Екатерина Бурмистрова

e.burmistrova_psyholog

Семейный психотерапевт, детский психолог, мама 11 детей

5 минут для себя

Поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе



БОМБОРА

Екатерина Бурмистрова. Книги семейного психотерапевта и мамы 11 детей

Екатерина Бурмистрова

5 минут для себя: поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе

«Эксмо»

2025

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Бурмистрова Е. А.

5 минут для себя: поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе / Е. А. Бурмистрова — «Эксмо», 2025 — (Екатерина Бурмистрова. Книги семейного психотерапевта и мамы 11 детей)

ISBN 978-5-04-231312-7

Ты устала. Опять не выспалась и даже не подумала приготовить себе завтрак. Раздражаешься на ребенка, на мужа, на себя. Всё делаешь правильно, но внутри пустота. Эта книга написана специально для тебя. Она о том, как вернуться к себе и услышать себя. В ней собраны более 90 коротких микропрактик (от 30 секунд до 5 минут), которые не требуют тишины, специальных условий или подготовки. Практики помогают: остановиться и перефокусироваться; вернуть внимание к телесным ощущениям и эмоциям; обозначить и удерживать личные границы; восстановить ресурсное состояние через микрорадости. Автор книги – Екатерина Бурмистрова, психолог, нарративный практик, многодетная мама, женщина, прошедшая выгорание.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-231312-7

© Бурмистрова Е. А., 2025
© Эксмо, 2025

Содержание

Введение 8
Как читать эту книгу? 10
1 11
Потребности, которые ущемляются в материнстве 13
Потребность в одиночестве и покое 15
Потребность во взрослом общении 16
Потребность во впечатлениях 17
Потребность в полноценном отдыхе и сне до 24:00 18
Забота об эмоциях и забота о качестве общения 19
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Екатерина Бурмистрова
5 минут для себя: поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе

© Екатерина Бурмистрова, текст, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

⁂



5 минут для себя

Поддерживающие микропрактики для женщин, которые забывают думать о себе

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

Введение

Перед вами не очередная книга про выгорание. Эта книга – про изменение отношения к себе. И наш разговор будет детальным и практически ориентированным.

Может ли быть системной забота о себе? Не провалитесь ли вы в эгоизм, если станете обращать внимание на свои потребности и удовлетворять их? Ведь это все как-то так нетипично и почти неприлично…

Все зависит от того, какая у вас цель. Если ваша цель – жить полной жизнью, не сваливаться в выгорание и дожить до старости с ясной головой и способностью ощущать радость, то экологичное отношение к себе может стать частью движения к этой цели.

В биологическом мире есть вдох и выдох, и одно невозможно без другого. Наполнение и опустошение, потом снова наполнение. Усилие и затем расслабление. Но в нашей эмоциональной и личной жизни мы можем годами существовать «на выдохе» и абсолютно этого не замечать. Мы эксплуатируем свое тело, используем свои эмоциональные, интеллектуальные, волевые и психические ресурсы, но при этом не умеем замечать первые признаки усталости и не даем себе разрешение на отдых.

«Я прекрасно знаю, чего хочет мой ребенок, и абсолютно точно чувствую, как поддержать моего мужа. Подруги и коллеги обращаются ко мне, потому что я умею слушать и быть рядом. Все это я умею – для других… Но когда меня спрашивают: “Что хочешь ты, ты сама? Что сейчас поможет именно тебе, от чего тебе станет легче?” – вот в этот момент я впадаю в ступор. Потому что не знаю. Я не привыкла думать о себе – ведь это же стыдно… Но я больше так не могу», – такие слова в разных вариация я слышала часто от клиенток на своих консультациях.

Узнаете ли вы в этом себя?

Вы заботитесь обо всех, кто рядом, и даже этого не замечаете, это для вас так же естественно, как дыхание. Все могут быть спокойны: вы заранее почувствуете, кому из близких что важно и чего хочется. Почувствуете, составите план, придумаете и реализуете. За кошку, рыбку и ваши комнатные растения тоже переживать не надо: у них и для них все будет в лучшем виде.

Но кто позаботится о вас самих? Есть ли вы у себя в этом самом списке заботы? Может быть, есть, но по остаточному принципу. Если какие-то крупицы вашего времени останутся после всех-всех – кошки и рыбки, – вы, конечно, что-то для себя сделаете. Но день идет за днем, а времени не остается.

