

Мария Иванова

КАК Я УСТАЛА

Путь к себе
из родительского
выгорания

альпина
.дети

Москва, 2025

Научно-популярное издание

УДК 316.36:159.9

ББК 74.90+88.57

И21

Иванова, Мария

И21 Как я устала. Путь к себе из родительского выгорания / Мария Иванова; ил. на обложке К. Ильюшенко. — М.: Альпина Паблишер, 2025. — 168 с.

ISBN 978-5-9614-9614-7

Мария Иванова, консультант в области образования, просветитель, журналист и соло-мать уже взрослой дочери, делится честной историей борьбы с родительским выгоранием, а также подробными алгоритмами, которые помогли ей справиться с симптомами постоянной усталости.

Эта книга — для всех, кто устал и ищет реальные пути восстановления. Здесь собраны жизненные истории и подробные техники возвращения продуктивного состояния, которые помогут читателю увидеть себя и свои чувства с новой стороны. Книга адресована не только мамам, но и папам, а также всем, кто сталкивается с похожими трудностями на собственном опыте.

УДК 316.36:159.9

ББК 74.90+88.57

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ, для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

Главный редактор *Лана Богомаз*

Руководитель проекта *Елена Булахова*

Арт-директор *Таня Галябович*

Литературный редактор *Мария Замятина*

Корректор *Зоя Скобелкина*

Компьютерная вёрстка *Ольга Макаренко*

Дизайн обложки *Катя Ильюшенко*

Подписано в печать 06.06.2025. Формат 70×90/16. Бумага офсетная № 1.

Печать офсетная. Объем 10,5 печ. л. Тираж 3000 экз. Заказ № .

ООО «Альпина Паблишер». 123060, Москва, а/я 28. Тел. +7(495)980-53-54,
e-mail: info@alpina.ru, www.alpina.ru.

Юридический адрес: 115093, г. Москва, вн. тер. г. муниципальный округ
Замоскворечье, ул. Люсиновская, д. 12А, помещ. 1/21

Отпечатано с готовых файлов заказчика в АО «Первая образцовая
типография», филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»
432980, Россия, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

ISBN 978-5-9614-9614-7

© Иванова М., текст, 2025

© Издание на русском языке, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2025

Содержание

От автора	5
-----------------	---

Глава 1.

Почему мы не замечаем усталость от родительства.....	15
--	----

Глава 2.

Что такое выгорание и усталость.....	41
--------------------------------------	----

Глава 3.

Как устроена усталость от родительства.....	55
---	----

Глава 4.

Как научиться замечать усталость.....	69
---------------------------------------	----

Глава 5.

Как выстроить баланс.....	91
---------------------------	----

Глава 6.

Как жить в антикризисном режиме.....	109
--------------------------------------	-----

Глава 7.

Менеджмент продуктивного состояния перегруженной матери.....	127
---	-----

Заключение.....	153
-----------------	-----

Список книг и экспертов, которые мне помогли	163
--	-----

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению



От автора

Лучшей в мире дочери, которая теперь представляется как «проект, из-за которого моя мама написала книгу про выгорание». Все, что написано здесь, не опровергает, а подтверждает, что я люблю тебя больше всех на свете.

Моей уникальной маме, с которой я во многом не согласна, но которой я очень благодарна за то, что я там, где я есть.

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Я устала уставать



Сидя на приеме у психиатра, который диагностировал у меня нервное истощение, я ждала инструкции, как дальше жить. Это был далеко не первый случай, когда я внезапно выключалась из жизни: не могла принимать решения, вы-брать в магазине еду; встать с кровати стало подвигом, об-щение с ребенком — подвигом, помноженным на два. А мне нельзя было лежать без сил, я растила дочь одна.

Я последовательно обошла нескольких врачей: тера-певт отправил к неврологу, невролог — к эндокринологу, потом на анализы. Везде рефреном повторялось «с вами все в порядке». Остался только психиатр. Я очень рассчиты-вала, что он сможет мне объяснить, почему я дисфункци-ональна, откуда в моей жизни эти повторяющиеся периоды «без сил» и, главное, как с этим справляться.

«Попейте таблетки, займитесь спортом, снизьте стресс, поменяйте образ жизни», — сказал психиатр. Звучало как из-девательство. Я еле доползла до клиники, какие занятия спор-том? Я соло-мать, единственный источник дохода семьи, куда я дену стресс (а главное — как?) и что именно из образа жиз-ни я могу изменить в состоянии нервного истощения?

«Я устала уставать», — написала я в тот день на своей странице в социальной сети.

Когда моей дочери было года 3-4, а мне 25-26 и меня окружали друзья, я могла себе позволить отвезти ее к ба-бушке и отдохнуть. Но подростковый возраст моего ребен-ка совсем к этому не располагал. Нельзя взять отпуск от ро-дительской ответственности. Бессмысленная трата времени и денег на врачей меня разозлила, и я решила сделать соб-ственное продуктивное состояние главным проектом своей жизни, впервые за 37 лет.

Я читала и слушала бесконечный поток информации от психологов, нейропсихологов, неврологов, реабилитологов, физиологов, кинезиологов, развенчивала эзотерические мифы, видела ошибки врачебных подходов, консультировалась с представителями разных оптик работы с продуктивным состоянием, меняла привычки поведения, мышления, отношения к себе и миру, финансовую политику и способы зарабатывания денег, отказывалась от множества амбициозных, но совершенно не подходящих мне целей. Спустя два года нашла выход, а спустя четыре — научилась жить без внезапного отключения от состояния продуктивности.

О своих победах и поражениях я регулярно писала в социальных сетях, и эти посты набирали большое количество откликов. Мне писали соло-матери, матери с высокой чувствительностью, матери с нестабильным ментальным здоровьем, матери, на которых лежала превышающая их возможности ответственность за всю семью, включая финансовую. Они говорили: «А у меня тоже есть такая проблема», «О, а я эту проблему решила вот так» или просто благодарили за то, что я так подробно и открыто обо всем рассказываю. В какой-то момент стало ясно, что это практическое исследование имеет ценность не только для меня, но и для многих других матерей. Учитывая до сих пор существующий скептицизм в обществе относительно термина «выгорание», тему нужно было поднимать активнее. Так родилась идея этой книги.

Она еще не была дописана, но автора, то есть меня, уже пригласили читать лекцию «Забота о себе и других: право или привилегия» для журналистов, социологов и людей, занимающихся образованием в Латинской Америке. Проблематика родительской заботы о себе и постановки себя на первое место оказалась актуальной не только для российского общества. Инструкция «Наденьте маску сначала на себя, а потом на ребенка» до сих пор звучит в самолетах перед взлетом, но никак не станет общепринятым правилом для общества в контексте жизненных сил матери.

За то время, пока я писала эту книгу, проблему усталости от родительства начали поднимать в СМИ. В информационном пространстве появились разновидности названий усталости и ее причин: выгорание, истощение, депрессия, эмоциональная регрессия. Появились книги и исследования психологов.

Но я все равно решила описать свое исследование, потому что я хочу рассказать вам именно о моем пути, о последовательности решений и действий, которые я предпринимала, об алгоритмах, которые нашла в разных методологиях. Они позволили мне превратиться из человека, который внешне отключался от активной жизни, в человека, которому больше не мешают жить непродуктивные состояния. Я верю, что чужая история может стать вдохновением для собственного движения вперед, способом сверить курс и утвердиться в том, что вы на правильном пути. Чужой опыт может помочь найти ответы на отдельные вопросы, которые вы для себя уже поставили, и увидеть новые задачи, до которых вы сами еще не успели додуматься.

9

Скажу вам честно: причину выгорания окончательно я нашла только тогда, когда дочери исполнилось 18 лет и она начала жить самостоятельно. Объем ответственности, который несет соло-мать, имеет значение. Сил заниматься собственным здоровьем у нее все равно маловато, сколько бы ни было лет ребенку. У меня есть гипотеза, что если бы мне нарисовали хотя бы примерную схему того, что и как мне нужно поменять в жизни ради счастья, спокойствия и более полноценной ответственности, с чем разобраться, чтобы быть более здоровой и полной сил, то мои 4 года проекта и постоянных поисков значительно сократились бы.

