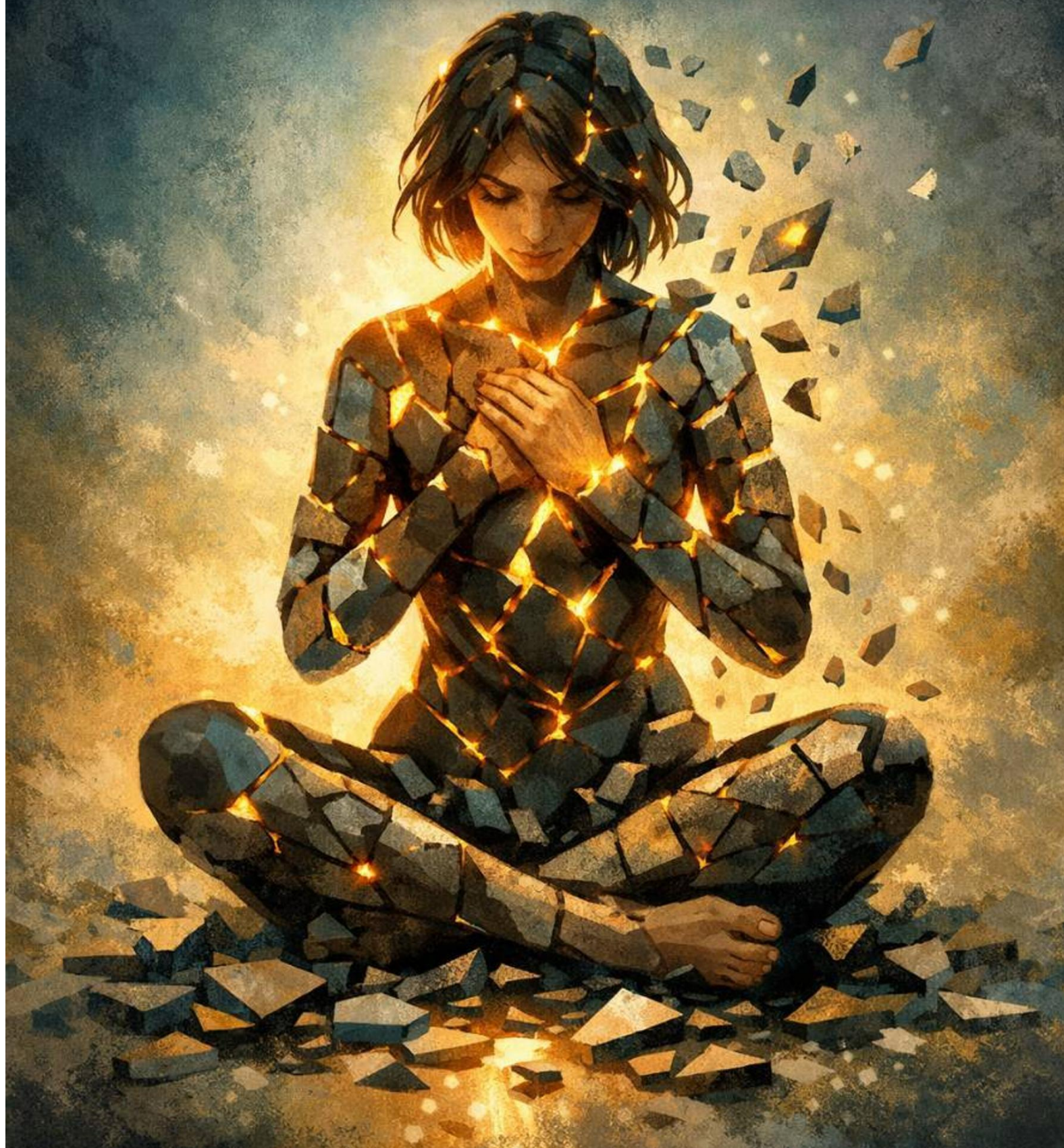


ЕЛЕНА ВЕМ

Точка сборки

КРИЗИСНАЯ АРТ-ТЕРАПИЯ



Арт-терапия

Елена Вем

**Точка сборки.
Кризисная арт-терапия**

«Автор»

2026

Вем Е.

Точка сборки. Кризисная арт-терапия / Е. Вем — «Автор»,
2026 — (Арт-терапия)

«Точка сборки» — это книга для женщины, у которой привычная жизнь дала трещину. Развод, выгорание, финансовый обвал, потеря ролей, возрастные изменения, ощущение пустоты и вопрос: как я здесь оказалась и что теперь с этим делать. Эта книга не обещает, что «всё будет хорошо», и не учит держаться дальше. Она начинается там, где старая конструкция больше не работает, а новая ещё не собрана. В основе книги — 37 арт-практик, которые помогают пройти кризис не только через понимание, но и через тело, образы и действие. Рисование здесь — не про умение и результат, а про честный контакт с собой: со страхом, злостью, виной, утечкой энергии, утратой желаний и постепенным возвращением опоры. «Точка сборки» — это путь от распада к пересборке. Не к прежней версии себя, а к более честной и живой конфигурации. Книга подойдёт тем, кто устал быть сильной, кто больше не хочет латать разрушенное и готов собирать свою жизнь иначе — шаг за шагом, в своём ритме.

© Вем Е., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Разминка: нарисуй линию своего состояния	12
I. ВЫГОРАНИЕ	15
Глава 2. Я устала быть сильной	16
Глава 3. Нарисуй карту утечки: куда уходит твоя энергия	19
Глава 4. Нарисуй, что ты хочешь (даже если кажется, что ничего)	23
Глава 5. Дай себе паузу: телесная практика замедления	27
Глава 6. Нарисуй Чудище совестливое – ту часть, что не даёт отдыхать	31
Глава 7. Верни себе цвет: практика ресурсных состояний	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Точка сборки. Кризисная арт-терапия

Предисловие

Когда система дала трещину

Есть состояния, которые невозможно спутать ни с чем.

Когда просыпаешься утром, и первые секунды ещё не помнишь. В теле – почти нейтральность, лёгкая пустота, как будто мир ещё не успел загрузиться. А потом память возвращается. И вместе с ней накатывает тяжёлая волна.

Развод.

Долги.

Пустота в отношениях.

Возраст, в котором кажется, что уже поздно всё начинать с нуля.

Или даже ничего конкретного не произошло – просто нет сил вставать. Внутри как будто выключен рубильник.

И вот лежишь, смотришь в потолок...

Возникает вопрос, который невозможно отогнать: как я здесь оказалась?

Ещё недавно всё как-то держалось. Была работа, были отношения, были планы. Знание, кто ты: жена, мать, профессионал, та самая сильная женщина, которая справляется. Ты брала ответственность, закрывала дыры, поддерживала других, организовывала, выдерживала. Привыкла быть опорой – для семьи, для коллег, для друзей.

И вдруг система дала трещину.

Не маленькую, не косметическую, которую можно замазать усилием воли. А такую, через которую видно небо. Такую, после которой уже невозможно делать вид, что ничего не происходит.

Когда внезапно оказываешься среди обломков привычной жизни и не понимаешь, что именно нужно собирать и нужно ли вообще.

Если ты открыла эту книгу, скорее всего, ты находишься в подобной точке.

Я не буду писать «всё будет хорошо». В момент, когда мир трещит по швам, такие слова звучат чуждо и меньше всего их хотелось бы услышать.

Я не буду говорить «держись» – возможно, именно, потому что ты слишком долго держалась, система и не выдержала.

Я скажу иначе.

То, что происходит с тобой сейчас, – это не уютное место.

Это точка сборки – место, где старая конструкция больше не работает.

Невозможно продолжать жить так, как раньше.

Невозможно играть прежние роли с прежним напряжением.

Невозможно бесконечно латать то, что давно требует капитального пересмотра.

Представь старый дом, в котором ты жила много лет. Он привычный, ты знаешь каждую половицу, каждый скрип двери. Он не идеальный, но родной. Со временем стены начинают сыреть, крыша течёт, фундамент даёт трещины. Ты это замечаешь, но каждый раз находишь способ отложить серьёзный разговор с собой.

Ты подпираешь балки.

Подкрашиваешь стены.
Заклеиваешь трещины обоями.

Ты тратишь столько сил на поддержание конструкции, что на саму жизнь остаётся всё меньше энергии.

И однажды приходит буря.

Буря разрушает то, что держалось только на твоём усилии. И ты оказываешься среди обломков с ощущением потери.

В такие моменты кажется, что ты всё потеряла. Что разрушено главное. Что ничего хорошего из этого уже не вырастет.

Но если смотреть глубже, именно здесь возникает точка сборки.

Это место, где ты впервые честно смотришь на руины и задаёшь вопросы, от которых раньше уходила:

что в этом доме было моим? А что – просто привычкой?

Что я действительно выбирала, а что терпела?

Что я поддерживала из страха, а не из любви?

Кризис не всегда означает конец. Иногда он означает необходимость остановиться и пересобрать себя иначе.

Конечно, никакая метафора не отменяет реальность.

Развод – это конкретная боль и конкретный человек, которого больше нет рядом.

Финансовый провал – это реальные счета и тревога за будущее.

Возраст – это зеркало и изменения в теле.

Одиночество – это тишина в квартире и холодная половина кровати.

Это всё настоящее. И это больно.