К сожалению, искусству жить мало кого из нас учили в детстве. Гибкая, адаптивная и экологичная система микропрактик заботы о себе поможет вам снова почувствовать себя живой и начать праздновать жизнь. А также вернуть чувствительность к себе, научиться ощущать слабые маркеры утомления и истощения, разрешить себе отдыхать и, главное, заботиться о себе. Нет, это никак не разрушит ваши отношения и вашу семью – я обещаю. И опыт сотен женщин, которые работали по этой системе, подтверждает мои слова.

Эта книга может стать для вас опорой и навигатором, но только если вы сами этого захотите. Без вашего желания, без вашего интереса и любопытства невозможно начать никакие изменения. То, что происходит без нашей воли и вне поля нашего интереса, не приживается.

Результаты будут мягкие – будто само собой прошло утомление, исчезли признаки выгорания и изменилось отношение к себе. Браво вам! Это вы благодаря моей методике наконец уняли своего внутреннего критика и убрали запрет на отдых, а это дорогого стоит.

«Что же такое эти ваши “микропрактики”?» – спросите вы.

Рассказываю: микропрактики – это небольшие упражнения, которые займут у вас от 5 до 15 минут. И выполнять вы их можете, не прерывая своих рутинных дел и не меняя образ

жизни. Это на первый взгляд. Но микропрактики – как дрожжи для теста: работают не моментально, но меняют постепенно нашу природу.

Почему они «микро»?

Проще всего вписать в жизнь что-то, что не выворачивает ее и вас наизнанку. И да, я верю, что медленные изменения – самые надежные. Вы, казалось бы, ничего особенного не делаете, но шаг за шагом, очень плавно и постепенно обучаетесь заботе о себе. И этот навык может войти в вашу жизнь и стать привычкой до того, как вы успели заметить, что что-то меняется, меняетесь вы.

Как работают микропрактики и почему они могут вам помочь?

Микропрактики действуют накопительно, «аккумулятивно». Есть такие медицинские препараты и витамины: от одной таблетки эффекта вроде бы никакого, но курс пропьешь, и ситуация меняется в лучшую сторону кардинально. Важно дать накопиться этим изменениям, не свернуть в сторону.

Шаг за шагом, день за днем, капля за каплей вы будете давать себе заботу. В разных формах, в разных модальностях, для разных органов чувств. И постепенно количество этой заботы, обращенной к себе, перейдет в качество, и вы научитесь действительно по-другому к себе относиться. Какие-то типы заботы и какие-то из микропрактик вы усвоите легче и лучше, с какими-то придется поработать, какие-то модифицировать, а какие-то и вовсе вам не подойдут.

Но все это время вы будете фокусировать внимание на одной задаче – пошаговой и бережной заботе о себе.

А для этого придется:

- научиться чувствовать свое состояние,
- отслеживать результат каждой микропрактики,
- наблюдать за своим состоянием в промежутке между микропрактиками.

Вы будете спрашивать себя: «Как я сейчас, вот прямо сейчас?» И оценивать свое состояние с помощью специальных шкалирующих вопросов. В результате ваша чувствительность к себе и своим состояниям вырастет. И вы будете гораздо лучше понимать себя и ощущать, в какой момент какую конкретную микропрактику стоит применить. Фокус на внешних делах и событиях, на внешних результатах постепенно уступит место фокусу на себя – ту, кто этих результатов достигает.

Так что давайте дальше – на доверии. Просто попробуйте. А не понравится, можете не продолжать.

Как читать эту книгу?

Эта книга – про изменение отношения к себе через интеграцию в вашу жизнь микропрактик заботы, которые могут помочь вам изменить отношение к своему телу, эмоциональному ресурсу, пространству своего дома, отдыху в целом и своим возможностям.

По моей авторской задумке оптимальный способ прочтения такой: прочитали про микропрактику – перешли к ее освоению.

Прочтение описания микропрактик не работает само по себе! Работают именно сами практики.

Ведь вам же недостаточно взять у врача рецепт и назначение! Чтобы помогло, нужно этим назначением воспользоваться.

Я понимаю, что обстоятельства могут быть разными. И если у вас нет возможности сразу пробовать, читайте это пособие так, как читаете обычную книгу. Теоретические фрагменты каждой главы будут полезны сами по себе. Ими можно делиться с подругами, их можно обсуждать с близкими.