Кому может быть полезна эта книга:

- соло-матерям и отцам
- людям с высокой чувствительностью
- людям, которые когда-либо столкнулись с эмоциональным насилием
- людям, которые плохо понимают свои чувства, часто срываются, совершают импульсивные поступки, а потом долго из-за этого переживают
- людям, которые постоянно борются с внутренним сопротивлением, пытаются заставить себя делать необходимое, а после винят себя за лень и прокрастинацию, так как их усилия не приносят результатов
- партнеры и друзья всех вышеперечисленных людей, которые их любят, но не понимают, что с ними творится и как им помочь, и тоже иногда считают их безвольными, ленивыми, инфантильными и манипулирующими. На самом деле они просто-напросто с трудом справляются с жизнью.

10

В книге я описала способы думать и действовать, которые помогли мне в течение всех этих лет, и те, от которых я отказалась навсегда. Нет, книга не про мотивацию, стремительный карьерный рост или «делайте как я, и будет вам счастье», а про то, какие именно ходы, приемы и практики, основанные на консультациях со специалистами, помогли мне. Я буду рада, если и вы, оттолкнувшись от моих способов, найдете для себя вдохновение придумать свои или начнете пробовать то, о чем пишу я.

За последние 7 лет, которые я занимаюсь темой родительского выгорания, я поговорила с большим количеством женщин. Мы налаживали с ними режим, выявляли усталость, искали способы восстановления, и я с уверенностью могу сказать, что мои практики помогли не только мне.

Большим вдохновением для меня стали научные исследования темы родительского выгорания бельгийского психолога Мойры Миколайчак. Не найдя русского перевода ее статей, я стала читать их на английском. Оказалось, то, до чего я дошла эмпирическим путем, подтверждалось исследованиями ее фонда, который занимался этим вопросом более 10 лет. После анализа статей Мойры Миколайчак я окончательно поняла, что проблеме нужно дать широкое освещение — она не только моя или узкого круга людей. Фонд проводил исследование в 42 странах мира. Термина «родительское выгорание» еще не существует в Международной классификации болезней, но ведь и эмоционально-го выгорания там тоже когда-то не было.

Опасаясь, что будет много возражений против того, что я написала в этой книге. «У меня нет времени заниматься собой», «У меня трое детей, и им постоянно что-то нужно», «Это неэтично — ставить себя в центр системы», «У меня нет столько денег, чтобы ходить на массажи, в спа и по психотерапевтам. Врачи в государственных клиниках — сплошные слезы, а частные — дорого». Понимаю все эти аргументы, сама себе их повторяла. Пока меня не прижало так, что я перестала справляться. Поэтому заранее говорю: эта книга для тех, кто уже начал свой путь. Финансовую систему и тайм-менеджмент мне тоже пришлось перестроить по ходу.

11

О чем я расскажу в семи главах?

Первая глава посвящена тому, почему мы в принципе упускаем из виду усталость, как этому способствует социальный контекст, который нас окружает. Скрытые установки влияют на нас и заставляют мчаться вперед, пытаюсь справиться с тем, на что у нас нет сил.

Во второй главе я разбиралась с историей термина: что такое выгорание вообще, профессиональное и, наконец, родительское. Раз специалисты пишут об этом явлении книги и проводят исследования, значит, оттуда можно вытащить важные закономерности и на их основе подумать о способах того, как справиться с проблемой.

Третью главу я посвятила тому, что такое усталость, какая она бывает и как проявляется. Очень внимательно посмотрела на разные типы усталости просто для того, чтобы понимать, для какого случая какой именно метод подходит.

Четвертая глава — о том, как научиться замечать усталость. Одна из главных проблем, которые я выявила в ходе опроса перед написанием книги, — это пропуск той точки, где уже нужно начать отдыхать, а не продолжать брать силы в кредит у себя будущей. Начиная издалека — с косвенных признаков. Кроме того, в этой же главе хочу с вами обсудить сам факт признания того, что вы устали, и разрешение себе отдыхать. С этим, как выяснилось, тоже немало сложностей, как и способов с ними справляться.

В пятой главе рассказываю, как я выстраивала баланс. Это именно выстраивание — постепенное внедрение методов, приемов и привычек, которые позволят нам уравновесить разные виды усталости. Там есть и пресловутое упражнение «100 дел, которые приносят тебе силы», самое часто встречающееся в статьях про борьбу с выгоранием, но главное — там есть оптика, через которую я смотрела, и подход к изменениям как к проекту «продуктивное состояние», показывающие, как применять эти методы на практике.

Шестая глава содержит методы работы с собой в кризисе и рассказывает, как понять, что кризис уже наступил, какие правила и приемы сработали у меня, что нужно и не нужно делать, когда находишься в истощении.

Седьмая глава развенчивает мифы о быстрых изменениях, которые строятся на силе волевых решений или на визу-

ализации своих желаний. В ней акцент на том, что ожидания «всё как-нибудь само устроится» не работают; я описываю мой подход к изменениям и рассказываю, что важно учитывать, когда решаешь поменять свою жизнь.

В послесловии я делюсь информационными источниками, которые дали опору лично мне и тем, с кем я когда-либо обсуждала родительское выгорание. Надеюсь, что и вам они помогут увидеть свои особенности не как недостатки, а как то, что нужно обязательно принимать в расчет при организации жизни.

Большая проблема нашего общества — выученная беспомощность. Нам не нравится то, что с нами происходит, а мы машем на это рукой и даже не пытаемся исправить. У меня есть не подкрепленное данными убеждение, что так происходит потому, что у многих из нас нет сил на изменения. Но наши дети ориентируются на нас как на первые ролевые модели, и хочется дать им лучшее.

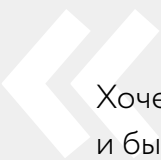
Давайте все-таки попробуем исследовать, как устроено наше родительское выгорание, как замечать усталость, и не будем стесняться принимать меры, которые помогут нам с ней справиться. Впоследствии это все перестроит нашу жизнь и сделает ее более комфортной и счастливой, а у наших детей будет перед глазами ролевая модель, на которую можно ориентироваться. Поехали!

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Глава 1

Почему мы не замечаем усталость от родительства

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению



Хочется изо всех сил вытеснить это чувство и быть хорошей матерью. Ведь хорошие матери — это те, которые счастливы со своими детьми 100% времени. Из-за подобных стремлений мы порой не замечаем, что думаем про себя как про идеальных, а не реальных людей.



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению

Очень стыдно признаться, что ты устала от своего ребенка и у тебя нет энергии с ним общаться. Хочется изо всех сил вытеснить это чувство и быть хорошей матерью. Ведь хорошие матери — это те, которые счастливы со своими детьми 100% времени. Из-за подобных стремлений мы порой не замечаем, что думаем про себя как про идеальных, а не реальных людей. Почему так происходит?

У меня есть предположение, что на нас очень сильно влияют общественные установки и социальные ожидания. Именно из-за них мы не можем себе честно сказать, что устаем от своих детей или что у нас нет сил быть вовлеченными матерями.

Есть интересный психолог Ольга Демчук — у нее я нашла мысль о том, что у нас всегда есть выбор: быть более настоящей или более идеальной версией себя. Стремясь к идеалу, мы отдаляемся от реальности, и решить проблему становится сложнее, потому что мы ее просто не видим.

Я разговаривала с разными матерями про родительское выгорание и буду приводить цитаты этих бесед там, где уместно.

Первым делом я стала разбираться в том, что мне мешает увидеть собственную усталость, почему я живу так, что отдых выглядит как «я лежу, потому что просто не могу встать». Первые два вопроса, на которые мне хотелось найти ответ, были такими: как вовремя заметить свою усталость и — что мне мешает просто сразу взять и отдохнуть?

Оказалось, много что мешает. Например, какие-то голова в голове, про которые я вам расскажу ниже. Наверняка вы тоже слышите что-то подобное и сможете сказать этим го-

лосам «цыц» и сосредоточиться на себе настоящих, а не на идеальных.

В нашем обществе не принято рассказывать, какой ценой нам даются достижения и обыденные дела. Социальные сети показывают гляцевую картинку жизни. Складывается впечатление, что все мамы как одна ловко жонглируют своими обязанностями на работе и бытовыми делами. Карьера у них идет в гору, а в доме — идеальная чистота. Времени хватает и на салон красоты, и на спортзал, и на культурную программу. Они легко успевают забрать детей из школы, отвезти их на развивающие занятия, а потом вместе сделать «домашку», поговорить по душам и приготовить что-то вкусное и полезное. И, конечно, эти люди, выпавшиеся, счастливые и нарядные, регулярно ездят в отпуск всей семьей и не сходят от этого с ума. Полные оптимизма посты сопровождаются прекрасными фотографиями.