И всё же есть одна закономерность: те, кто проходят через кризис до конца, не возвращаются в прежнюю жизнь. Они выходят в другую. Не всегда более лёгкую. Не всегда более удобную. Но свою...

Чтобы туда попасть, нужно пройти через распад. Через пустоту. Через незнание. Через «я больше не понимаю, кто я».

И в этом месте слова часто перестают помогать.

Можно бесконечно анализировать. Разговаривать с подругами. Читать статьи. Объяснять себе, почему так случилось. Но кризис живёт не только в голове. Он живёт в теле – в зажатых плечах, в тяжёлом дыхании, в бессоннице, в зажиме груди.

С ним нельзя договориться при помощи логики.

Поэтому эта книга – про рисунки.

Когда мозг перегружен, он как белка, бегущая по кругу – повторяет одни и те же мысли, не находя выхода. Рисуя позволяет выйти за пределы этого круга. Это язык, который понимает нервная система. Это способ выразить то, что сложно сформулировать словами.

Когда ты рисуешь свой страх, он перестаёт быть безразмерным чудовищем внутри. Он становится линией, пятном, формой. На него можно посмотреть со стороны. С ним можно вступить в диалог. Его можно изменить, закрасить, дополнить, порвать.

Рисунок не врёт.

Можно сказать «у меня всё нормально» и улыбнуться. Но если попросить нарисовать своё состояние, рука выведет то, что есть на самом деле. Пустоту. Спираль. Чёрное пятно. Или тонкую дрожащую линию. И это будет честнее любых слов.

В этой книге – тридцать семь арт-практик. Они проведут тебя через выгорание, потерю ролей, финансовый стыд, одиночество, возрастные перемены и вопросы смысла – к твоей собственной точке сборки.

Тебе не нужно уметь рисовать. Здесь важен не результат, а процесс. Если ты привыкла всё делать аккуратно и правильно, возможно, самым трудным будет позволить себе рисовать свободно. Потому что красивые картинки часто защищают. А свободные линии – раскрывают.

Ты можешь начать с любой практики, которая отзывается сейчас. А можешь идти по порядку, позволяя книге постепенно вести тебя от одной темы к другой. В любом случае это будет движение от излома к новой опоре.

Перед тем как продолжить, сделай маленькое действие.

Возьми лист бумаги и напиши одну фразу:

«Если бы мой кризис имел название, я бы назвала его».

Не думай долго. Не подбирай формулировки. Первое слово – самое честное.

Сделай три медленных вдоха и выдоха. Почувствуй, что ты здесь.

И с этого момента начинается твоя точка сборки.

Почему рисование работает там, где слова бессильны

Я предложила тебе назвать свой кризис, одним словом.

Ты сделала это?

Если да – хорошо. Если нет – можешь сделать сейчас. Это действительно занимает несколько секунд.

Когда мы даём чему-то имя, оно перестаёт быть бесконечной тьмой. Оно обретает форму. А всё, что имеет форму, уже не всесильно.

Но у слов есть предел.

Можно очень разумно рассказывать о своей жизни.

Можно объяснять, что произошло.

Можно анализировать, искать причины, раскладывать по полочкам. И при этом не чувствовать почти ничего.

Иногда женщина говорит о разводе так, будто пересказывает чужую историю. О потере денег – как о рабочем кейсе. О предательстве – как о статистике.

Голос ровный. Спина прямая. Логика безупречная.

И кажется, что всё под контролем.

До тех пор, пока в руках не оказывается карандаш.

Когда я предлагаю: *«Нарисуй это»*, реакция почти всегда одинаковая: *«Я не умею рисовать. Зачем? Я же всё рассказала»*.

И в этом «я же всё рассказала» – ключ.

Мы привыкли думать, что, если смогли объяснить, значит, справились. Если можем говорить спокойно – значит, уже прожили.

Но можно говорить о боли и при этом обходить её стороной.

Слова часто служат защитой. Они структурируют хаос, делают его переносимым. Они помогают держаться. И это важно. Без этой способности мы бы не выжили.

Но внутри остаётся то, что словами не сказано.

Ком в горле.

Тяжесть в груди.

Сжатые плечи.

Сухость в глазах вместо слёз.

Это тело.

Рисунок обращается именно к нему.

Когда ты берёшь лист и просто проводишь линию – без задачи «сделать красиво», – происходит сдвиг. Ты перестаёшь объяснять и начинаешь проявлять.

Страх, который был туманом, становится пятном.

Злость – резкой линией.

Пустота – белым пространством.

И в этот момент появляется дистанция. Ты уже не внутри чувства полностью. Часть тебя смотрит на него со стороны.

Это и есть первый шаг к точке сборки.

Однажды ко мне пришла женщина после долгого брака. Она говорила спокойно. Слишком спокойно.

«Я в порядке», – повторяла она. «Просто жизнь так сложилась».

Я предложила ей нарисовать свои отношения.

Она нарисовала два дерева. Одно – большое, крепкое, с мощным стволом. Второе – тонкое, почти без листьев, прижавшееся к первому.

Я спросила: «Есть ли на рисунке ты?»

Она показала на тонкое дерево.

Потом долго смотрела на рисунок и сказала тихо: «Я не маленькая. Я засохшая. Я столько лет жила в его тени, что перестала расти».

И заплакала.

Потому что увидела.

Рисунок обходит защиту.

Он не требует быть сильной. Он не требует быть разумной. Он не требует соответствовать образу «я справляюсь».

Он просто показывает.

Некоторые говорят: «Что я могу нарисовать, если у меня даже круг ровный не получается».

Это идеальная точка старта.

Потому что, когда ты стараешься рисовать красиво, включается контроль. Ты думаешь о композиции, о цветах, о том, как это выглядит. И в этот момент ты снова защищаешься.

А нам не нужно красиво. Нам нужно спонтанно.

Каракули работают.

Пятна работают.

Линии, проведённые с закрытыми глазами, работают.

Закрашенный лист работает.

Когда рука двигается без оценки, на поверхность выходит то, что давно просится наружу.

Во время рисования происходят простые, но важные вещи.

То, что жило внутри, получает форму. Это снижает напряжение.

Появляется расстояние между тобой и чувством. Это возвращает выбор.

И иногда в самом тёмном рисунке вдруг обнаруживается светлое пятно – не специально, без задумки. Психика всегда стремится к целостности. Даже когда ты думаешь, что внутри только хаос.

Иногда возникает страх: а вдруг я увижу что-то слишком неприятное? А вдруг станет хуже?

Да, может стать больно. Могут прийти слёзы. Может подняться злость или ощущение пустоты.

Но рисунок ничего не создаёт. Он лишь проявляет то, что уже есть.

Разница в том, что на бумаге ты можешь с этим что-то сделать. Порвать лист. Закрасить. Отложить. Вернуться позже. Ты управляешь процессом.

Для работы с этой книгой тебе нужно немного: лист бумаги, любые материалы и немного времени в тишине. Не идеальные условия – просто пространство, где ты можешь быть честной.

Иногда после практики становится легче. Иногда – тяжелее. Это не признак ошибки. Это признак продвижения.

Если ты позволишь себе идти шаг за шагом, рисунок за рисунком, постепенно ты начнёшь замечать, как внутри появляется больше понимания. Больше опоры. Больше устойчивости.

Точка сборки – это не один момент. Это процесс возвращения к себе.

И он начинается с простого действия.

Возьми лист.

Проведи линию своего состояния прямо сейчас.

Не оценивай. Не исправляй. Просто посмотри.

Как пользоваться этой книгой

Это не совсем обычная книга, и не роман, который читают от начала до конца, лёжа на диване. Перед тобой книга-тренажёр.

Представь, что ты пришла в спортзал. В нём есть разные тренажёры – для спины, для ног, для рук. Можно заниматься по программе тренера, шаг за шагом. А можно подойти к тому тренажёру, который нужен именно сегодня.

Эта книга устроена похожим образом.

Внутри – тридцать семь разных способов встретиться с собой.

Можно начинать по порядку.

От первой практики к последней.

Главы выстроены в определённой последовательности: от внешних симптомов к более глубоким слоям, от напряжения к точке сборки.

Такой путь даёт глубину. Он помогает постепенно разбирать конструкцию и собирать новую.

Если у тебя есть силы и желание идти системно – выбирай этот вариант.

Можно – начинать с того, что болит сегодня.

Ты открываешь оглавление и вдруг видишь: «Нарисуй портрет внутреннего критика». И понимаешь – сейчас это про меня.

Значит, начинай отсюда. Каждая глава – самостоятельная арт-сессия. Тебе не нужно проходить предыдущие, чтобы работать с конкретной темой.

Ещё вариант – делать по одной практике в день.

Как ежедневную заботу о себе. Двадцать минут утром или вечером, и ты постепенно проходишь весь путь.

Или можешь возвращаться к тем практикам, которые откликнулись сильнее всего.

У тебя будут главы, где случится что-то важное.

Где появятся слёзы.

Или неожиданное понимание.

Или облегчение.

К этим практикам можно возвращаться столько раз, сколько нужно. Как к тренажёру, который даёт ощущение силы.

Как устроена одна глава

Каждая глава – это завершённая арт-сессия. Внутри есть несколько частей, и каждая из них нужна.