Непосредственно микропрактики на первых порах пусть побудут нашим с вами секретом. Пока вы не почувствуете их реальную пользу – и тогда вы с радостью и легкостью расскажете о них близким. Если захотите.

1
Пора о себе позаботиться

И правда пора. Прямо с этой минуты, как только вы прочитали название этой главы, и до того момента, как вы по крайней мере перепробуете все микропрактики, пусть ваш фокус внимания остается на себе и своих состояниях. Эта книга и это время – для вас.

Итак, за дело.

Мы обычно к себе невнимательны. А с момента, когда родился ребенок, наше внимание всегда направлено не на нас. Мы либо «причиняем пользу», либо работаем на результат, либо заботимся о том, чтобы было хорошо ребенку и другим близким, за которых мы отвечаем. А к себе мы если как-то и относимся, то по остаточному принципу.

Почему в активном материнстве мы перестаем слышать себя и свои желания?

Это очень понятно: маленькому человеку сначала нужно выжить, потом вырасти. И это огромный труд – труд материнства. Он очень счастливый и всепоглощающий, захлестывающий. И ты перестаешь помнить о себе и чувствовать себя на автомате. Потому что все твои органы чувств, все твое существо перенастроено на ребенка. Его ты слышишь первым, его желания стараешься предугадать и предвосхитить.

Это начинается с первых часов жизни малыша и может не закончиться, когда «ребеночку» уже за 20. И только в ручном режиме вы можете снова переключить чувствительность, включить себя в круг тех, о ком вы тоже заботитесь. И выиграют от этого все, поверьте мне. Ведь и ребенку, и мужу, и всем домашним нужна счастливая мама, которая чувствует себя живой.

А чтобы это ощущать, нужно выходить из своих материнских, хозяйственных и рабочих ролей. Возвращаться к себе. А вернее – искать новую себя.

Возможно, вы только сейчас начинаете приходить в себя после растворения в активном материнстве, как будто по новой осознаете себя и… не узнаете. Потому что женщина очень меняется. Важно только не впасть в режим «бешеного пылесоса». Именно в этом и могут помочь мои микропрактики.

Когда последний раз вы задавали себе вопросы:

- Чего я хочу прямо сейчас?
- В какую сторону я хотела бы меняться?
- Что меня сейчас не устраивает в моей жизни, чего в ней не хватает?

Вопросы о том направлении изменений, которое вы предпочитаете, очень важны. Это как в такси – водитель спрашивает: «Куда едем?» И вы называете направление. А без этого никакая поездка невозможна.

Итак, возьмите блокнот, если вы любите писать от руки, или откройте новую заметку в смартфоне. Ответьте, пожалуйста, на эти рефлексивные вопросы:

- Какой вы хотели бы быть через два года?
- А через пять лет?
- Какой вы хотели бы видеть себя, а какой точно нет?
- Что в вашем отношении к себе вам нравится, а что нет?
- Что вы хотели бы оставить, а что изменить?
- И почему вам важно меняться именно в эту сторону?

Возможно, вам очень сложно ответить на эти вопросы, потому что вы не в контакте с собой и вообще себя не чувствуете. Да, в заботах активного материнства можно полностью себя потерять.

Потребности, которые ущемляются в материнстве

Мы все привыкли думать, что материнство – это сплошное счастье, и часто даже не понимаем, что многие базовые потребности обычной живой женщины, обычного человека, а не супергероя, не могут быть реализованы, пока дети маленькие.

Мои основные тезисы:

• заботиться о себе не стыдно (хотя ощущается это именно так);

• посвящать себе время нормально (хотя такое внимание к себе в нашей культуре не принято).

Когда мы пытаемся уделить себе внимание, что-то сделать для себя, включается внутренняя критика или самообвинение. И это мощнейший механизм – как только внимание перецентрируется, включается внутренний запрет: все, это стоп. И заботы о себе не получается, потому что нет внутреннего разрешения.

В нашей культуре огромная история внутренних запретов на помощь себе. Но забота о себе мамы – это инвестиция. Вы вкладываетесь в себя, инвестируете в собственное будущее, в будущее семьи и в воспитание своих детей, заботясь о себе и улучшая свое состояние – делая что-то, чтобы не быть шкуркой лимона, истощенной мегерой, загнанной лошадью.