18

При взгляде на все это у уставшей мамы опускаются руки. Ей кажется, что только она — закоренелая неудачница, которая орет на детей от бессилия. У нее в квартире ноги прилипают к полу, из раковины вываливается грязная посуда, по телефону звонят одновременно классная руководительница, мама с претензиями, курьер, который что-то привез для сына, и подруга, которой вот именно сейчас важно рассказать о своих проблемах с мужем.

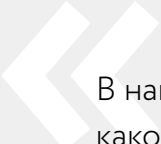
Одной частью мозга такая мама пытается сосредоточиться на родительских задачах, второй — старается не впасть в отчаяние, а третьей — мечтает, чтобы все как-нибудь само собой наладилось.

Прежде всего я хотела бы поговорить о «голосах в голове» — устоявшихся убеждениях, которые мешают нам услышать свои настоящие чувства.

Когда моей дочери было четыре месяца, она постоянно плакала. Однажды она кричала без остановки несколько часов, а я сидела рядом, не понимая, что делать. Я очень хотела выбросить ее в окно и чувствовала себя ужасным человеком. Сегодня, спустя много лет, я понимаю, что испытывала сильнейшее ощущение бессилия и мне на самом деле была нужна поддержка грамотного специалиста. Но тогда я настолько устала, что даже не могла сообразить обратиться за помощью. Единственное, чего я хотела, — чтобы исчез источник проблемы. Даже стыдно было об этом кому-нибудь рассказать.

19

Для меня первый признак выгорания — когда я перестаю хотеть общаться с детьми. Вижу, что они мне написали в ватсапе, и не отвечаю. Не хочу вылезать из постели и готовить им завтрак, создавать утренний семейный уют. Теперь я понимаю, что это пройдет, и знаю, что делать. Но когда такое состояние возникло впервые, мне было страшно признаться, что я устала. Ведь все мои знакомые родители отлично справляются со своей ролью. Я не хотела быть единственной неудачницей.



В нашем обществе не принято рассказывать, какой ценой нам даются достижения и обычные дела. Социальные сети показывают глянцевую картинку жизни. Складывается впечатление, что все мамы как одна ловко жонглируют своими обязанностями на работе и бытовыми делами. Карьера у них идет в гору, а в доме — идеальная чистота.



1.

Растить ребенка — просто,
все умеют это делать сразу, как только
он появляется на свет.

Помните растерянность, когда у вас что-то не получается и стыдно попросить кого-нибудь о помощи? Как будто у всех матерей есть некая встроенная функция, которая активируется вместе с рождением ребенка, и в голове автоматически появляется знание о том, как поступить в той или иной ситуации наилучшим образом. Ребенок кричит в транспорте? Ты же мать, должна знать, как его успокоить. Ребенок не делает домашку в школе — мамаша, разберись, это вообще-то ваша ответственность, ваш ребенок.

И общество вокруг нас, и мы сами не даем себе пространства для обучения, для исследования, для поиска разных способов справиться с ситуацией, чтобы получить нужный результат. Мы не оставляем себе права на ошибку и возможность ее исправления, боимся спросить кого-то более опытного, чтобы разобраться с тем или иным аспектом взаимодействия с ребенком. Почему? Потому что мы должны знать все и сразу. Стыдно не знать!

Родив ребенка, мы не воспринимаем материнство как новую работу. Хотя у этих двух процессов много общего: мы ищем ресурсы, чтобы удовлетворять физиологические и психологические потребности ребенка, формируем «команду», которая помогает нам делать это хорошо, находим лучшие места, где ребенок сможет развиваться в безопасности, и избегаем влияния людей, чьи ценности не разделяем. Мы ставим задачу, определяем то, что хотим получить, выстраиваем процесс и пробуем разные способы, чтобы достичь намеченных целей.

В новой для себя деятельности мы часто опираемся на опытного наставника, помогающего определить резуль-

тат с учетом текущих ресурсов и сформулировать задачи для его достижения. С наставником можно посоветоваться, каким инструментом лучше пользоваться в том или ином случае. В материнстве же мы как будто должны уметь все сразу, и нам очень стыдно, если это не так.

Нет такого документа, в котором прописаны все обязанности матерей. Но при этом отовсюду и, как правило, внезапно звучат требования, которым женщина должна соответствовать: ребенок должен хорошо развиваться в детском саду, прилично учиться в школе и вовремя выбрать экзамены, в транспорте он должен хорошо и тихо себя вести, а еще уважать старших и вежливо с ними разговаривать. Мама, обеспечьте.

Так и мечется бедная мать, отвечая на все социальные ожидания, пока однажды не психанет и не начнет сама себе формулировать то, чему она действительно должна соответствовать. Если у нее хватит на это сил, конечно.

22

Родительство — довольно большой комплекс навыков. Важно уметь:

- постоянно коммуницировать, понимая задачу общения, проясняя и донося то, что ты хочешь сказать;
- анализировать эмоции и понимать, что стоит за тем или иным поведением ребенка;
- ежедневно принимать множество решений, часто — в условиях нехватки информации;
- постоянно просчитывать логику;
- управлять своим временем и временем ребенка — ведь с родительством надо совмещать работу, бытовые заботы, отношения с партнером и родственниками, собственные интересы;
- делегировать задачи, причем иногда с довольно высокими рисками.

Этот список можно продолжать бесконечно. Мой ключевой антитезис к мифу про «я должна все уметь» заключается в следующем: невозможно научиться всему к моменту рождения ребенка. Мы постоянно совершенствуемся. Мы постоянно учимся быть родителями. Когда случается какой-то прокол или ошибка, важно не говорить себе «я могла бы это знать заранее», а понять, какого именно навыка сейчас не хватило или какой информации было недостаточно. Затем нужно дать себе время на то, чтобы этому научиться. В обучении материнству, как и в любом другом, случаются неудачи и непонимания. Нам нужно время на то, чтобы разобраться в происходящем, и пространство, чтобы попробовать несколько вариантов решения, посмотреть, что получается, и сделать выводы.

2.

В современном мире столько информации о материнстве, что уже всем пора стать хорошими матерями.

23

С одной стороны, за последние 30 лет стало доступно много информации о физическом и психическом здоровье детей и об их интеллектуальном развитии: теория привязанности, ненасильственное общение, знания о структуре и функциях мозга в разные возрастные периоды и прочее.

Но, с другой стороны, наличие огромного объема информации скорее порождает у женщины невроз: а все ли я учла? Как я должна поступить в той или иной ситуации согласно теории 1 или теории 2? Каждый специалист, с которым мать имеет дело, — нейропсихолог, логопед, невролог, терапевт — высказывает свой взгляд на процесс, происходящий с ребенком, и дает инструкции. На женщину ложится очередная порция требований, как именно нужно себя вести.

А еще рядом обязательно окажется какая-нибудь знакомая, увлеченная очередной теорией «правильного» развития». Она непременно бросит пару-тройку рекомендаций, что именно нужно изменить в поведении ребенка, чтобы он получился еще более идеальным. То есть поставит матери еще несколько десятков задач на изменение.

Вот так стремление стать идеальной матерью в какой-то момент оборачивается нервным срывом. Все теории по воспитанию ребенка не ложатся на чистый лист — их воспринимает женщина со своими травмами, трудностями и личными переживаниями. В сутках всего 24 часа, а изменения требуют от нас в 9 раз больше энергии, чем рутинные процессы. Доступность информации о родительстве не делает матерей способными быстро ее усвоить и оптимальным образом воплощать в жизнь.

24

Я узнала о том, как пережить кризис трех лет, через год после того, как он закончился; про ненасильственное общение — когда дочь была уже в подростковом возрасте. Освоить контейнирование эмоций мне так и не удалось.

И, кстати, что такое — хорошая мать? Как она выглядит и что делает? Существуют ли конкретные критерии?

Чаще всего критерии «хорошей матери» до конца нами не осознаются. Хороший родитель — это тот, чей ребенок получает пятерки и побеждает в олимпиадах, а окончив частную школу, поступает в Гарвард? Или тот, чей ребенок имеет много друзей, прекрасную репутацию и родитель постоянно слышит от людей всех возрастов: «Какой же у вас прекрасный ребенок!»? Или тот, у которого заготовлен бюджет на высшее образование чада, его будущую свадьбу и отдельную квартиру в центре Москвы?

А между тем ясное и зафиксированное представление о том, кто такая хорошая мать, очень экономит силы. В минуты отчаяния к такому представлению легко обратиться и свериться, что вам удастся, а что нет. Если вы видите, что у вас не хватает ресурсов (сил, времени, денег, знаний)

на тот образ, который вы себе определили, то вы можете изменить его. Довольно часто мы неосознанно ожидаем от себя чего-то, что на самом деле не в состоянии дать по разным причинам. Поэтому такое ожидание важно увидеть и, если нужно, скорректировать. Прелесть быть взрослым состоит в том, что мы самостоятельно устанавливаем критерии оценки себя, зная, чего нам стоит та или иная красивая картинка.

