе». Если у вас постоянно напряжена шея, если плечи как камень, если вы не можете расслабиться — вы взвалили на себя слишком много. Вы несёте ответственность за всех: за мужа, за детей, за маму, за коллег, за весь мир. И тело говорит: «Стоп. Это слишком много. Верни часть ответственности».

Спина.Здесь живёт поддержка. «Мне не на кого опереться». «Я одна». Если у вас болит спина, особенно в пояснице, если вы чувствуете, что «спина не держит», — вы несёте чужую ношу. И давно. Пора её сбросить. Не потому что вы слабая. А потому что это не ваша ноша.

Живот.Здесь живёт страх. «Я не справлюсь». «Я не выдержу». Если у вас проблемы с желудком, если вы чувствуете «ком в животе», если вас тошнит от одной мысли о работе, — вы боитесь. Боитесь не справиться. Боитесь осуждения. Боитесь, что вас бросят. Боитесь, что вы не выдержите. Тело сжимается, чтобы защититься. Но это не защита. Это тюрьма.

Голова.Здесь живут мысли. «Я должна всё обдумать». «Я должна всё контролировать». Если у вас частые головные боли, если вы чувствуете, что «голова кругом», если вы не можете перестать думать, — вы слишком много думаете о том, что не можете контролировать. Вы пытаетесь решить все проблемы в голове. Но голова — не место для решения всех проблем. Голова — для мыслей. А не для бесконечного контроля.

Горло.Здесь живёт голос. «Я не могу сказать». «Я боюсь». Если у вас часто болит горло, если вы теряете голос, если вы чувствуете «ком в горле», — вы не говорите то, что хотите сказать. Вы держите это в себе. И оно душит вас. Вы молчите, когда хотите кричать. Вы соглашаетесь, когда хотите отказать. Вы терпите, когда хотите уйти. И тело говорит: «Скажи. Или я закричу за тебя».

Грудь.Здесь живёт любовь. «Меня не любят». «Я не достойна». Если у вас тяжесть в груди, если вы чувствуете, что «не можете вздохнуть», если у вас панические атаки, — вы задыхаетесь от нехватки любви. Не чужой. Своей. Вы не любите себя. Вы не заботитесь о себе. Вы не даёте себе дышать. И тело говорит: «Вдохни. Ты имеешь право на воздух. Ты имеешь право на жизнь».

Ноги.Здесь живёт опора. «Я не знаю, куда идти». «Я не могу двигаться». Если у вас болят ноги, если вы чувствуете, что «не можете сдвинуться с места», если у вас судороги, — вы потеряли опору. Вы не знаете, куда идти. Вы не знаете, зачем. Вы застряли. И тело говорит: «Двигайся. Хотя бы шаг. Хотя бы маленький».

Кожа.Здесь живёт защита. «Я хочу спрятаться». «Я хочу, чтобы меня не трогали». Если у вас кожные проблемы: сыпь, зуд, раздражение, псориаз, экзема — вы хотите спрятаться. Вы хотите, чтобы вас не трогали. Вы хотите, чтобы вас оставили в покое. Кожа — это граница между вами и миром. И если она воспаляется, возможно, мир слишком близко.

Это не значит, что все болезни от нервов. Это значит, что тело часто говорит то, что вы не говорите. И если вы научитесь его слышать, оно перестанет кричать.

Тест: где живёт ваше напряжение?

Возьмите лист бумаги и нарисуйте схематичного человечка. Или распечатайте карту тела. Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. А теперь мысленно пройдитесь по телу: от стоп до головы. В каждой зоне задавайте себе вопрос: «Что здесь? Напряжение? Боль? Тепло? Холод? Пустота?»

Отметьте на рисунке зоны, где есть напряжение. Используйте разные цвета: красный — сильное напряжение, оранжевый — среднее, жёлтый — лёгкое.

А теперь посмотрите на карту. Где больше всего красного? Что это за зона? Что она может означать? О чём она говорит?

Например:

Если красная шея и плечи — вы несёте слишком много ответственности.

Если красная спина — вы чувствуете, что вам не на кого опереться.

Если красный живот — вы боитесь.

Если красная голова — вы слишком много контролируете.

Если красное горло — вы не говорите то, что хотите сказать.

Это не диагноз. Это карта. Она поможет вам понять, что происходит. И с чего начать.

История Марины

Марине 42. Она — учительница. Она преподаёт русский язык и литературу в школе. У неё 30 учеников, классное руководство, проверка тетрадей, родительские собрания, отчёты, педсоветы. И дома — муж, двое детей, мама-пенсионерка, которая требует внимания.

Марина пришла ко мне на консультацию с жалобами на спину. «У меня постоянно болит спина. Я думала, что это от сидячей работы. Но я ходила к массажисту, к остеопату, к неврологу. Всё в норме. Но спина болит». Я спросила: «А что вы чувствуете, когда болит спина?» Она задумалась. А потом сказала: «Как будто я несу на себе всю семью. И не могу сбросить».

Мы начали работать. Марина написала список всего, что она «несёт»: уроки, тетради, отчёты, мужа, детей, маму, быт. Список был огромным. Я спросила: «Что из этого — ваше?» Она задумалась. А потом сказала: «Уроки — моё. Дети — моё. Но муж может сам себя обслуживать. Мама может сама себе готовить. А я делаю это за них».

Мы начали возвращать ответственность. Марина сказала мужу: «Я не буду больше гладить твои рубашки. Ты можешь это делать сам». Муж удивился, но согласился. Она сказала маме: «Я буду приезжать раз в неделю. Но я не буду готовить тебе еду на всю неделю. Ты можешь это делать сама». Мама обиделась, но через месяц сказала: «Знаешь, я начала готовить. И мне даже нравится».

Через полгода Марина сказала: «Спина всё ещё иногда болит. Но это уже не та боль. Это не "я несу всё на себе". Это "я устала". А усталость проходит после отдыха».

Практика 1. «Сканирование тела»

Это упражнение помогает понять, где живёт напряжение. Делайте его утром или вечером, лёжа или сидя. Лучше — в тишине. Можно с закрытыми глазами.

Закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха. Почувствуйте, как воздух входит в тело и выходит из него.

Направьте внимание на стопы. Почувствуйте их. Есть ли там напряжение? Тепло? Холод? Покалывание? Просто заметьте. Не пытайтесь ничего менять.

Медленно поднимайтесь вниманием вверх: голени, колени, бёдра. В каждой зоне задавайте себе вопрос: «Что здесь?»

Перейдите к животу. Почувствуйте его. Он напряжён? Расслаблен? Есть ли там ком? Тяжесть? Пустота?

Перейдите к груди. Почувствуйте, как вы дышите. Глубоко? Поверхностно? Есть ли тяжесть? Сжатие?

Перейдите к плечам. Почувствуйте их. Они опущены? Подняты? Напряжены? Как камень?

Перейдите к шее. Почувствуйте её. Она напряжена? Болит? Хрустит?

Перейдите к лицу. Почувствуйте лоб, глаза, челюсть. Челюсть сжата? Лоб наморщен? Глаза устали?

Перейдите к голове. Почувствуйте её. Тяжёлая? Пустая? Гудит?

Когда закончите, запишите: «Сегодня я почувствовал(а) напряжение в…»

Через неделю вы увидите закономерность. И сможете работать с конкретной зоной. Например, если у вас постоянно напряжена шея, вы можете начать делать упражнения на расслабление шеи. Или задуматься, какую ответственность вы можете снять с себя.

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.