Название всегда начинается с действия: «Нарисуй...», «Поговори...», «Собери...». Это не случайность. Эта книга – про действие, движение, включённость.

Далее идёт короткое объяснение – для чего нужна практика. Не теория, а ориентир: зачем тратить на это время, на что обратить внимание.

Потом – список материалов. Обычно достаточно бумаги и любого инструмента для рисования. Иногда понадобятся ножницы, клей или старые журналы. Всё максимально просто.

Следующий блок – пошаговый протокол. Это ядро главы. Чёткая последовательность действий. Не нужно ничего придумывать или интерпретировать заранее. Достаточно читать и делать.

После этого – история другой женщины. Кейс не для сравнения, а для опоры. Чтобы ты знала: то, что происходит с тобой, не уникальная странность. Это человеческий процесс.

Затем – вопросы к рисунку. Когда работа завершена, важно остановиться и посмотреть. Не с точки зрения «красиво или нет», а с позиции наблюдения: что я вижу? Что чувствую? Что откликается?

В разделе «Если пошло не так» я буду говорить о сопротивлении, слезах, злости, пустоте – о том, что может возникнуть в процессе. Это нормальные реакции, и о них важно знать заранее.

И в конце каждой главы – малое действие. Небольшой шаг, который помогает перенести внутреннюю работу в реальную жизнь.

Что тебе понадобится

Бумага. Любая. Альбом, листы для принтера, обратная сторона старых документов, даже кусок картона. Важна не эстетика, а возможность выражать себя.

Если хочешь видеть свой путь – заведи папку или коробку для рисунков. Через месяц ты сможешь открыть её и заметить изменения.

Инструменты для рисования – любые. Карандаш, фломастеры, мелки, краски. Даже одна ручка подойдёт. Иногда ограничение даёт больше свободы, чем выбор.

Время – примерно двадцать-тридцать минут. Желательно без телефона и отвлечений. Это не про идеальные условия, а про выделенное пространство для себя.

Место – там, где тебе спокойно. На кухне, в спальне, на полу, у окна. Важно, чтобы тебя не прерывали.

Чего лучше не делать

Не сравнивать.

Твой рисунок – это твоё состояние сегодня. У другой женщины – её состояние. Через неделю ты нарисуешь иначе. В этом и есть движение.

Не ждать вдохновения.

Иногда больше всего пользы приносит практика, которую не хотелось делать. Достаточно начать – рука постепенно включится.

Не стремиться к красоте.

Красиво – это про форму. Нам важна естественность. Если внутри темно – можно рисовать темно. Если хочется рвать бумагу – можно рвать. Рисунок – это пространство без внешней оценки.

Не анализировать в процессе.

Сначала действие. Потом размышление. Если начать объяснять каждую линию сразу, включится контроль. Дай себе время просто рисовать.

Не выбрасывать рисунки сразу.

Даже если кажется, что получилось «не то». Иногда смысл раскрывается позже.

О сопротивлении

Сопротивление – часть процесса.

Может появиться мысль: «Ерунда какая-то. Не сейчас. Потом». Это не лень. Это защитный механизм. Психика пытается сохранить привычное равновесие.

Иногда достаточно просто заметить: «Я сейчас сопротивляюсь». И мягко продолжить.

Не нужно ломать себя. Но и полностью уходить тоже не обязательно.

О слезах

Если во время рисования приходят слёзы – это нормально. Это означает, что ты соприкоснулась с чем-то настоящим.

Можно позволить себе плакать и продолжать. Можно остановиться и посидеть в тишине. Можно выпить воды после. Главное – не обесценивать происходящее.

Если ничего не чувствуется

Бывает и так. Пустота. Отсутствие движения.

Это тоже реакция – иногда психика так защищается от выгорания.

В этом случае можно просто закрасить лист одним цветом. Медленно, без задачи. Если состояние не меняется – отложить практику до другого дня.

Маленькое напутствие

Тридцать семь практик – это не марафон на скорость. Это путь. Кто-то пройдёт его за полтора месяца. Кто-то будет возвращаться к книге год.

Не важно, как быстро ты идёшь.

Важно, что ты разрешаешь себе идти.

Малое действие

Прямо сейчас подготовь место для работы.

Положи рядом лист бумаги и карандаши или краски для рисования. Пусть они будут доступны – без подготовки и поиска.

А затем проведи одну линию.

Просто чтобы почувствовать: процесс начался.

Следующая глава – первая полноценная практика.

И с неё начнётся движение к себе.

Глава 1. Разминка: нарисуй линию своего состояния

Это первая практика.

Она простая. Короткая. И именно поэтому важная.

Я поставила её в начало не случайно. Перед тем как погружаться глубже, важно снять напряжение. Убрать страх чистого листа. Почувствовать, что рисование – это не экзамен и не проверка способностей.

Даже если ты не рисовала со школы.

Даже если уверена, что «не умеешь».

Даже если прямо сейчас у тебя нет сил ни на что.

Эту практику можно сделать в любом состоянии.

Она не требует вдохновения.

Для чего это нужно

Тыходишь в эту книгу не с нуля. У тебя уже есть состояние "сейчас": живое, настоящее. Оно может быть тяжёлым, расплывчатым, тревожным, уставшим. Или наоборот – собранным, напряжённым, замороженным.

Важно не оценить его, а увидеть.

Линия состояния – это моментальный снимок. Как фотография твоего «сейчас». Без анализа. Без попытки исправить. Просто фиксация.

Через неделю или месяц ты сможешь вернуться к этому рисунку и заметить, изменилась ли линия. Стала ли мягче, длиннее, увереннее. Или, наоборот, честнее.

Но это будет позже.

Сейчас – пусть это будет просто линия.

Что взять

✓ Любой лист бумаги.

✓ Любой инструмент – карандаш, ручку, фломастер.

✓ Пять–десять минут тишины.

✓ И пространство, где тебя не будут отвлекать.

Этого достаточно.

Пошаговый протокол

Закрой глаза.

Сделай три медленных вдоха и выдоха. Не специально глубоко, а осознанно. Пусть дыхание станет чуть спокойнее.

Мысли будут появляться – это нормально. Замечай их и мягко возвращай внимание к телу.

Спроси себя: «Как я сейчас?»

Не ищи ответ словами. Позволь откликнуться ощущению. Где оно живёт – в груди, в животе, в плечах? Это может быть тяжесть, пустота, напряжение, тепло.

Ничего не анализируй.

Открой глаза и проведи линию.

Не планируй. Не думай о результате.

Позволь руке двигаться так, как она хочет.

Это может быть ровная линия. Или прерывистая. Резкая. Слабая. Дрожащая. Короткая. Длинная.

Одна линия – уже достаточно.

Посмотри на неё.

Теперь просто наблюдай.

Где начало и где конец?

Есть ли в ней движение?

Она напряжённая или свободная?

Она будто стремиться вперёд или оборвана?

Смотри как исследователь. Без оценки.

Если появится импульс – добавь.

Иногда рука сама тянется продолжить. Добавить точку. Вторую линию. Цвет.

Если есть такое желание – позволь ему быть.

Если нет – оставь рисунок как есть. Он завершён.

Дай название.

Закончи фразу:

«Это рисунок о...»

Первое слово – самое точное. Например:

«О усталости».

«О напряжении».

«О пустоте».

«О надежде».

Название – это якорь.

Кейс Елены, 39 лет

Елена пришла ко мне в состоянии выгорания. Руководитель отдела, двое детей, развод в процессе, мама с проблемами здоровья, кредиты.

На первой встрече я предложила ей нарисовать линию состояния.

Она отнеслась скептически: «Серьёзно? Линию?»

Но согласилась.

Закрыла глаза. Посидела. Выдохнула. И резко провела линию – короткую, жирную, обрывающуюся.

Она смотрела на неё долго.

Потом сказала тихо:

«Я думала, я просто устала. А это конец. Линия обрывается. Дальше ничего нет».

Это было её ощущение – не объективная реальность, а внутреннее переживание.

Через несколько минут она взяла оранжевый карандаш и поставила рядом с обрывом маленькую точку.

«Не знаю зачем. Рука сама», – сказала она.

Через месяц, пересматривая свои первые рисунки, Елена сказала:

«Я рада, что тогда поставила эту точку. Она была первой, где я почувствовала, что внутри ещё что-то теплится».

Иногда одна линия расскажет больше, чем длинный разговор.

Вопросы после рисунка

- ✓ Если бы эта линия могла говорить, что бы она сказала?
- ✓ Каким голосом – тихим, злым, уставшим, спокойным?
- ✓ Где в теле откликается то, что ты видишь на бумаге?
- ✓ Ты чувствуешь, что управляешь этой линией – или она отражает то, что уже есть?
- ✓ Если бы через месяц ты нарисовала новую линию – какой бы ты хотела её увидеть?

Если пошло не так

Рука не двигается.

Попробуй взять карандаш в другую руку и просто провести линию без контроля. Иногда смена руки снимает напряжение.

Стало тяжело.

Закрой глаза. Положи ладонь на грудь или живот. Дыши. Напомни себе: это всего лишь отражение сегодняшнего состояния. Выпей воды. Дай себе несколько минут.

Разочарование.

Если кажется, что получилась «ерунда», это тоже часть состояния. Линия не обязана быть красивой или глубокой. Она просто есть.

Отложи рисунок. Иногда смысл проявляется позже.