Возьмите блокнот и выпишите собственное определение хорошей матери. Вы — хорошая мама... когда вы поступаете как? Когда с вашим ребенком происходит что? Когда у вас есть — что именно? Запишите ответ карандашом, чтобы потом его можно было стереть и написать заново. Это определение не может быть одинаковым всегда. В зависимости от количества знаний, сил и энергии или меняющихся взглядов на жизнь ваш образ хорошего родителя тоже будет становиться другим.

25

Однажды я услышала вдохновляющее объяснение, кто такая «хорошая мать». Это концепция британского педиатра Дональда Винникотта. Он ввел понятие «достаточно хорошая мать». «Достаточно хорошая мать» принимает 30% оптимальных решений относительно здоровья и развития своего ребенка. По-моему, отличное определение.

Многим матерям, склонным к выгоранию, свойственен перфекционизм, который не позволяет смириться с подходом Винникотта: они требуют от себя больших подвигов. Но когда мы фиксируем собственные ожидания в письменном виде — это помогает перестать качаться на эмоциональных качелях, убрать необоснованные претензии к себе, которые только усугубляют моральное истощение, остановиться в приятном ощущении «со мной все в порядке» и самой этот порядок определить.

3.

Родительство — это долг.

Когда у меня появилась дочь, я столкнулась с подходом к родительству как к долгу: «Я должна вырастить ребенка достойным членом общества». Многие мои мотивации и поступки имели в своем основании подход долга: «Делать во что бы то ни стало, любой ценой», «Что значит “не хочу, не могу и нет сил”? Надо!». Такой подход делает нас, родителей, функцией — мы во что бы то ни стало, невзирая на свое состояние, интересы и силы, должны исполнять свой родительский долг. Мы не слышим себя, не имеем субъектности. Ребенок в такой системе тоже становится функциональной единицей — мы его растим и развиваем как объект, порой не замечая, что с ним на самом деле происходит.

26

Доктор психологических наук Александр Асмолов в своих работах пишет о разнице между культурой полезности и культурой достоинства. Он противопоставляет подходы «Я ценный, потому что создаю пользу для других людей» и «Я ценен, потому что я такой, какой я есть, со всеми своими качествами и интересами».

Двадцать лет назад, став мамой, я последовательно создавала вокруг себя окружение, которое способствовало тому, чтобы мой ребенок мог развиваться как личность. Когда у дочери появлялся интерес к живописи, я искала преподавателя, который сможет научить ее именно тому жанру, который ей был интересен; когда она устала от школы, перевела на домашнее обучение; когда ей стала интересна стрельба из лука, мы вместе с ней подбирали студию, в которой к ней будут относиться с вниманием. Отправляла ее работать и зарабатывать деньги у моих друзей, искала ей наставников, которые могут передать свой опыт в определенных вопросах. Делая все это, я часто сталкивалась с реакцией людей, живущих из позиции культуры полезности: за-

чем ты ищешь частного преподавателя? Зачем ей частная школа? Мы вот ходили в обычную и выросли нормальными людьми. Ты слишком много себе позволяешь, мало ли чего ты/она хочешь/хочет.

Пришлось постоянно обновлять окружение, выбирать друзей, знакомых, садики, школы и развивающие среды, которые поддерживают ценность человека как личности, а не как функциональной социальной единицы с гипотетическим долгом перед обществом.

Строить свою счастливую жизнь, стремиться, чтобы тебе и ребенку было комфортно и хорошо и чтобы его и твои интересы раскрывались и реализовывались, — это все еще не является социальной нормой. Убеждение «родительство как долг» стоит в себе переключать, если мы растим личность и стремимся к счастью.

4.

Жить в ощущении постоянной усталости — нормально, так у всех.

Только разобравшись со своим психологическим здоровьем с психотерапевтом и другими помогающими практиками, я поняла, что выросла в семье, где было нормой состояние «на взводе». От этого — повышенный тон в общении, разговоры из состояния пассивной агрессии и бесконечное фоновое ощущение в детстве, что мне вот-вот за что-то прилетит.

Основной ресурс моих родителей уходил на то, чтобы справляться с происходящим в их жизни, а на создание психологической безопасности для ребенка у них не было сил. Я растила свою дочь «от противного», стараясь быть спокойной. Из-за этого очень часто я подавляла свою усталость и не принимала меры вовремя.

Усталость от быта, от «дня сурка», от работы, особенно связанной с общением с другими людьми, от маленького ребенка, с которым не всегда понятно, что делать. Повторяющийся круг усталости создает иллюзию, что так и будет всегда, все так живут, наши родители так жили, и мы будем.

До тех пор, пока я не взбунтовалась, я выгорала и выгорала. Но жизнь-то одна, и хочется быть счастливой сейчас, а не когда-нибудь потом. Меня не устраивало после 40 готовиться к смерти и не убеждало, что «все устает с детьми». Более того, однажды я обнаружила у себя установку «не выматалась — не мать». То есть чистой воды жертва, которую нужно было принести собственному ребенку, чтобы продемонстрировать, что ты молодец.

В итоге я пришла к выводу, что быть в хорошем, продуктивном состоянии — это комплексный навык, набор привычек и грамотная организация себя и своего пространства. Никаких жертв. Из интервью с другими женщинами я поняла: они тоже приложили массу усилий, чтобы выбрать-ся каждая из своей ловушки усталости. Пусть нашу жизнь не определяют пресловутые «все». Только собственное ощущение благополучия и стремление организовать свою жизнь так, чтобы было хорошо лично вам, и потом — вашей семье.

5.

У нас бесконечное количество ресурса,
и так будет всегда.

В 20 лет мы носимся по вечеринкам и можем сдать сложнейший экзамен, поспав накануне всего пару часов. В 25 мы способны работать сутками без выходных, отпусков и при этом вести активную личную жизнь. Эта восхитительная активность дается нам не навсегда и со временем снижается. У меня это произошло в возрасте 33 лет; у женщин, у которых я брала интервью для написания этой книги, — тогда же

или чуть позже. Не у всех происходит значительное снижение активности, но есть некоторое количество людей с особенностями нервной системы, у которых способность сохранять прежний уровень энергии без специальных мер для его поддержания заканчивается. Как говорится, дальше здоровье только за деньги.

Буквально перед тем, как сдать рукопись в издательство, я нашла подкаст, в котором доктор медицинских наук рассказывает о таком периоде как о перименопаузе. Он начинается в тот момент, когда в женском организме остается 50% яйцеклеток (примерно в 35 лет). Его симптомы: «туман в голове», приступы внезапной усталости, перепады настроения, проблемы с ЖКТ, сухая кожа и еще много чего. Оказалось, что пресловутая менопауза — это, по сути, дата, после которой в течение 12 месяцев у женщины не было месячных, а до этого дня есть около 10-15 лет, когда количество сил снижается и жизнь усложняется вот такими вот физиологическими препятствиями. Услышав все это, я испытала смешанные чувства: разозлилась, удивилась и обрадовалась одновременно. Я 7 лет занималась перестройкой своей жизни, боролась со внезапной усталостью и слышала такое объяснение впервые, да еще и не на русском языке. Ни один врач не сказал мне, что существует такой период в жизни женщины и начинается он ровно в том возрасте, когда я заметила приступы сильной усталости. И это тоже надо принимать в расчет, когда мы строим нашу жизнь.

Проблема в том, что мы не сразу понимаем, что сил теперь бесплатно не выдается и нужно над этим дополнительно работать. Мы не рассчитываем приход и расход жизненной энергии, планируя дела, и продолжаем брать кредит у своего будущего, а потом внезапно обнаруживаем себя в состоянии бессилия.

Я тоже не сразу сделала логичный вывод: чтобы оставаться в тонусе и обладать прежней энергией, надо честно анализировать все, что происходит со мной и моим ребен-

ком, и принимать специальные меры. Иногда приходилось перестраивать образ жизни довольно кардинально, чтобы все происходящее опиралось на тот уровень энергии, который у меня есть в текущий момент.