Вспомните свою маму, какая она была. В каком настроении вы ее помните? Какая у нее была доминирующая эмоция, пока вы росли? Повезло тем, кому запомнилась добрая и спокойная мама. Но большинство вспоминают усталых, раздраженных, измученных, отключенных, отсутствующих мам. Дети воспринимают эмоциональное состояние, их не обманешь. Если мы будем в таком истощенном виде, они это запомнят и усвоят.

Именно поэтому, если в памяти детей останется теплая, любящая, довольная, способная улыбаться, реагировать и радоваться мама, они поймут очень важное – то, как проявляется любовь. Поэтому забота о себе и возвращение способности оставаться в нормальном статусе, когда вы уже мама и, возможно, не единожды, – это инвестиция. Когда женщины начинают менять отношение к себе, они видят, что это действительно работает: «Как только мое состояние улучшилось, все в семье тоже улучшилось. И отношения стали лучше, и дети стали вести себя лучше».

Я считаю, что детям очень полезно видеть, как мама посвящает время себе, а не только им, потому что жертвенное материнство загоняет нас в угол и мы сами этого не понимаем.

> Огромное количество женских психических и соматических срывов связано с системной перегрузкой и недостатком отдыха. Это не пустые слова. Весь спектр соматических нарушений у мам – от бессонницы, истерик, депрессий до туберкулеза и ранней онкологии – связан именно с перегрузкой и с тем, что они себя загоняют.

Бывает просто тяжелая ситуация – ребенок не спит, или он аллергик, или ему уже три года, а он за ночь просыпается бессчетное количество раз, или дети погодки, или, кроме детей, еще и работа.

Очень часто (гораздо чаще, чем мы думаем) бывают неблагоприятные внешние обстоятельства. Но еще чаще, чем обстоятельства, бывает неразрешение себе отдохнуть. К сожалению, я знаю не один десяток случаев ранней онкологии, и они почти всегда связаны с системным стрессом, перегрузками и недосыпом. Иногда бывает стресс ненормативный, но чаще всего это реакция именно на нормативный стресс.

Дорогие читатели! Вам туда не надо – никому из нас туда не надо. Детям не нужна уставшая, выгоревшая или доведшая себя до психосоматики мама. Пусть лучше пол не будет такой

чистый, пусть будет меньше занятий и развивающих методик, но вы будете здоровы и в состоянии радоваться. И это действительно может начинаться с нас самих – с разрешения заботиться о себе и своих потребностях.

В нашей культуре, в нашем типе отношений к младенчеству все эти потребности:

- потребность в одиночестве и покое,
- потребность во взрослом общении,
- потребность во впечатлениях,
- потребность в полноценном отдыхе и сне до 24:00, —

ущемляются автоматически, потому что образ жизни матери сильно меняется. Все ее внимание, все силы и время концентрируются вокруг потребностей новорожденного.

Потребность в одиночестве и покое

Первая потребность, которая ущемляется в материнстве, – это потребность в одиночестве и покое, как ни странно. Ее женщины сами отбрасывают в тот момент, когда у них появляется привязанность к ребенку. Теория привязанности – прекрасный и полезный инструмент, но в русскоязычном пространстве она сильно переоценена.

Например, мы узнали, что ребенку очень важен контакт, и начинаем отбрасывать свою потребность в одиночестве, думая, что, раз ребенку это необходимо, будем его растить, не спуская с рук.

Если потребность в одиночестве у человека длительно ущемлена, он начинает очень сильно уставать, перегружаться и выгорать. При этом технически возможно организовать себе одиночество, но обычно нас что-то сдерживает – это может быть тревога за ребенка (рациональная и иррациональная), или включившийся почти на максимум материнский инстинкт, или перфекционизм. За отсутствием разрешения побыть одной может стоять неосознаваемое убеждение «Раз я закрыла дверь – я плохая мать» или тревога отделения.

Нет! Нет! Сто раз нет!

Вот если вы уехали из дома на полгода без веской причины, никого не предупредив, еще можно задуматься о вашем материнском статусе. По моему опыту, внутреннее разрешения на одиночество – это реализация базовой потребности человека.