Что важно помнить

Линия состояния – не диагноз и не характеристика личности.

Это точка, в которой ты находишься сегодня.

Точка сборки всегда начинается с честного признания: *«Вот где я сейчас»*.

Без этого невозможно движение.

Малое действие

Напиши на рисунке сегодняшнюю дату.

Убери его в папку или оставь на видном месте – как захочется.

Через несколько глав мы к нему вернёмся.

А сейчас сделай три спокойных вдоха и выдоха.

Ты уже начала движение.

И это больше, чем кажется.

I. ВЫГОРАНИЕ

Символ этапа: Потухший маяк

Есть старая метафора: женщина как маяк. Она светит. Указывает путь. Предупреждает об опасности. Стоит на скале одна и горит, пока хватает топлива.

Но редко кто задаётся вопросом, кто заправляет маяк?

Выгорание начинается, когда топливо закончилось.

Ты не стала слабее.

А просто слишком долго горела без подпитки.

В этом блоке мы не будем срочно «включать свет». Мы будем смотреть, куда ушла энергия. Где образовались утечки. Почему остановка кажется опасной. И как постепенно вернуть себе право не гореть постоянно.

Потухший маяк – это пауза.

Иногда – необходимая.

Глава 2. Я устала быть сильной

Есть особый голос. Он звучит спокойно. Почти без интонаций.

«Всё нормально. Просто устала».

Через пару минут добавляется:

«У всех так».

А из глубины – почти шёпотом:

«Надо держаться. Кто, если не я».

Этот голос знаком многим женщинам. Особенно тем, кто привык быть опорой. Кто держит семью, работу, отношения, родителей, детей. Кто помнит даты, платит счета, организует, решает...

Сильная.

Когда-то это слово звучало как признание. Как награда. Как доказательство собственной ценности.

А сейчас оно ощущается как груз.

Сила, которая не отдыхает, превращается в напряжение.

История Елены

Елена – 39 лет. Руководитель отдела. Двое детей. Развод в процессе. Мама с тревожностью и повышенным давлением. Кредит. Незавершённый ремонт.

На ней многое держится. И давно.

Когда я спросила её: *«А если ты остановишься – что случится?»*, она ответила сразу:

«Всё развалится».

Я спросила: *«А ты сама?»*

Она замолчала. И спустя паузу сказала:

«Кажется, я уже разваливаюсь».

Иногда точка сборки начинается именно с этого признания.

Небольшая самопроверка

Попробуй быстро, без анализа, ответить «да» или «нет».

- ✓ Трудно вставать по утрам, даже если спала достаточно?
- ✓ Погода и время года перестали быть важными?
- ✓ Еда стала просто способом насытиться, без вкуса?
- ✓ Раздражение появляется чаще обычного?
- ✓ Ты чаще говоришь «нормально», чем чувствуешь это?
- ✓ Будущее вызывает усталость вместо интереса?
- ✓ Ты перестала хотеть – встреч, секса, прогулок, новизны?
- ✓ Сон не восстанавливает?

Если в ответах много «да», это сигнал.

Выгорание не появляется внезапно. Оно накапливается. И чем раньше ты его замечаешь, тем мягче можно пройти этот этап.

Важно: если состояние глубокой апатии, бессонницы, отсутствия интереса к жизни держится больше двух недель и не меняется даже при отдыхе, это повод обратиться к врачу или психотерапевту.

Иногда под выгоранием может скрываться депрессивное состояние, и здесь нужна дополнительная поддержка.

Забота о себе – это не слабость. Это зрелость.

Что происходит с «сильными»

Сильные редко замечают первые сигналы.

- ✓ Сначала просто усталость.
- ✓ Потом раздражительность.
- ✓ Потом проблемы со сном.
- ✓ Потом – отсутствие слёз.
- ✓ Потом – отсутствие желаний.

Эмоции будто выключаются. Появляется автоматизм.

Ты функционируешь. Вроде всё делаешь. Но как будто не живёшь.

И в какой-то момент внутри звучит тихий крик:

«Я больше не могу».

Этот крик – не поражение.

Это начало осознания.

Культура силы

Нас учат терпеть. Быть удобными. Не перегружать других своими чувствами. Девочек хвалят за выдержку, за ответственность, за *«ты же старшая»*.

Потом вырастает женщина, которая не умеет просить помощи. Не умеет говорить «нет». И считает остановку признаком слабости.

Но любая система нуждается в обслуживании.

Любой огонь – в топливе.

Любая почва – в отдыхе.

Почему ты должна быть исключением?

Выгорание – это не доказательство твоей несостоятельности. Это сигнал о перегрузке.

Что мы будем делать

Мы не будем искать способы стать ещё эффективнее. Не будем возвращать мотивацию. Не будем учиться «успевать больше».

В этом блоке мы будем:

- ✓ замечать утечки энергии;
- ✓ исследовать, где ты говоришь «должна» вместо «выбираю»;
- ✓ разрешать себе паузы;
- ✓ встречаться с виной за отдых;
- ✓ и постепенно возвращать контакт с желаниями.

Это не быстрый процесс. И он не происходит через силу.

Точка сборки здесь – это момент, когда ты честно говоришь себе:

«Я устала быть сильной».

И это не отказ от себя.

А как признание текущего состояния.

В котором уже есть движение.

Малое действие

Возьми лист бумаги.

Напиши список – кому или чему ты чаще всего говоришь *«я должна»*.

Не редактируй. Просто выпиши.

Когда закончишь, посмотри на слово *«должна»*.

И попробуй заменить его – не механически.
Где-то это будет «я выбираю».
Где-то – «я правда хочу».
А где-то, возможно, – «я больше не обязана».
Понаблюдай за ощущением в теле.
Иногда одна замена слова уже меняет внутреннюю опору.
И с этого места мы продолжим.

Глава 3. Нарисуй карту утечки: куда уходит твоя энергия

В прошлой главе ты признала: *«я устала быть сильной»*. Это важный шаг. Он не возвращает силы мгновенно, но делает другое: открывает глаза. И иногда вместе с этим приходит неприятное понимание – я не просто устала, я пуста. Как выжатый лимон. Как колодец, из которого вычерпали воду до дна.

Тогда возникает вопрос, который звучит почти грубо: куда ушла вода?

Кому и на что я раздавала себя?

Где именно в моей жизни образовались утечки?

Есть иллюзия, что энергия уходит в дела: работа, дети, быт. Но если бы дело было только в делах, после уборки или совещания мы бы чувствовали обычную усталость и могли бы восстановиться.

Выгорание ощущается иначе. Это не просто «я устала». Это «меня как будто нет». Внутри – дыра, и сколько ни делай, она не заполняется.

Потому что энергия часто утекает не через дела, а через незаметные «дыры»:

через мысли, которые жуют тебя по ночам; через разговоры, после которых хочется лечь и исчезнуть;

через чувство вины, которое висит на плечах как рюкзак с кирпичами; через попытку быть удобной;

через постоянное «надо»;

через бессмысленное прокручивание одного и того же;

через спасательство, когда ты несёшь чужое, словно это твоё.

Эти утечки сложно увидеть глазами. Но их можно заметить на бумаге. И это меняет многое. Потому что, когда ты замечаешь дыру, ты хотя бы перестаёшь действовать вслепую.

Для чего эта практика

«Карта утечки» – это не обвинение и не разбор полётов. Это понимание. Наблюдение. Детективное расследование без морализаторства: где в моей жизни энергия уходит быстрее всего? Что именно её забирает? Где я отдаю себя автоматически? Где есть хотя бы крошечные точки подпитки?

Эта практика не про то, чтобы срочно всех «послать» или резко всё изменить. Она про то, чтобы увидеть реальность такой, какая она есть. Потому что только с реальностью можно работать.

Что взять

- ✓ Большой лист бумаги (чем больше, тем лучше; можно А3, можно склеить два А4).
 - ✓ Цветные карандаши, фломастеры или краски – любые.
 - ✓ Если есть – старые журналы, ножницы и клей (если захочешь сделать коллаж).
 - ✓ Тридцать–сорок минут тишины.
- Чашку чая лучше оставить на «после» – как завершение.

Пошаговый протокол

Нарисуй себя в центре. Это может быть кружок, точка, человечек, символ. Портретное сходство не нужно. Это просто метка: «я здесь».

Вспомни вчерашний день. Не «жизнь вообще», а конкретное вчера: утро, день, вечер.

Прокрути его как фильм. Где ты была? С кем говорила? Что делала? О чём думала? И особенно – что ты чувствовала.

Нарисуй, куда уходила энергия.

От центрального символа проведи стрелки или линии к тому, что забирало силы. Это могут быть люди, ситуации, темы, мысли, состояния. Важно не «правильно» вспомнить, а честно отразить ощущение «после этого стало пусто».

Примеры:

- ✓ разговор с мамой, после которого ты уже уставшая;
- ✓ совещание, где тебя не слышали;
- ✓ мысли о бывшем, которые съели полчаса в душе;
- ✓ уроки с ребёнком и последующая вина;
- ✓ соцсети и сравнение;
- ✓ разговор с подругой, где ты была контейнером;
- ✓ «ещё чуть-чуть поработаю», когда сил уже нет.

Дай утечкам цвет.

Посмотри на стрелки и выбери для каждой цвет – не «красиво», а «как чувствуется».