Важно не мерить себя по мифическим всемогущим женщинам, которые все успевают, а учитывать свои индивидуальные особенности. Например, лет в 37 ты узнаешь, что относишься к категории высокочувствительных людей. Такие люди очень внимательны к деталям, получают от жизненных ситуаций и особенно от общения с другими гораздо больше информации, чем люди без этих особенностей, и поэтому гораздо быстрее утомляются. Перегруженная нервная система отключается, и человек выпадает из продуктивного состояния, чтобы восстановиться. Еще не зная о своей высокой чувствительности, я, вместо того чтобы побыть одной без дополнительных нагрузок на нервную систему, из последних сил заставляла себя включаться во все ситуации, отвечать на кучу вопросов ребенка и ездить с ним на всевозможные познавательные и развлекательные мероприятия. Несмотря на трудности, не позволяла себе «капризничать» и отдыхать, старалась быть как все мамы — активной, вовлеченной, созидающей. А потом не могла принимать решения, с трудом разговаривала и еще и винила себя за то, что «не хочу» общаться с ребенком. До меня дошло не сразу, что «не хочу» и «не могу» — все-таки разные вещи и нельзя бесконечно хлестать себя кнутом ответственности, если ты устала. Сил от этого больше не появляется. Учитывать свое состояние и принимать во внимание факт, что мне больше не выдается энергии просто так, я научилась только к окончанию срока активного материнства. Надеюсь, вы сумеете сделать это раньше.

Еще не зная о своей высокой чувствительности, я, вместо того чтобы побыть одной без дополнительных нагрузок на нервную систему, из последних сил заставляла себя включаться во все ситуации, отвечать на кучу вопросов ребенка и ездить с ним на всевозможные познавательные и развлекательные мероприятия. Несмотря на трудности, не позволяла себе «капризничать» и отдыхать, старалась быть как все мамы — активной, вовлеченной, созидающей.

6.

Забота о психологическом здоровье — излишество и надуманная проблема.

Когда мы ломаем ногу, то понимаем: чтобы кость срослась, нужно полежать в гипсе, а потом восстановиться на физиотерапии. Наша психика — вещь нематериальная, и, когда она «ломается» от усталости, неясно, как ее «чинить». Культура психологического здоровья у нас находится не на таком высоком уровне, чтобы мы относились к этой ситуации с должной серьезностью. «Я же хожу, дышу, значит, могу по-прежнему нести ответственность, принимать решения», — думаем мы и не берем паузу, не ложимся отдыхать и даже не снижаем нагрузку. Но эмоциональное выгорание развивается по вполне закономерной траектории. Если не реагировать на усталость, то через некоторое время она превращается в истощение, которое имеет риск перерасти в психическое расстройство или стать физическим заболеванием.

Иногда я мечтаю, как было бы здорово, если бы при выписке из роддома женщинам давали памятку о том, как проявляются симптомы послеродовой депрессии и что с ними делать. Если бы в поликлиниках развесили плакаты с информацией о том, как заботиться о психологическом здоровье, а СМИ писали бы о том, как сохранить его. И если бы жизнь матери интересовала окружающих не только с точки зрения достижений ребенка (вырос за лето на 10 см, поступил в крутую школу или получил 100 баллов на ЕГЭ), но и с точки зрения качества ее собственной жизни: чувствует ли мама себя счастливой, устойчивой и здоровой, а если нет, то чем ей помочь. А еще — если бы матери действительно умели сформулировать, чем помочь, и не считали бы стыдным эту помощь попросить.

Безусловно, в отдельных социальных кругах появился развивающийся тренд на психологическое здоровье: ста-

новится все больше платформ, где можно найти себе психотерапевта, появляются помогающие практики, в том числе в родительстве. Визит к психиатру для выявления депрессии или других аффективных расстройств настроения уже не считается постыдным поступком. Но давление на родителя, который хочет быть психологически здоровым, все еще высокое: «Раньше мы руками пеленки стирали, а у тебя машинка, да и памперсы есть. От чего же ты устала?» Быть психологически здоровым и строить жизнь от ресурса — все еще привилегия, которая требует внимания, вложений и лояльного окружения, а также силы духа, чтобы придерживаться своих правил в то время, как большинство считает, что заботиться о себе — эгоистично.

7.

Другие люди живут в более тяжелых условиях, чем я. У меня нет права уставать, потому что с моим бытом все хорошо.

33

Я не сижу в тюрьме, в моей стране не отключают электричество после 14:00, как в Ливане. У меня есть куча бытовой техники, я вхожу в 10% по доходу населения в Российской Федерации (зарабатываю около 100 000 рублей), нет права ныть и жаловаться, нужно просто молчать и делать все, что нужно.

Тут скажу коротко — нет, не нужно. Потому что если я устала — значит, я устала и нужно отдохнуть. Это совершенно разные вещи — помогать другим людям (или выбирать не помогать им), потому что им тяжелее жить, чем мне, и оставаться в продуктивном состоянии, потому что у меня есть ответственность за себя и за свою семью. Аргумент, что кому-то сейчас хуже, чем мне, может облегчить

степень драматизма от собственной усталости (ну, у меня не так все плохо, как у других), но не прибавит энергии, если я нахожусь на пути к истощению. Для того чтобы сойти с дорожки, ведущей к нервным срывам и длительному выгоранию, а потом восстановлению, нужно принять меры, которые способствуют разгрузке прямо сейчас, а не стыдить себя за то, что не ценишь то, что имеешь. Ценить то, что есть, безусловно, стоит, если делать это как упражнение, настраивающее мышление на оптимистичный лад. Но это не причина не останавливаться и не восстанавливаться прямо сейчас.

8.

У меня очень много дел, я несу ответственность за все и не могу позволить себе такую роскошь, как лежать и восстанавливаться. Это для каких-то других людей.

Сейчас довольно много дискуссий о родительском выгорании, и вот с каким аргументом я столкнулась: «У меня нет возможности лежать в этом вашем выгорании, у меня трое детей, кошка, собака, работа, муж, с которым нужно бесконечно договариваться о разном. Да, понимаю, что я устала, но я не могу остановиться. Я, может быть, даже завидую тем, кто просто ложится и лежит, но сама так не могу. И вообще, бесят эти ваши советы о том, как справиться с выгоранием. Некогда мне справляться, занята, куча всего!»

Это очень любопытный аргумент. Прежде всего он свидетельствует о том, что ресурса у женщины, которая может не сбавлять оборотов, несмотря на усталость, гораздо больше, чем у той, которая ложится и не может встать. Кстати, второй случай выглядит не «Как мне повезло, я устала и могу

полежать». Ситуация, в которой уставшая женщина принимает меры и пытается справиться со своим состоянием, может быть обусловлена двумя факторами: либо она настолько устала, что не может встать (и мне лично это очень хорошо знакомо), либо женщина справилась с голосом критика в своей голове, который говорит ей, что отдыхать нельзя, и научилась заботиться о себе.

Когда я лично говорила себе «Да нет, мне показалось, я не устала, могу еще», со мной происходили ситуации, в результате которых я все равно укладывалась в постель или в больницу. Женщины рассказывали мне истории, как в разгар их активной жизни при отсутствии сил они попадали в больницу с тяжелыми инфекционными заболеваниями непонятной этиологии. Или случайно вывихивали руку своему ребенку, неловко дернув ее на эмоциях (думаю, это знакомая ситуация для многих, у кого детям от года до трех). После этого их настолько накрывало чувство вины, что им просто приходилось взять паузу, чтобы не натворить каких-нибудь еще разрушений вокруг себя.

35

Как говорит одна моя знакомая — психолог, вы не начнете меняться, пока не достигнут необходимый и достаточный дискомфорт. Для всех людей уровень такого дискомфорта разный. Стойкость сама по себе вполне практичное и довольно полезное качество, но иногда оно имеет побочный эффект — тело просто отключается и перестает функционировать. То есть вся эта стойкость работает до момента, когда с вами случится что-то очень неприятное. И дальше начинает работать девятый аргумент.

Страшно позволить себе отдохнуть,
потому что тогда все, за что я отвечаю,
навернется.

Этот аргумент подсказала мне Мария Климова, соавтор проекта поддержки родителей «Обнимемся, сестра». Ее бот по поддержке матерей в состоянии выгорания, который работает уже несколько лет, и собственный опыт многодетного материнства дает ей основания для анализа данных и выводов о том, что мешает женщинам вовремя бороться с выгоранием.

36 Трудно отпустить ответственность, ведь кажется, что, если ты расслабишься, тут же случится что-то непоправимое и ты будешь виновата именно потому, что расслабилась и перестала контролировать ситуацию. Мне кажется, что такой образ мыслей уходит корнями в травму поколений, которая в последние несколько лет как будто у многих обострилась.