Потребность во взрослом общении

Следующая потребность, которая бывает ущемленной в материнстве, – это необходимость во взрослом общении. Тут все сложнее, потому что если потребность в одиночестве (в том виде, который сегодня принят) обычно у мамочек маленьких детей ущемлена почти на 100 %, то потребность во взрослом общении все-таки как-то реализована – есть интернет, мамские тусовки и пр. Бывает, что везет: вы родили с кем-то одновременно, или нашли компанию среди мамочек в детском саду либо на дополнительных занятиях, или поехали в классный семейный лагерь.

Вы знаете, что с появлением мобильной связи и интернета материнских депрессий в целом стало меньше? Потому что появилась возможность частично восполнить потребность в общении и информации.

Но все же, когда женщина становится мамой, у нее меняются не только физические обстоятельства жизни, но и структура общения. Поэтому надо помнить, насколько на самом деле огромна потребность во взаимодействии со взрослыми. Ко мне очень часто обращаются родители, которые жалуются на эмоциональные срывы, гнев, тяжесть в общении и отсутствие сил. Обычно это происходит потому, что у человека не подзаряжается аккумулятор общения. Речь даже не о качественном дружеском взаимодействии – мы все понимаем: чем старше человек, тем сложнее ему находить тех, с кем можно разговаривать на разные важные темы. Но если вы все время контактировали только с маленькими детьми, вам, конечно же, будет совсем непросто.

Часто обычная женщина, которая еще не начала разбираться, в чем дело, не видит и не чувствует, что ее базовые потребности ущемлены. Ей просто ничего не хочется, нет сил, муж раздражает, а по сути, она уже давно живет без «подзарядки батарейки».

Одиночество – это «подзарядка батарейки» одного типа. Общение – это «подзарядка батарейки» другого типа.

Потребность во впечатлениях

Третья главная потребность – это потребность во впечатлениях, в информации, в новом знании. Именно она вызывает пробуждение мозга, «Ага-реакцию» или новизну впечатлений. Данная потребность очень важна для человека, хотя мы ее сильно недооцениваем.

Мамы часто жалуются на «день сурка» – все одно и то же, ничего нового, разнообразие вносят только детские инфекции. В этом состоянии можно жить несколько лет и даже десятилетие, если дети родились подряд.

Я, конечно, утрирую: в материнстве очень много радостей, но мы сейчас говорим о его теневой стороне. Это не значит, что все сплошной кошмар, но, если игнорировать эту сторону, можно очень быстро прийти к выгоранию и перестать быть той самой мамой, которую приятно вспомнить.

Потребность в полноценном отдыхе и сне до 24:00

Потребность в полноценном отдыхе я считаю также основной, потому что, если мы не отдыхаем физически, выгорание в долгосрочной перспективе нам обеспечено.

Полноценный отдых – это очень важный ресурс. Казалось бы, это очевидно, но одна из самых трудно реализуемых рекомендаций – ложиться спать до 12 ночи и последний час не сидеть перед голубым экраном. Я больше чем уверена, что большинство людей систематически игнорирует данную рекомендацию.

Попробуйте договориться с собой на эксперимент: неделю ложиться спать на два или хотя бы полтора часа раньше, чем вы ложитесь обычно. Затем посмотрите на свое состояние – как правило, через две недели можно почувствовать существенный скачок по количеству сил.

Знаете, почему мы блокируем свою потребность во сне? Потому что потребность в одиночестве мы можем добрать только тогда, когда дети спят, а они ложатся обычно не рано. Но добор потребности в одиночестве через недосып – это очень сомнительная практика заботы о себе. Здесь происходит конфликт двух потребностей.

Женщина приходит ко мне на консультацию: «У меня выгорание. Дети кричат – я срываюсь. Мне ничего не хочется. Я чувствую, что зря сделала такой выбор». Я спрашиваю: «Сколько часов вы спите?» И она говорит: «Четыре часа. Ложусь в два, иногда в четыре, потому что у меня двое детей и еще работа».

Необходимо учиться достаточно спать и реализовывать потребность в одиночестве не через сон – это одна из базовых практик заботы о себе.

Забота об эмоциях и забота о качестве общения

Что происходит с человеком, когда нет нормального отдыха и системной заботы о себе? Во-первых, падает самооценка, потому что снижается коэффициент полезных действий, падает эффективность. И женщина думает: «Со мной что-то не то». Это стандартная история. Я часто слышу на консультациях: «За то время, что я сижу с ребенком, моя самооценка упала, я стала к себе хуже относиться, потому что говорю себе “корова глупая, ни на что не способная, ничего не умею…”» – и дальше длинный список.