Красный – раздражает и злит;

чёрный – опустошает;

серый – высасывает без эмоций;

коричневый – про вину и «я недостаточно»;

синий – холод и игнорирование;

любой другой – если так ощущается.

Правильных цветов нет. Есть твои ощущения.

Отметь утечки, которые ты создаёшь сама. Это ключевой момент.

Есть вещи, которые не зависят от тебя напрямую, но есть и такие, где ты открываешь кран сама – по привычке, из тревоги, из желания быть хорошей.

Обведи ярким маркером то, что относится к твоим выбором:

«я пошла в соцсети, хотя знала, что станет хуже»,

«я снова прокручивала разговор»,

«я согласилась, хотя внутри было “нет”»,

«я промолчала»,

«я улыбалась, когда хотелось плакать».

Не для самобичевания, а для того, чтобы увидеть: вот где у меня рычаг.

Нарисуй точки подпитки.

Сейчас спроси себя: а что вчера хотя бы немного давало силы?

Иногда это крошечные вещи: тишина с кофе, солнце в окне, одно тёплое слово, пять минут лежания с вытянутыми ногами, момент, когда никто не трогал.

Нарисуй их другим цветом и другими линиями – мягкими, тёплыми. Пусть они будут маленькими. Их задача не «перекрыть» утечки, а показать: даже в тяжёлом дне есть воздух.

Кейс Елены: карта утечки

Когда Елена делала эту практику впервые, она сидела над листом почти час. Потому что боялась увидеть реальную картину. Она поставила себя в центре, и от неё пошли стрелки.

К маме – тяжёлая, тёмная: «после каждого разговора хочется лечь».

К детям – пульсирующая, серая: «я их люблю, но уроки превращаются в войну, потом вина, потом попытка загладить».

К бывшему мужу – холодная синяя: «сообщение про деньги, и полдня внутри кипит».

К работе – красная, рваная: «совещание, где меня размазали, а я кивала».

К соцсетям – чёрная с блёстками, как она сказала: «красивая дыра».

К подруге – коричневая: «слушала час, хотя сил не было, сказать “меня уже трясёт” не смогла».

Потом она ярко обвела то, что делала сама: ночные соцсети, прокручивание бывшего, согласие быть “ушами” для подруги, молчание на совещании.

И сказала: «Я же сама себя медленно вычерпываю». Это была не вина, а осознание.

Дальше мы искали подпитку. Она нашла три маленькие точки: десять минут кофе в тишине, одно тёплое слово коллеги, несколько минут лежания на коврике, когда дети уснули.

Она нарисовала их жёлтым и сказала: «Три точки против двадцати дыр – смешно».

Я ответила: *«Это не смешно. Это карта. Сейчас ты видишь, где утечки и где воздух. А значит, у тебя появляется возможность выбирать».*

Вопросы после рисунка

✓ Кто или что на карте забирает больше всего энергии? Назови это прямо.

✓ Какая часть утечек не в твоей зоне влияния, а какая – там, где ты можешь хотя бы прикрыть кран?

✓ Есть ли что-то, что забирает силы, но долго называлось «любовью», «долгом», «так надо»? Что ты чувствуешь, когда видишь это на листе?

✓ Твои точки подпитки маленькие? Это нормально. Важно не количество, а способность их замечать.

✓ Если бы ты могла уменьшить только одну утечку – какую бы выбрала? Что мешает сделать это мягко, без революции?

Если пошло не так

Если кажется, что «рисовать нечего» и день будто стёрся, это может быть признаком сильной усталости и снижения чувствительности.

Тогда сделай упрощённый вариант: выпиши факты вчерашнего дня и поставь рядом «+» (даёт), «-» (забирает), «0» (нейтрально). Уже этого достаточно, чтобы увидеть карту нагрузки.

Если на нём только дыры и нет подпитки, расширь горизонт: вспомни не вчера, а последнюю неделю. Было ли хотя бы пять минут, где внутри становилось теплее? Если и это не находится – вспомни детство: что радовало тогда? Это не «сентиментальность», это подсказка, где твоя нервная система когда-то умела отдыхать.

Если стыдно, что много уходит на «ерунду» (соцсети, пережёвывание мыслей, обиды), остановись. Это не позорище. Это способы саморегуляции, которые когда-то помогали выжи-

вать, но сейчас стали дорогими. Ты увидела привычный механизм. А значит, можешь его изменить.

Малое действие

Выбери одну утечку из тех, что ты обвела как «мою». Одну. Самую реальную для маленького шага. И завтра сделай одно действие, которое слегка уменьшит эту утечку:

не заходить в соцсети первые тридцать минут после пробуждения; поймала прокручивание – сказала себе «стоп» и посчитала до десяти;

на одну просьбу ответила «мне нужно подумать»;

на одном разговоре обозначила границу;

на одном совещании сказала одну фразу.

Одна маленькая коррекция.

Карта показывает правду. А изменения начинаются там, где у тебя появляется выбор.

Глава 4. Нарисуй, что ты хочешь (даже если кажется, что ничего)

После прошлой главы у тебя на руках карта утечек. Ты увидела, куда уходят силы: где энергию забирают обстоятельства и люди, где ты отдаёшь её автоматически – по привычке, из тревоги или из чувства долга.

Обычно, после такой диагностики, хочется сразу действовать: закрывать дыры, ставить заплатки, налаживать жизнь. И это понятно. Но здесь я попрошу тебя задержаться на одном вопросе, который женщины в выгорании не любят сильнее всего.

Этот вопрос звучит просто: *«Что ты хочешь?»*

Попробуй ответить прямо сейчас – первой фразой, которая придёт в голову. Часто в ответе будет «не знаю», «ничего», «чтобы меня оставили в покое», «чтобы это всё закончилось».

Если так – то это нормальный ответ для выгоревшей женщины, потому что хотеть – это про жизнь, а у тебя сейчас больше про выживание. Когда тонешь, ты не выбираешь вкус мороженого, ты ищешь глоток воздуха. И любые разговоры о желаниях в этот момент могут звучать как издёвка.

Но есть нюанс: режим выживания не может длиться бесконечно. Если ты слишком долго просто плывёшь, хватая ртом воздух, ты перестаёшь помнить, что у жизни есть берег, направление, выбор. Чтобы начать двигаться к берегу, не нужно сразу ставить большую цель. Достаточно допустить, а вдруг внутри меня ещё есть желание? Хотя бы маленькое. Хотя бы телесное.

Эта практика – не про миссию и «предназначение». Она про возвращение контакта с собой. В выгорании ты теряешь не только силы, ты теряешь ощущение себя. Ты становишься функцией: работник, мама, ответственная, та, кто «должна». И перестаёшь чувствовать, чего хочет твоё тело, что радует твои глаза, что делает тебе хорошо хотя бы на пять минут.

Желания – это топливо. Если они исчезают, жить становится тяжело. Но желания не исчезают навсегда. Чаще они замерзают – как река зимой. Вода под льдом есть, просто она скована.

Наша задача – не ждать, пока лёд треснет и всё сразу побежит бурным потоком, а сделать маленькую лунку. И посмотреть, есть ли под коркой что-то живое.

Для чего эта практика

Чтобы обнаружить свои желания в самом простом виде: телесные, бытовые, «несерьёзные», смешные, маленькие. Не для того, чтобы немедленно реализовать всё и превратить лист в список обязанностей. А чтобы почувствовать, что во мне есть движение.

Что взять

- ✓ Лист бумаги.
- ✓ Цветные материалы (карандаши, мелки, краски – любые).
- ✓ Если есть – старые журналы для коллажа, ножницы и клей.
- ✓ Примерно тридцать минут времени.
- ✓ И важное внутреннее разрешение: хотеть можно даже «ерунду».

Пошаговый протокол

Сними запрет.

Перед тем как начать, скажи себе (вслух или мысленно): «Я разрешаю себе хотеть что угодно. Мне не нужно это немедленно реализовывать. Мне не нужно никому это показывать. Я просто разрешаю себе...».

Внутри почти всегда сидит цензор: «дорого», «глупо», «не по возрасту», «подумай о детях», «соберись». На эти тридцать минут пусть цензор отойдёт в сторону (на время практики).

Начни с тела.

Когда мы не чувствуем желаний, мы обычно живём в голове. Мягко опустишься в тело. Закрой глаза, сделай три спокойных вдоха и выдоха, почувствуй опору под собой, температуру воздуха на коже. Спроси: «Чего хочет моё тело прямо сейчас?» Вытянуться, свернуться, пить, в душ, спать, двигаться, замереть. Это не «великая цель». Это базовая жизнь. С неё и начинаем.

Рисуй всё, что приходит.

Открой глаза и заполняй лист маленькими желаниями – значками, символами, пятнами, словами, как тебе удобно.

Это может быть чашка кофе в тишине, прогулка одной, кусок шоколада, горячая ванна, новые джинсы, море, танцы, «чтобы никто не трогал», «чтобы обняли», «побыть в тишине», «перестать контролировать», «сменить работу» – всё, что приходит.

Не нужно рисовать реалистично. Море может быть синей полоской. Объятие – двумя палочками. Если есть журналы – вырезай картинки и приклей. Так проще.

Отметь, что отзывается.