Сложно позволить вложиться в собственное развитие, снизить планку ожиданий от качества материнской работы, отказаться от «лучшей версии» себя, дома, окружения, детей — всего, что ты делаешь. Особенно если ты уже отступала на шаг назад от желаемой картинки. «Это что же, получается, то, что я задумала, невозможно? Ни за что! Добьюсь своего, чего бы это ни стоило. Не откажусь от своих представлений, которые кажутся мне идеальными, сделаю так, как хочу, любой ценой!» Это мысли, которые возникают в противовес простому шагу — снизить планку, потому что на нее не хватает ресурса, и заняться собой. Ведь собой заниматься страшно.

Вот тут, конечно, у меня возникает очень много сочувствия к нашему поколению, которое живет в эпоху социальных мифов о возможностях человека. Социальные се-

ти пестрят призывами «Ты можешь все, главное — захотеть», «Нужно развиваться экспоненциально и всегда идти вперед», «Дал бог зайку — даст и лужайку» и т.д. Много глупостей о развитии человека звучит в информационном пространстве. Но если мы вернемся к проектной оптике и вспомним, что даже машинам раз в год делают ТО и любой проджект-менеджер перед запуском проекта планирует ресурсы — инструменты, команду и время, — то становится понятно, что в этих деталях и кроется наш дьявол. Образ жизни, который мы ведем, требует определенных ресурсов. Результат, к которому мы стремимся, должен быть обеспечен чем-то. А это что-то — наши силы. И если мы не приложим стараний, чтобы у нас эти силы были, мы не достигнем результата, который сложился в нашей голове и к которому мы так привязаны. Ну, или любого другого, который мы себе определяем как целевую картинку.

37

10.

Если устала от ребенка —
это означает, что я его не люблю!
От любимого ребенка нельзя устать!

С этим аргументом я много раз сталкивалась в предпринимательских сообществах, когда поднималась тема собственного бизнеса или работы по найму. Если ты выбрал свое дело — ты не можешь от него выгореть, то ли дело от работы в найме — вот это да. «Найди дело своей жизни — и тебе ни дня не придется работать». Категорически с этим не согласна.

В таких рассуждениях полностью игнорируется факт, что усталость — следствие перегрузки всех систем организма. Мозг, эмоции, тело в норме могут выдерживать какую-то определенную нагрузку. Если нагрузка превышает

этот предел, возникает перегрузка. И неважно, кто ее вызвал — любимый человек, коллега или обстоятельство. Все люди, вовлекающие нас в коммуникацию, в какой-то момент в равной степени могут стать для нас проблемой. Как это ни парадоксально, на переживание положительных эмоций тоже нужен внутренний ресурс, а если мы перегружены, вполне закономерно, что энергия есть только на то, чтобы спрятаться под одеяло. Но если вы в этот момент уедете в путешествие, побудете наедине с собой, восстановитесь, то ваша любовь к ребенку, желание проводить с ним больше времени и уделять ему внимание вернутся обратно. А вот если продолжать не признавать усталость, то желаемый результат отодвинется еще дальше. Так что «мама тебя любит, а ты ее бесишь» совсем не шутка, а маркер усталости.

Так что же, скажете вы, я всю жизнь жила неправильно, если в моей голове звучат все эти голоса?

Я тоже задалась этим вопросом. Все же как-то живут, и я как-то жила — почему все перестало получаться? Я пришла к выводу, что главный вопрос — не этот. Главный вопрос — как я хочу жить. Где мое здоровье. Где моя удовлетворенность от жизни и от того, что я создаю в роли матери? Как сделать так, чтобы меня на все хватало? Как результат ответов на эти вопросы и появилась эта книга.

Социальные мифы привели меня к выводу: если в моей голове звучат эти тезисы, значит, я не разрешаю себе отдохнуть и нужно найти в себе силы сказать таким голосам «цыц» и пойти переключиться. То есть подобные мысли — симптомы усталости, и на первых порах можно на них ориентироваться. Раз внутри завопили неработающие установки, значит, точно надо пойти и отдохнуть.

Итак, я расчистила лишнее и начала догадываться, что устаю не только тогда, когда лежу и не могу встать, а чуть раньше. Теперь нужно было разобраться, что такое вообще выгорание, усталость, истощение.

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению



Глава 2

Что такое выгорание и усталость



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Чтобы понять, что за явления — выгорание и усталость, я погрузилась в исследования и стала искать научные данные.

В 1968 году советский психолог Борис Ананьев, последователь основоположника российской рефлексологии и психологии Владимира Бехтерева, для обозначения отрицательного настроения работников, занятых в системе «человек-человек», употребил словосочетание «эмоциональное сгорание». В 1974-м американский психиатр Герберт Фрейденбергер сформулировал термин «эмоциональное выгорание». Ученый описал его как состояние психического и физического истощения, возникающее в ответ на эмоциональное перенапряжение при работе с людьми.

43

Кристина Маслач, профессор психологии из США, продолжила исследования в этой области и создала специальный опросник — инструмент, позволяющий измерить профессиональное эмоциональное выгорание. Сначала он использовался для тех, кто занят в сфере услуг, а затем вообще для всех, кто работает с людьми. В 2019 году Всемирная организация здравоохранения включила синдром профессионального выгорания в Международную классификацию болезней, вызванных профессией.

У профессионального выгорания три основных симптома:

- Эмоциональное истощение — упадок физических и психических сил, потеря интереса к жизни и быстрая утомляемость.
- Деперсонализация или цинизм — восприятие других людей не как личностей, а как объектов, обесценивание их качеств, равнодушие к их страданиям, раздражительность и агрессия в их адрес.

- Редукция персональных достижений — снижение продуктивности, обесценивание своих успехов, восприятие себя как несостоявшегося профессионала.

Родительское выгорание специалисты стали изучать в начале XXI века. Самое масштабное исследование в этой области провел международный исследовательский консорциум под руководством бельгийских психологов Мойры Миколайчак и Изабель Роскам. Исследование прошло в 2018 году в 42 странах и выявило, что распространение родительского выгорания тесно связано с культурой и укладом жизни. Чем более он индивидуалистический, как, например, в российских городах-миллионниках, тем серьезнее проблема. В коллективистских культурах, когда семья — это не только мама с папой, но еще и многочисленные бабушки, дедушки, тети, дяди и все они занимаются детьми всех членов семьи, эта проблема менее выражена.

Итак, по Миколайчак, родительское выгорание — это разочарование в своей роли, при котором мать или отец эмоционально отстраняются от ребенка, сомневаясь в своей способности быть хорошим родителем. Они чувствуют себя настолько истощенными и несостоятельными, что одна только мысль о родительских функциях отнимает все силы. Эмоционально дистанцируясь от ребенка, родитель ослабляет отношения с ним: они начинают носить в основном функциональный характер, эмоциональное взаимодействие сводится к нулю. И это не разовая ситуация, а продолжающееся во времени поведение, как реакция на хронический стресс.

Похоже на симптомы профессионального выгорания, правда?

Коридор нашей продуктивности — то есть состояние, в котором нам легко даются родительские обязанности, отмечает Миколайчак, находится в диапазоне между нашим представлением об идеальном родительстве и со-

стоянием наших ресурсов — физических, эмоциональных, волевых и когнитивных. Если ожидаемый результат требует избытка ресурсов, то происходит выхолащивание, усталость. Становясь хронической, она переходит в выгорание.

Вот тут хочу остановиться и заострить внимание на этом тезисе. Коридор продуктивности — отличная модель, которую я взяла за основу и стала изучать, как он устроен у меня и как именно нужно жить, чтобы из него не выпасть. Как это измерить? Я придумала инструмент и назвала его «градусник усталости». Точка А на нем означает, что со мной все в порядке и я бодрая, а точка Б показывает начало усталости. К сожалению, с пониманием, что я устала, у меня было очень плохо, потому что я слишком долго жила в состоянии выгорания. Мне было сложно определить, когда именно я устала.

45

Градусник усталости как инструмент

Представьте себе обычный термометр. Посередине самая длинная шкала, обозначающая ноль. Вершину шкалы я определяю как состояние «после отпуска» и описываю как продуктивный максимум. Например, когда забираю ребенка от бабушки. В этот момент я полна сил, у меня есть видение будущего моего ребенка и представление о себе как о родителе. Я вовлечена в общение с дочерью, у меня эмоциональный подъем, мы понимаем друг друга с полуслова. Вот так я представила свое идеальное состояние в материнстве и выписала его в блокнот, чтобы не забыть. Дальше возникает вопрос, что нужно делать, чтобы это состояние оставалось со мной максимально долго. Каким должен стать мой образ жизни, чтобы я не превращалась в пассивно-агрессивную мамашу, которая шипит, рычит и вместо прямой коммуникации норовит запустить в ребенка некоторое

количество шпилек, от которых рушится безопасный контакт и пропадает доверие. Некоторые превращаются в бесконечно орущих или избегающих своих детей матерей. Вот это состояние я определяю как нижняя часть шкалы градусника усталости. Его также необходимо зафиксировать, чтобы понимать, что пора принимать меры.