То, что вы стали менее эффективны, – показатель отсутствия качественного отдыха.

Очень часто после того, как падает самооценка и снижается наша эффективность, мы начинаем сердиться либо на партнера, либо на детей. Бывает, что на самих себя. Иногда это бабушки, дедушки, мамы, от которых мы ждем какой-то помощи и не получаем. Но возросшие претензии к себе или другим – это показатель того, что нам нужна забота о себе.

Я уверена: заботиться о себе – это инвестиция не только в здоровье, но и в эмоциональный климат семьи. Если вы меньше срываетесь, меньше сливаете негатива на себя, партнера, детей, на кого угодно из ближних, это уже большое дело.

Если мы лишаем себя нормальных практик заботы, мы как будто постоянно едем на спущенном колесе, без дозаправки бака, с незаряженным аккумулятором.

Забота об эмоциях – это практика совершения маленьких дел, которые возвращают вас в ваш эмоциональный оптимум или приближают к нему.

Это такие дела, после выполнения которых вы начинаете себя чувствовать более живыми, радостными, более откликающимися. Заботиться о своих эмоциях – значит делать то, что дает вам положительный заряд.

Для кого-то это музыка, для кого-то – движение, для кого-то – кино или общение. Иногда забота об эмоциях заключается в снижении количества стимулов, потому что входящих сведений для реагирования настолько много, что наши эмоции просто перегружены. Это бывает не только у многодетных, но и у родителей очень беспокойных и требовательных детей.

Как начинать микропрактики заботы?

Одна из методик: попробуйте выделить по 15 минут на каждый тип заботы, за исключением количества и качества сна.

Если вы сделаете по маленькому шажку навстречу себе – своему телу, своим эмоциям, своей психике, – ситуация изменится. По маленькому шажку по каждому типу заботы.

Иногда бывает, что первые годы материнства женщина не чувствует ни истощения, ни усталости, она долго движется на какой-то внутренней мотивации, отчасти гормональной. Гормон материнства, в частности пролактин, дает очень большой подъем жизненной энергии, полную мобилизацию. Потом, когда ребенок подрастает, вроде бы становится проще, а сил меньше. Вот тут необходима забота об эмоциях, и особенно нужны маленькие дела.

Когда вам было сложнее всего? Сколько было ребенку или детям? Какая у вас была ситуация? Вы же знаете, что после того, как очень долго сжимаешь кулак, уже не можешь работать? Зачастую женщины ощущают пресловутое выгорание, когда накал и волна проходят. Когда на самом деле стало чуть проще, мы разрешаем себе чувствовать усталость.

Итак, что за маленькие дела, которые являются заботой о теле, эмоциях и одновременно паузой?

Например, это чай. Чай! Или другой напиток, который может помочь вам почувствовать процессуальность, когда она связана с замедлением. Этот небольшой ритуал желательно делать не с кофе и шоколадкой. Может быть и так, однако лучше пить чай с имбирем, лимоном или мятой.

Когда мы начинаем разбирать, как работает чай, это разрешенное замедление, разрешенная пауза. Если это шиповник, какой-нибудь красивый красный чай или чай с особым составом, это еще и подпитка полезными веществами, содержащимися в нем. Но важно не столько само питье, сколько ритуал.

В выстраивании заботы о себе необходимо извлекать из вашего быта, из ваших предпочтений те дела, из которых можно сделать ритуал.

Итак, ставим таймер на 20–25 минут и до этого не прекращаем пить чай. Гаджеты необходимо отключить!

Замедление – одна из очень мощных микропрактик. Делать все то же самое, что вы любите делать, но медленнее. Пить тот же чай из той же чашки, но медленнее – это очень мощный ресурс. Попробуйте!

Запахи – это огромный ресурс. Одна из микропрактик заботы о себе – это подбор ароматов: духов, мыла, шампуня. Не любой дезодорант, а такой, который вас впечатляет. Вроде бы мелочи, но запах – очень древняя вещь. Ванна с добавками, с запахом – это двойной и тройной эффект, а также полная разгрузка.