Когда лист заполнится (или когда почувствуешь, что на сегодня достаточно), остановись и посмотри. Где стало чуть теплее? На что смотришь и ощущаешь движение внутри – улыбку, лёгкую грусть, облегчение, тоску? Обведи эти места мягким цветом. Не проверяй «реально ли это». Не планируй. Просто отметь.

Выбери одно – самое маленькое.

Из того, что отозвалось, выбери одно желание, которое можно сделать сегодня или завтра без революции. Не кругосветное путешествие, а мандарин, ванна, десять минут тишины, маленькая прогулка, сон на полчаса дольше. Это будет твой шаг.

Кейс Елены: «чего я хочу»

Когда Елена дошла до этой главы, она долго сидела перед чистым листом. «Я правда не знаю, чего хочу», – сказала она. «Я полгода живу на автомате: встала, накормила, поработала, убралась, упала. Я не помню, когда в последний раз хотела чего-то для себя».

Я предложила начать с тела. Елена закрыла глаза, посидела, а потом впервые за вечер улыбнулась: «Тело хочет лежать. Просто лежать, и чтобы никто не трогал». Она нарисовала лежащую палочку, а вокруг – пустоту, чистую бумагу. И уже после этого желания пошла потопом.

«Хочу горячую ванну. Долго лежать. Часа два. Пока вода не остынет и потом еще добавить горячей. Я год моюсь только душем, потому что некогда». Она нарисовала прямоугольник и пар волнистыми линиями.

«Хочу поехать туда, где меня никто не знает. Сидеть в кафе и смотреть в окно». Нарисовала стол и себя у окна.

«Хочу, чтобы дети сами делали уроки... хотя, если честно, я хочу перестать контролировать». Нарисовала детей и зачеркнула себя рядом.

«Хочу, чтобы меня обняли. Крепко. И чтобы ничего не говорили». Две палочки в объятии.

Потом желания посыпались одно за другим: выспаться, чтобы рабочий чат молчал после восьми, новые красивые трусы, злиться без вины, чтобы мама перестала звонить каждые два часа, море, кота, похвалу...

Лист заполнился рисунками, смешными и детскими. Когда она закончила и посмотрела, она заплакала. «Я думала, что ничего не хочу, – сказала она. – А тут столько всего».

Она обвела розовым три желания: горячая ванна, объятие, кафе у окна.

Самым маленьким выбрала ванну – потому что это можно сделать сегодня. В тот вечер она правда набрала ванну, лежала почти час и не открывала, когда дети стучали. Потом сказала: «Я не понимаю, почему я так долго себе этого не разрешала. Это же просто вода. А я впервые за долгое время почувствовала себя человеком».

Вопросы после рисунка

Посмотри на лист.

✓ Есть ли там желания, которые ты давно себе не разрешала, потому что «стыдно», «глупо», «не по статусу»?

Просто назови их.

✓ Раздели желания на те, что зависят только от тебя, и те, где нужны другие люди или обстоятельства. Где больше?

✓ Какое желание самое тёплое – на которое смотришь и внутри что-то оттаивает? Какое самое «несерьёзное», детское?

✓ Что будет, если разрешить себе его прямо сейчас?

✓ И ещё: где в теле живёт желание, когда ты смотришь на него – в груди, в животе, в руках?

Если пошло не так

Если лист остался пустым, попробуй зайти с другой стороны: нарисуй или выпиши «чего я не хочу».

«Не хочу вставать по будильнику»,

«не хочу готовить ужин»,

«не хочу отвечать на сообщения»,

«не хочу быть удобной».

За каждым «не хочу» обычно стоит скрытое «хочу»: покоя, свободы, уважения, тишины. Попробуй рядом с каждым «не хочу» дописать возможное «хочу».

Если желания появились, но кажется, что они «неправильные», это вернулся цензор. Он любит стыдить: «как ты смеешь хотеть море, когда другим тяжело», «как ты можешь хотеть тишины от детей».

Напомни себе: эта практика не план действий. Это карта внутренней жизни. Чувства не бывают неправильными.

Если желания есть, но они словно чужие (квартира, карьера, похудеть, «надо замуж») – это важное открытие.

Обведи их другим цветом и тихо скажи себе: «Я не обязана этого хотеть». А потом снова вернись к телу: оно редко говорит не правду.

Что дальше

Ты сделала важную вещь: ты обнаружила, что внутри есть жизнь. Пусть маленькая. Пусть не героическая. Но есть.

В следующей главе мы будем учиться ещё более трудному – разрешать себе паузу и «ничего не делать» без вины, потому что после оттаивания желаний хочется броситься их реализовывать, а сил пока мало.

Сегодня достаточно просто посмотреть на свой лист и заметить, что там есть ты.

Малое действие

Выбери одно желание из тех, что отозвались. Самое маленькое и доступное. И сделай его сегодня, если возможно, или завтра утром.

Горячая ванна, короткая прогулка, мандарин, десять минут лежать и смотреть в потолок, достать и надеть красивые трусы из ящика, не откладывая «на особый случай».

Сделай и отметь, что изменилось внутри хотя бы не на долго. Иногда именно так возвращается ощущение себя.

Глава 5. Дай себе паузу: телесная практика замедления

Ты уже проделала большую работу.

Ты признала усталость, увидела утечки, заметила хотя бы маленькие желания.

Для многих женщин это происходит не сразу и не быстро, а у тебя уже есть движение.

И именно поэтому сейчас может появиться соблазн: начать действовать. Исправлять. Менять. Закрывать дыры. Внедрять привычки. Становиться «правильной версией себя» – той, которая не выгорает, всё успевает, хочет «правильные вещи» и умеет радоваться жизни.

Этот соблазн понятен. Но в выгорании он часто превращается в ловушку.

Действовать из выгорания – всё равно что ехать на спущенных колёсах. Можно давить на газ, но это не делает путь легче. Скорее наоборот: добавляет напряжения и ещё больше истощает.

Перед действием нужна пауза. Настоящая. Большая. Такая, где ты хотя бы на короткое время перестаёшь быть функцией и возвращаешься в тело.

Я знаю, как это трудно. Женщине, которая привыкла быть сильной, пауза кажется опасной.

Словно ты оставляешь свой пост и если ты остановишься, мир сразу рухнет.

Но правда в другом – мир не рухнет, а вот ты можешь не выдержать, если не дашь себе возможность притормозить.

Выгорание восстанавливается остановкой. Замедлением. Снижением оборотов. Возвращением к простому «я здесь».

В этой главе не будет рисунков, анализа и смысла. Здесь будет только тело и тишина.

Для чего эта практика

Когда ты долго живёшь в напряжении, нервная система остаётся в режиме готовности. Даже если внешне ничего не происходит, внутри всё сжато: «надо успеть», «надо держать», «надо быть настороже».

В таком состоянии трудно отдыхать по-настоящему. Ты можешь лежать, но не расслабляться. Спать, но не восстанавливаться. «Отдыхать», но оставаться собранной, как пружина.

Самый короткий путь к восстановлению – через тело. Через ощущение опоры, через дыхание, через замедление. Это нельзя сделать «головой». Это можно только прожить.

Здесь не нужно стараться. Здесь не нужно «делать правильно». Достаточно следовать по шагам и позволить телу сделать свою работу.

Что взять

Тебе не нужны бумага и карандаши.

✓ Нужна только ты, двадцать минут времени, когда тебя не будут трогать, и место, где можно удобно лечь или сесть.

✓ Хорошо иметь плед: в стрессе тело часто мёрзнет.

✓ Если тишина пугает, можно включить спокойную музыку без слов.

Пошаговый протокол

Ощути своё тело.

Это может звучать странно, потому что тело всегда с тобой. Но при выгорании внимание часто живёт в голове, а тело становится транспортом. Сейчас задача простая: заметить, что оно есть.

Сядь или ляг удобно, закрой глаза и направь внимание внутрь.

Где тело соприкасается с опорой – пол, стул, кровать?

Какая температура кожи?

Есть ли напряжение в челюсти, плечах, животе?

Как бьётся сердце – ровно, быстро, тяжело?

Не оценивай, просто замечай, как исследователь.

Положи руки туда, где теплее.

Обычно это грудь или живот. Положи ладони и почувствуй тепло.

В этом жесте много заботы. Так мы удерживаем себя, когда нам трудно. Побудь так минуту. Тепло рук греет тело, тело греет руки.

Сделай выдох длиннее вдоха.

Не нужно «дышать глубоко» или делать что-то через усилие. Просто заметь своё дыхание и мягко удлини выдох.

Например, вдох на три–четыре счёта, выдох на пять–шесть. Если считать неудобно – просто сделай выдох чуть длиннее, чем обычно.

Это простой сигнал телу: «Можно отпустить и расслабиться». Подыши так несколько минут.

Просканируй напряжение.

Медленно пройди вниманием по телу снизу вверх: стопы, голени, колени, бёдра, живот, поясница, спина, грудь, плечи, руки, шея, челюсть, лицо.

В каждом месте просто отмечай: есть напряжение или нет.

Если есть, не нужно «убирать» его силой. Иногда достаточно внутренней фразы: «Я вижу тебя». Это приглашение расслабиться, а не приказ.

Найди точку опоры.

Почувствуй, где опора самая надёжная: стопы на полу, крестец на сиденье, спина на кровати. Останови внимание на этом контакте. Почувствуй: поверхность держит тебя.