Если вам понравилась моя модель, вы можете представить собственный градусник усталости. Для этого ответьте на вопросы:

1. Что я думаю про себя как про родителя и про своего ребенка?
2. Что чувствую как родитель?
3. Как веду себя с ребенком? Что у меня получается делать с ним?
4. Как оцениваю себя как родителя?
5. Как оцениваю наши отношения с ребенком?

46

Ответьте себе на эти вопросы дважды: в состоянии усталости и в состоянии «как после отпуска». Обязательно запишите, что получилось. В противном случае через неделю все это вылетит из головы, а вам к этому градуснику придется не раз обращаться и корректировать его.

Для меня градусник усталости выполнял следующие функции: сначала я следила по нему, насколько выпала из коридора продуктивности. Я спрашивала себя: уже устала или еще нет? Если ответом было «У меня уже неделю длится состояние по нижней планке», то мне пора было отдохнуть.

Забегая вперед, расскажу: на основании описания продуктивного коридора я меняла свой образ жизни и ставила себе задачи. Сначала задача звучала как «замечать, что я устала раньше, чем мое тело, и не отключаться внезапно». Потом «соблюдать режим отпусков, чтобы вовремя отправлять себя

отдыхать». Почему-то именно отпуска как метод дались мне для внедрения легче всего. Но надо заметить, что их я практиковала, когда мой ребенок был уже в подростковом возрасте. С маленькими детьми задача будет выглядеть иначе.

Следующая моя задача стала такой: «Внутри цикла от отпуска до отпуска внимательно следить за наполнением дней. Активности по восстановлению ресурса должны компенсировать его расход». Сегодня, когда мое материнство уже вышло из активной фазы, но работа с продуктивным состоянием никуда не делась, моя задача звучит как «я живу в состоянии азарта 70% времени». Так поднялась моя планка качества жизни от «вовремя замечать, когда я устаю» и сменилась удержанием качественного уровня жизни. Ради этого я продолжаю перестраивать свой образ жизни.

Когда мифы из предыдущей главы будут вас давить и очередная порция идеальных фотографий из социальных сетей начнет вас угнетать, вспомните, как выглядит ваша картинка «идеального родителя», посмотрите то, что вы записали. А если фотографии какой-то дамы из социальных сетей действительно вас цепляют и вызывают у вас желание что-то изменить в вашем образе идеального родителя, тогда подумайте, можно ли его подкорректировать и есть ли у вас на это ресурс. Например, кто-то готовит семейные завтраки каждое утро, и вам тоже хочется. Задумайтесь, вы действительно этого хотите или ваша усталость зашкалила так, что вы перестали себя считать хорошей матерью.

Когда я начала пользоваться градусником усталости, мои приоритеты прояснились. Например, у меня никогда не было идеального порядка дома, но доверительные отношения с ребенком всегда находились в моем фокусе.

Я выработала хорошую привычку: когда ловлю себя на том, что кричу на ребенка или избегаю его, вместо обвинений «я плохая мать» я как бы «достаю» градусник усталости и понимаю, что выпала из коридора продуктивности. Значит, нужно отдохнуть.

Градусник усталости и коридор продуктивности — это замечательная находка!

В когнитивно-поведенческом подходе активно используются различные дневники состояний. Они помогают замечать закономерности, находить триггеры и разбираться, как определенные события влияют на настроение и состояние.

Отслеживание собственного состояния — мощный инструмент саморефлексии. Оценка уровня усталости дает маме возможность вовремя заметить, когда ресурсы близки к истощению.

48

Здорово научиться осознавать триггеры, выбивающие из нормального состояния, не игнорировать их. Проговаривать мысленно: «Да, для меня это тяжело, после этого мне необходимы 15 минут тишины».

Замечать свои состояния — это не слабость, а путь к поддержанию стабильного эмоционального фона и избеганию срывов.

Такой подход — это проактивная копинг-стратегия (способ, которым человек справляется со стрессом или проблемами). Вместо того чтобы игнорировать

симптомы выгорания, Маша (автор книги) осознанно ставит свое состояние на первое место. И это уже половина успеха.

Многие мамы, с которыми я работаю, слишком поздно приходят к пониманию, что, если не взять паузу и не начать заботиться о себе, сил не останется ни на детей, ни на жизнь. Работающие мамы в зоне риска выгорания. Они устают, но не останавливаются. Многим кажется, что надо стараться еще больше, обвинять и критиковать себя еще сильнее — и тогда все получится. Но у нервной системы есть свой лимит, чувства вины и тревоги перегружают ее, и мама просто выгорает.

Признание, что нужно вложить время и силы в себя, — это огромный шаг к изменению ситуации. В работе мы пробуем начать с маленьких шагов, найти 10 минут для себя и оценить, как это изменит жизнь.

Ключевой момент здесь — признание ответственности за свое эмоциональное состояние и шаги к его изменению. Это требует готовности инвестировать время и ресурсы в себя, что часто становится вызовом для мам.

Кричать на ребенка — это все равно что температура 39, жар и лихорадка. А такие состояния лечат, а не наказывают за них. Выработать такую привычку мне было очень трудно в связи с личными травмами. Подобный мыслительный ход оказался очень сложным, и я к нему довольно долго привыкала. Ведь мысль «да я просто ничтожество и ничего не умею» настолько проще и очевиднее. Однако в этой точке нелегко совершать изменения, да еще и принимать себя в усталости. В следующих главах я расскажу, как научилась смиряться с тем, что у меня мало энергии, и как я пересобирала свою жизнь, чтобы не выпасть из коридора продуктивности.

Почему же мы устаем быть родителями?

Миколайчак и Роскам выделили факторы риска в родителстве, то есть определили тех, кто наиболее подвержен состоянию выгорания.

1. Родители, которые хотят быть идеальными.
2. Люди, с трудом управляющие своими эмоциями.
3. Мамы или папы, не получающие достаточной эмоциональной и физической поддержки со стороны второго родителя или ближайшего окружения.
4. Родители, использующие нерабочие методы воспитания детей.
5. Люди, воспитывающие детей с особыми потребностями.
6. Родители, работающие неполный день или находящиеся в декрете.

Из списка понятно, что прежде всего в него попадают родители, чаще всего мамы, на которых лежит много ответственности. Им либо не с кем ее разделить, либо надо очень дорого заплатить за это. И не обязательно деньгами.

У некоторых моих респонденток были настолько плохие отношения с собственными родителями, что отправлять к бабушке внуков было себе дороже. Ребенок потом возвращался неадекватным, и месяц уходил на то, чтобы просто вернуть его обратно в систему ценностей, которую разделяют родители.

Как ни парадоксально, родительскому выгоранию подвержены именно осознанные родители, которые очень хотят быть хорошими. У них постоянно возникают переживания: а достаточно ли я хороша, а все ли я учла и т.д. Это ведет к перерасходу психологического ресурса.

С одной стороны, мы живем в больших городах, улучшаем уровень жизни, опираемся на другие ценности, чем предыдущие поколения, и это для нас важно. С другой стороны, мы теряем связь с родственным кланом, который обычно разделял ответственность за ребенка, взвалили все на себя, поддержку либо не можем себе позволить, либо она дорого стоит, либо и то и другое вместе. Мы требуем от себя и ребенка движения ко все более и более экологичному обществу и развитию, а оно, в свою очередь, требует от нас сил, которых, особенно после определенного возраста, становится все меньше. Если мы, конечно, специально над этим не работаем.

51

Сейчас уже поднимаются дискуссии в общественном пространстве про усталость от родительства. Об этом пишут «Нет, это нормально», «Мел», «Правмир» и некоторые другие издания. Но возникает другой перекося — окей, мы признали, что это очень сложно. А где, собственно, выход?

Окей, родительское выгорание существует. Как перестать его отрицать, мы уже обсудили. Теперь давайте поймем, от чего мы, собственно, устаем и как перестать закрывать на это глаза.