Следующий момент. Отключите интернет и не берите в руки телефон, если вы используете микропрактику заботы. Нам часто кажется, что мы отдыхаем, когда смотрим на экран, но на самом деле это тот самый некачественный отдых, который вытесняет качественный.

Я думаю, что все читали про влияние на мозг голубого света от экрана. Под влиянием этого света мы не можем расслабиться. Одна из рекомендаций по качественному сну – не смотреть перед отбоем в течение часа на экран. Это непросто, потому что очень часто соцсети и мессенджеры – основное место, где мы напитываемся общением и впечатлениями. Попробуйте сделать эксперимент – неделю не смотреть последние 40–60 минут перед сном на экран, затем отметьте, как изменилось качество вашего сна.

Важный вопрос: как вы любите отдыхать – в компании или наедине с собой? Что для вас больший ресурс – общение или одиночество? Бывает, что нужно и то и другое. Потребность в одиночестве есть и у самых отчаянных экстравертов.

Для вас, конкретно для вас, в вашем возрасте, в вашей семейной ситуации, с вашей типологией, что было бы лучшей заботой об эмоциях? Что вас эмоционально больше всего подпитывает, дает наибольший приток хороших эмоций? Именно это нужно встраивать в рутину, внимательно продумывать. Для меня это общение с позитивными людьми, с которыми мне интересно.

Иногда нет сил на общение с другими взрослыми, потому что мы никогда не бываем одни. Случается, что человек, который не хочет общаться, не интроверт, а выгоревший экстраверт, который постоянно был в контакте с маленькими детьми. Я не говорю, что дети – монстры, им необходимо расти, им нужно наше внимание, и мы можем их обеспечивать этим вниманием. Но нам нужно восстанавливать баланс «вдоха и выдоха», отдавания и восполнения ресурса.

Очень сильно подсаживает наш внутренний аккумулятор недостаток женского общения, женского круга, подружек, которые были бы в похожей ситуации сейчас или раньше. Мы даже забываем, насколько отдыхаем во время непринужденной беседы. Мы очень часто недооцениваем мощь распределенных социальных связей. Не когда мы опираемся на самых близких, а когда есть кто-то чуть дальше, тот, кто тоже может нас понять, у кого можно попросить поддержки, с кем мы можем поделиться болью, кому можем пожаловаться, в конце концов. Это иногда ресурсно – поговорить с теми, у кого тоже трудности.

Микропрактики заботы – это хорошая история, поэтому, восполняя потребность в одиночестве, мы потом разрешаем себе восполнять потребность в заботе.

Итак, продолжаю. Мой совет: обязательно хотя бы один раз в неделю делайте выход на два-три часа. Чтобы быть эффективным человеком и нормальной мамой, нужно иногда выходить за пределы своего «пруда». Если вам это трудно, относитесь к этому как к инвести-

ции – это реально важно. Выход должен быть в полном одиночестве – без детей, без мужей, желательно даже без питомцев.

Это уже не совсем микропрактика заботы о себе, это нечто более серьезное и действительно необходимое. Как необходим сон для восстановления, так необходим один выход за пределы той системы, где вы живете. Желательно это делать без телефона. Если у вас нет какого-то повышенного риска – крошечных двойняшек или кого-то с высокой температурой, – это гигиена семейной жизни, вашего отношения к себе и вашего здоровья.

Быть мамой маленького ребенка – это очень энергозатратная профессия. Очень устают так называемые зеркальные нейроны: мы всегда откликаемся, идет постоянная реакция. Это то, из-за чего накапливается усталость, это путь к выгоранию – мы постоянно на связи. И не просто на связи: мы адекватно откликаемся, постоянно реагируем на эмоции ребенка, на его поведение, слова, на то, что он сделал или не сделал, – и это постоянный поток работы. Мы так к этому привыкаем, что даже не понимаем, насколько от этого устаем.

Пауза на пять минут и ванна – это один уровень отдыха. А выход на два-три часа в неделю – это возможность оптом «прочистить сенсор». Попробуйте. Вы за это короткое время столько всего поймете! Только не надо думать об этом специально. Нужно отпустить мысли, и потом к вам придут лучшие идеи. Вы увидите, что действительно надо сделать, а что лишнее.

Обычно включается внутренний критик: «Стоп! Ты вышла замуж, родила ребенка, думай о нем». Тут вложенное представление – ты исчезла как человек…

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.