Это простое ощущение иногда возвращает больше, чем любые разговоры.

Побудь в тишине.

Остаток времени просто лежи или сиди. Не нужно медитировать «правильно», не нужно визуализировать, не нужно работать над собой.

Пусть мысли приходят и уходят. Ты не гонишься за ними и не выталкиваешь. Ты просто есть. Этого достаточно.

Кейс Елены: первая остановка

Елена делала эту практику поздно вечером, когда дети уснули. Она выключила телефон, села в кресло и почти сразу поймала себя на том, что не может остановиться.

Руки тянулись к телефону, мысли прыгали: «проверить почту», «записать ребёнка к врачу», «погладить форму», «сделать ещё одно дело».

Она открыла глаза и почти встала, чтобы снова бежать.

Потом вспомнила: если сопротивление сильное, значит, точка важная.

Она закрыла глаза снова, положила руки на живот и стала дышать с длинным выдохом. Первые минуты казались бесконечными. Ей казалось, что она «теряет время» и ничего не происходит.

Потом она заметила, что челюсть сжата так сильно, как будто она держит в зубах весь день.

Она даже не замечала, что ходит так постоянно. Расслабить не получалось.

Тогда она просто положила ладонь на щеку и мысленно сказала: «Я вижу тебя». Челюсть отпустила чуть-чуть. И после этого вдруг пошли слёзы. Так тело выпускало напряжение.

Через некоторое время, когда слёзы закончились, Елена впервые за много месяцев почувствовала, что кресло держит её.

Что ей не нужно быть собранной каждую секунду.

Что можно просто сидеть и ничего не делать.

Потом она сказала: «Я не помню, когда в последний раз так отдыхала. Я даже забыла, что так бывает».

В тот вечер она заснула без снотворного. Это была пауза, которую она себе разрешила.

Вопросы после практики

Не обязательно писать ответы.

- ✓ Просто отметить для себя: что было самым трудным и в какой момент хотелось вскочить?
- ✓ Получилось ли найти точку опоры – где именно?
- ✓ Были ли телесные реакции: зевота, слёзы, желание потянуться, дрожь, тепло?
- ✓ Что сейчас чувствует тело – изменилось ли что-то, пусть даже на один процент?
- ✓ И если бы ты дала этой паузе название, каким бы оно было?

Если пошло не так

Если ты уснула – это не «ошибка». Это знак, что телу сон был нужнее всего. Проснувшись – просто отметь: организм взял своё.

Если ничего не почувствовала, только бегающие мысли, так тоже бывает. При глубоком выгорании чувствительность снижена. Делай практику механически. Даже без «эффекта» тело получает сигнал замедления.

Если стало тревожно, это не значит, что ты делаешь неправильно. Иногда при остановке внутренний шум становится слышнее. Вернись к удлинённому выдоху и к опоре. Можно тихо сказать себе: *«Я в безопасности. Это чувство пройдёт»*.

Если поднялась злость, это тоже допустимо. Злость – энергия. Она часто появляется, когда заморозка начинает отходить. Можно мягко дать ей выход: сжать кулаки, упереться стопами в пол, чуть сильнее надавить руками на тело, как будто говоря: «Я здесь».

Малое действие

Попробуй повторить эту практику завтра. И ещё раз – послезавтра. Просто как способ напоминать телу, возьми паузу.

Иногда это будет скучно. Иногда будут слёзы. Иногда ничего.

Но если ты будешь давать себе десять–пятнадцать минут замедления хотя бы несколько раз в неделю, через некоторое время ты заметишь изменения: меньше внутренней гонки, меньше вздрагивания, больше пространства между стимулом и реакцией.

Это возвращается не сразу. Но возвращается.
Потому что ты начинаешь разрешать себе взять паузу.

Глава 6. Нарисуй Чудище совестливое – ту часть, что не даёт отдыхать

Ты остановилась. Сделала паузу. Подышала. Возможно, впервые за долгое время почувствовала, как тело начинает чуть-чуть оттаивать. И в этот момент обычно появляется оно. То самое внутреннее существо, которое не даёт спокойно посидеть даже десять минут.

Оно шипит и подгоняет: *«Сидишь? А ужин кто будет готовить? А дети уроки сделали? А отчёт? А маме позвонила? Ты вообще видела, сколько времени? Совесть есть?»*

Иногда оно говорит голосом мамы. Иногда бабушки. Иногда первой учительницы. Иногда звучит как противный внутренний голос, который невозможно выключить.

Оно не обязательно злое, а просто очень настойчивое. Умеющее разрушать отдых изнутри: ты вроде бы лежишь, а внутри напряжение. Ты вроде бы делаешь паузу, а рядом стоит невидимый надсмотрщик и держит тебя на крючке.

У этого существа много имён: вина, стыд, долг, «надо», «будь хорошей», «не расслабляйся». Но смысл один: это та часть тебя, которая считает, что ты не имеешь права на отдых. Что твоя ценность измеряется количеством сделанного. Что если ты остановишься, случится что-то страшное: тебя перестанут уважать, любить, замечать, а мир вокруг развалится.

С этим чудищем почти невозможно победно спорить. Если ты начнёшь доказывать, оно найдёт новые аргументы: «у других получается», «ты ленивая», «посмотри на Маринку», «ты должна быть лучше». Спор часто только усиливает внутренний шум.

Но есть другой путь: увидеть. Нарисовать. Познакомиться. Дать ему форму и имя. Узнать, чего оно на самом деле боится.

Потому что чудище – это не враг. Это искривлённая, перегруженная часть тебя, которая когда-то решила: «Если я буду требовательной, я спасу нас». И часто она правда спасала. Только её методы слишком дорогие.

С этой частью можно договориться.

Для чего эта практика

Вина за отдых – один из главных тормозов восстановления. Можно тысячу раз сказать себе «мне можно полежать», но, если внутри включается «надсмотрщик», пауза превращается в мучение, а затем заканчивается быстрым вскакиванием и новым забегом по делам.

Эта практика нужна чтобы превратить безликую угрозу в конкретный образ.

Когда у страха есть лицо, он перестаёт быть всесильным. С ним можно разговаривать, спорить мягко, ставить границы, утешать, перестраивать отношения. И иногда даже смеяться – потому что юмор тоже возвращает власть тебе.

Что взять

- ✓ Возьми лист бумаги, лучше побольше.
- ✓ Материалы любые, но особенно хорошо подходят краски, пастель, всё, чем можно мазать и делать «неаккуратно».
- ✓ Если хочется, можно сделать коллаж: старые журналы, ножницы, клей.
- ✓ И выдели себе тридцать – сорок минут.
- ✓ Если получится – возьми с собой немного чувства юмора. Оно здесь очень помогает, но, если его нет, тоже нормально.

Пошаговый протокол

Вспомни момент, когда вина включалась.

Закрой глаза и вспомни последний раз, когда ты пыталась отдохнуть, а внутренний голос начал пилить. Ты просто села с чаем. Легла днём. Потратила деньги на себя. Сказала кому-то «нет». Что он говорил? Какими словами? Как это ощущалось в теле – липкий стыд, ком в горле, тяжесть в груди, желание оправдываться? Просто вспомни.

Представь, как это выглядит.

Если бы у этой вины было тело, какое оно? Большое или маленькое? Колючее или вязкое? С зубами, когтями, глазами? Или это тётка с поджатыми губами? Или насекомое? Или ребёнок с огромными тревожными глазами? Не придумывай специально. Подожди, пока образ появится сам.

Нарисуй чудище.

Перенеси образ на бумагу.

Пусть будет страшно, смешно, нелепо, грязно, абстрактно – как угодно. Можно рисовать пальцами, размазывать, рвать бумагу и клеить обратно.

Здесь нет «правильно».

Пока рисуешь, можно задавать чудищу вопросы: как тебя зовут? Сколько тебе лет? Где ты живёшь в моём теле? Что ты ешь? Чего ты добиваешься?

Дай ему имя.

Посмотри на рисунок и назови его. Имя может быть смешным или грозным: «Сержант Надо», «Контролёр Раиса», «Тётя Стыд», «Тревожный Хомяк», «Баба-яга долженствований».

Имя важно потому, что оно отделяет: это не вся ты. Это часть. У неё есть имя, значит, с ней можно разговаривать отдельно.

Поговори с чудищем.

Возьми ручку другого цвета и напиши диалог рядом с рисунком или прямо на нём. Начни просто.

– Привет, (имя). Что ты сейчас делаешь?

– Слежу, чтобы ты не расслаблялась.

– Зачем?

– Потому что, если расслабишься, всё рухнет.

– Что именно рухнет?

– Дети будут брошены, работа потеряна, дом превратится в хаос, ты станешь никому не нужна».

– Это точно правда?

– ...А вдруг.

Пусть диалог идёт, пока не почувствуешь, что внутри прояснилось: о чём на самом деле тревога.

Найди страх под требовательностью.

Под любым внутренним криком обычно прячется страх. Чудище боится, что без твоего контроля случится катастрофа.

Что тебя перестанут любить.

Что тебя не будут уважать.

Что тебя бросят.

Что ты окажешься без опоры.

Спроси его: *«Что самое страшное случится, если я сегодня отдохну?»*

Ответ может удивить. И именно в этом месте часто начинается настоящее изменение.

Кейс Елены: Чудище совестливое

Елена долго сидела над листом и не могла начать.

«Что-то не рисуется ничего», – сказала она.

Тогда мы пошли с другого конца: «Какой цвет у твоей вины?»

Елена взяла серый и закрасила весь лист, потом добавила чёрный.

Получилась тяжёлая, грязная тьма.

И вдруг из этой тьмы очень быстро, почти зло, появились зубы – острые, красные. Потом глаза – выпученные, бешеные. Потом когти.

«Это монстр, – сказала она. – Он орёт на меня».

Мы назвали его просто: Сержант. Потому что он всё время командует.

Елена написала диалог.

Сержант требовал: «Вставай и делай», «кому сейчас легко», «ты ценна, только пока полезная».

И в какой-то момент Елена остановилась и сказала тихо: «Ого. Это не про дела. Это про то, что меня не за что любить, кроме как за дела».

Я спросила: «А что ты сама ответишь Сержанту?»

Елена дописала: «Я не хочу жить так, чтобы меня любили только за полезность. Я хочу, чтобы меня любили просто так. И я сама хочу научиться любить себя просто так. Даже когда я лежу».

Сержант на бумаге не ответил, но Елена сказала, что он стал чуть потише. И тут же пришло ещё одно узнавание: «Это же голос мамы. “Не ленись, ленивых никто не любит”. Я просто поселила его внутри».

Мы поговорили о том, что маме тоже было тяжело, что она сама жила в таком режиме.

Елене стало одновременно больно и... понятно. И однажды она перерисовала своего Сержанта: оставила те же глаза, но убрала когти и дорисовала ему тапки. «Без тапок он слишком страшный. А в тапках смешной. И с ним можно разговаривать», – сказала она.

Иногда именно так и начинается договор: через человечность и юмор.

Вопросы после рисунка

- ✓ Посмотри на своё чудище. Оно страшное, смешное, жалкое, угрожающее?
- ✓ Какие чувства оно вызывает?
- ✓ О чём оно кричит, если убрать крики и требования?
- ✓ Откуда оно могло прийти – чей голос ты узнаёшь?
- ✓ Сколько лет этой части?
- ✓ Это взрослая фигура или скорее маленький испуганный ребёнок, который пытается удержать порядок любой ценой?
- ✓ И что ему нужно, чтобы успокоиться: чтобы ты его заметила, поблагодарила за попытку защитить, поставила границу, дала опору?

Если пошло не так

Если образ не рисуется, попробуй нарисовать не существо, а его звук: резкие линии на каждое «надо», чёрные пятна на каждый упрёк, штрихи на каждую мысль «ты плохая». Абстрактный портрет тоже работает.

Если стало страшно, заверши практику заземлением: выпей воды, умойся, походи по комнате, почувствуй стопы на полу.

Напомни себе: «Это рисунок. Это форма моего внутреннего страха, он сейчас на бумаге, а не во мне».

Если тяжело – не оставайся одна, напиши близкому человеку или сделай что-то поддерживающее.

Если стало жалко, это хороший знак: ты увидела за монстром раненую часть. Можно дорисовать ей плед, чашку, тапки, игрушку – что-то, что даёт чувство «тебя можно успокоить, а не только командовать».

Если чудище похоже на конкретного человека (маму, бывшего, начальника), нарисуй его в образе чудища и спроси себя: «Почему его голос поселился во мне? Что я получала, когда слушалась? Чего я боялась, когда не слушалась?».

Это не про обвинение. Это про понимание механизма.

Малое действие

В следующий раз, когда внутренний голос начнёт пилить тебя за отдых, попробуй назвать его по имени: «Привет, Сержант Надо» или как ты его назвала.

«Я вижу, ты включился». И добавь: «Я понимаю, что ты боишься. Но сейчас я отдыхаю. Это безопасно».

Не нужно спорить и доказывать. Достаточно признать и продолжить делать то, что поддерживает тебя.

Ты главная. Ты взрослая. А это чудище – часть тебя, которая пока не знает, что можно жить иначе.

И именно ты можешь её этому научить.

Глава 7. Верни себе цвет: практика ресурсных состояний

Мы почти завершили блок «Выгорание».

Ты уже сделала несколько важных шагов: признала усталость, увидела, куда утекает энергия, заметила свои желания, позволила себе паузу и познакомилась с той частью, которая не даёт отдыхать без вины.

Это было не «прочитано», а прожито. И если ты сейчас чувствуешь усталость даже от самой книги – это нормально.

Восстановление не выглядит как героический марш. Иногда оно выглядит как тихое «я больше не хочу себя добивать».

И сейчас приходит очень естественный вопрос: а где брать силы дальше?

Как не только перестать терять энергию, но и начать её получать?

Потому что одно дело – уменьшить утечки. И совсем другое – вспомнить, где в твоей жизни есть подпитка.

В выгорании мы почти всегда сфокусированы на проблемах: что сломалось, что надо срочно исправить, кто и что тянет из меня силы. Это закономерно.

Когда в доме течёт крыша, ты сначала ищешь протечку. Но если заниматься только протечками, легко забыть, что в доме вообще-то должен быть свет. Тепло. Жизнь. Ресурс.

Хорошая новость в том, что ресурс не исчезает навсегда. Он скорее покрывается пылью и зарослями «надо». Он прячется под усталостью, под многолетней привычкой жить в режиме выживания. Но он остаётся. И его можно снова обнаружить.

Эта практика – про возвращение цвета.

Не яркого, праздничного «я счастлива». А твоего внутреннего цвета: того состояния, где ты чувствуешь себя человеком.

Где внутри появляется хоть немного пространства. Где дышится чуть свободнее.

Для чего эта практика

Чтобы собрать карту того, что действительно питает именно тебя. Не «полезного» по мнению психологов, не «правильного» по мнению книг и соцсетей, а твоего.

Для кого-то это лес.

Для кого-то – горячая ванна.

Для кого-то – танцы на кухне под музыку, которую стыдно включать при людях.

Для кого-то – разговор с близким.

Для кого-то – одиночество и тишина.

Ресурс – это не то, что «надо». Это то, после чего ты чувствуешь: мне чуть легче быть собой. Мне комфортно в моём теле.

Мы не будем придумывать ресурс «как бы правильной». Мы будем вспоминать и собирать. Как будто ты ищешь свои забытые ключи по карманам, по сумкам, по старым местам. Иногда они находятся не там, где ты ожидала.

Что взять

- ✓ Большой лист бумаги (А3 или два листа А4, склеенных вместе).
- ✓ Любые цветные материалы: карандаши, краски, пастель, фломастеры.
- ✓ Если хочешь – журналы, ножницы, клей.
- ✓ Можно добавить распечатанные фотографии, если они есть.

- ✓ Выдели себе сорок–пятьдесят минут и постарайся сделать это в тишине.
- ✓ И ещё одно: разреши себе вспоминать хорошее без чувства, что ты «не заслужила».

Пошаговый протокол

Вспомни, что тебя подпитывало раньше.

Закрой глаза, сделай три спокойных вдоха и выдоха. И не спеша загляни в прошлое, как будто листаешь альбом.

Детство: что радовало? лужи, качели, запах хлеба, чтение под одеялом, песок, пластин, велосипед?

Подростковый возраст: что было убежищем? музыка, дневник, прогулки, подруги, книги?

Юность: что включало жизнь? танцы, поездки, влюблённости, творчество?

Взрослая жизнь: были ли островки, где ты чувствовала себя живой? море, вечер с книгой, чувство пространства, запах, смех ребёнка, ощущение «меня не трогают»?

Не фильтруй. Пусть приходят и странные, и простые, и недоступные сейчас вещи. Мы не составляем план, мы собираем карту.

Нарисуй карту ресурсов.

В центре листа обозначь себя – символом, точкой, фигурой. Вокруг размести всё, что питает. Рисуй так, как удобно: словами, значками, пятнами, коллажем. Можно представить, что это карта сокровищ, где отмечены места, в которых спрятана твоя сила.

Добавь ощущения.

У ресурса есть не только «что», но и «как».

Море – это не только вода, это простор, ветер, соль на губах.

Книги – не только сюжет, а запах страниц и ощущение «меня никто не трогает».

Танцы – не «спорт», а оживление тела.

Попробуй передать на бумаге именно ощущение: линиями, текстурами, брызгами, словами, наклейками. Не обязательно красиво. Главное – чтобы ты, глядя на это, узнавалась.

Отметь то, что доступно сейчас.

Посмотри на карту глазами заботливого реалиста. Что из этого можно дать себе сегодня, завтра, на выходных?

Иногда ресурс доступен не как событие, а как ощущение.

Если море далеко, можно включить звук воды, постоять под душем, сделать ванну с солью, надеть что-то, что напоминает отпуск.

Если ресурс – свобода и простор, где ещё можно почувствовать пространство: парк, двор, окно, крыша дома, широкая улица?

Отметь ярко те ресурсы, которые можно «уменьшить до доступного размера». Это твоя ближайшая поддержка.

Сделай якорь.

Выбери один ресурс, самый простой. И придумай для него маленький якорь – действие, которое включает это состояние без больших подготовок.

Звук волн и свеча с морским запахом.

Один тюльпан в вазе как ощущение праздника.

Пять минут рисунка в тетради как контакт с творчеством.

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.