Из интервью с мамами:

От первого ребенка я буквально убегала на работу, потому что чувствовала себя там компетентным человеком и ценным специалистом. А в родительстве я была полным дилетантом, всего боялась, вот и отстранялась от эмоционального контакта с ребенком. Когда родился второй, бегство стало невозможным, и я наконец начала решать проблемы, связанные с моим ресурсом и взаимоотношениями с детьми. Я отнеслась к этой задаче как к бизнесу — ведь там я так же должна сохранять мотивацию и продуктивность, рассчитывать время и организовывать процессы. Дело наладилось не сразу, но через пару лет, с третьим ребенком, уже все заработало.

Когда я уже лет десять была матерью, до меня вдруг дошло: вместо того, чтобы стремиться к великому будущему для своего сына, я лучше спокойно поживу в обычном и не великом настоящем. Не хочу выбиваться из сил, в отчаянии орать на своего ребенка, а потом неделями обвинять себя в том, что не справляюсь. Когда я это поняла, стало значительно проще наладить контакт с ребенком. И вообще, простое и банальное, но зато гармоничное «здесь и сейчас» мне гораздо дороже великого «завтра», где сын получает диплом лучшего университета в мире. Он сам разберется со своим будущим. А мне важно, чтобы у нас было мирное и полное согласия настоящее.

Когда дочери было 12 лет, я вдруг поняла, что должна вести этот «проект» как минимум до ее совершеннолетия. 18 лет материнства — это же огромное вовлечение сил! Почему, когда я была беременна, меня никто не предупредил, что это так надолго? Открытие сначала расстроило, а потом я подумала: у меня же есть родительский опыт, я могу на него опираться. Опыт моих депрессий тоже был со мной, поэтому главной задачей стало просто больше не впадать в депрессии. И лет через пять у меня это, кажется, получилось. Не то чтобы я совсем не возвращаюсь в это состояние, но, по крайней мере, в кровать на несколько недель уже не укладываюсь.

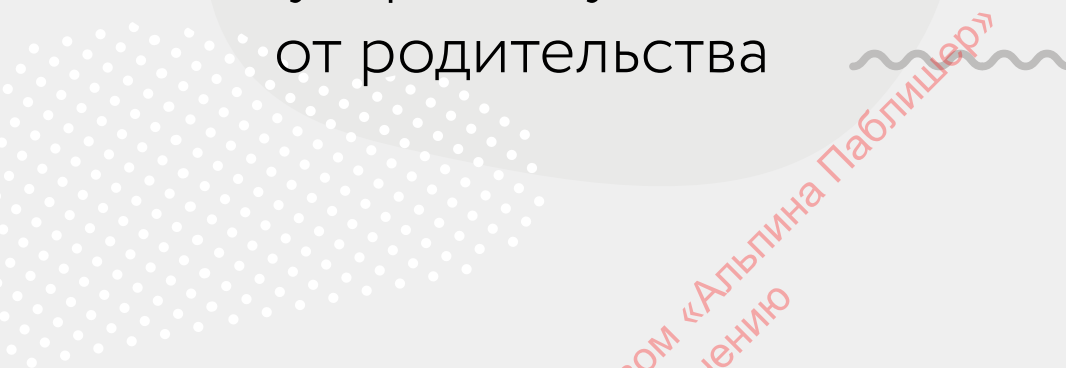
Я сейчас с ужасом вспоминаю время, когда моя дочь ходила в детский сад. Я специально нашла для нее частный садик. Я была уверена, что там к ней будут относиться с уважением и заботой. Только вот у меня уходило на дорогу 4 часа: довезти ее туда, потом уехать в офис, а вечером повторить этот путь. И только когда она пошла в школу во дворе дома, я вдруг обнаружила, что у меня исчезли друзья и близкие подруги, а все, чего я хочу, — наконец выспаться за все эти годы бесконечной логистики в детский сад и обратно. Сейчас, спустя 12 лет, я понимаю, что это было то самое родительское выгорание. Я много спала и чувствовала себя очень одинокой. Партнера у меня уже не было, а мои родители не поддерживали ценности, в которых я воспитывала свою дочь...

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

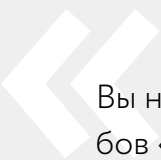


Глава 3

Как устроена усталость от родительства



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Пабlishер»
и не подлежит распространению



Вы наверняка видели списки из 500 способов «привести себя в порядок». Часто в них предлагается полюбоваться облаками, послушать музыку, посмотреть фильм. Я собрала себе такой же список действий для момента, когда мне хочется накрыться одеялом с головой и ни с кем не разговаривать. Правда, этот прекрасный список мне не помог — у меня просто не было сил ни на одно дело из него.



Итак, я отринула навязчивые голоса в моей голове, которые говорят, что уставать не от чего, нашла научные подтверждения тому, что родительское выгорание (как и профессиональное) существует, придумала свой градусник усталости и зафиксировала ожидания от себя-родителя как отправную точку для жизни.

Дальше я начала разбираться с тем, что такое, собственно, эта самая усталость, откуда она берется и что с ней делать.

Вы наверняка видели списки из 500 способов «привести себя в порядок». Часто в них предлагается полюбоваться облаками, послушать музыку, посмотреть фильм. Я собрала себе такой же список действий для момента, когда мне хочется накрыться одеялом с головой и ни с кем не разговаривать. Правда, этот прекрасный список мне не помог — у меня просто не было сил ни на одно дело из него. Поэтому я решила разобраться с вопросом глубже.

Мне довелось в жизни сначала «придумать» концепцию «мягких навыков», а потом узнать, что ее уже придумали до меня американские ученые, а бизнесмены и тренеры упорядочили и описали. Чтобы обозначить то, что я делаю, я стала использовать термин «управление ресурсным, или продуктивным, состоянием». Несмотря на то что поп-психология в социальных сетях обесценила термин «ресурсное состояние», напихав туда ненаучной эзотерики, я до сих пор не нашла лучшего названия этой области работы с собой.

Для начала я провела аудит того, на что у меня расходуется энергия, затем выяснила, что мне энергии прибавляет.

Сделала вот такую табличку и заполняла ее пару недель:

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	НА СКОЛЬКО БАЛЛОВ ОТНИМАЕТ/ ПРИБАВЛЯЕТ СИЛ
10:00	Адаптация ребенка в новой школе	- 7
13:00	Разговор с мамой по телефону	- 4
17:00	Вечеринка на работе по поводу моего дня рождения	+ 8 сначала - 7 после 3 часов
19:00	Домашка с ребенком	- 3

58

Можно вести такие записи где угодно: в планировщике, в сервисе для трекинга задач, в «Экселе». Из них можно извлечь следующую полезную информацию.

- Как скоро я устаю (цикл продуктивности в течение периода)
- Правильно ли я планирую дела относительно своего цикла продуктивности (и планирую ли вообще)
- Как планировать дела исходя из наличия ресурса, а не потому, что на меня навалилось
- И главное — от чего, собственно, наступает усталость

Я — соло-мать, бабушки и дедушки живут в другом городе и видят ребенка только летом. Следовательно, мне нужно быть в ресурсе, потому что полагаться я могу только

на себя и на ту инфраструктуру, которую удалось организовать.

Что я выяснила о себе по итогам заполнения этой таблички?

Я на самом деле очень быстро устаю, при этом мои интересы лежат всегда в области чего-то неизвестного. Находясь в предпринимательской роли, сильно устаю на работе и в родительскую роль прихожу уже настолько вымотанной, что не соответствую своим же собственным ожиданиям. Если снижаю активность в работе, то меня накрывает усталость от материнства и начинается что-то вроде клаустрофобии. Как будто вся моя жизнь и есть только родительство, и меня это утомляет еще сильнее. Я никуда не дену все свои роли, и ресурсов больше внезапно у меня не станет, поэтому работать надо не с сокращением ролей, а с тем, что вызывает усталость, и противопоставлять этому адекватный антидот.

59

ВИДЫ УСТАЛОСТИ

1.

Эмоциональная усталость

Мое самое больное место. Еще в начале нулевых, когда до меня не дошла цивилизация в виде описания софт-скиллов и понятий «эмоциональный интеллект» и «эмоциональная выносливость», я отмечала, что мне очень тяжело обрабатывать сильные проявления чувств ребенка. Сейчас уже распространен термин «эмоциональное контейнирование», хотя от его наличия задача не становится проще. Обработать чужие эмоции — что детские, что взрослые — это работа, и от нее можно устать, это факт.

Эмоциональная усталость наступала тогда, когда я уже находилась без сил и на это состояние дополнительно на-

кладывались так называемые вторичные эмоции — отчаяние от того, что я не справлялась с жизнью, желание залезть под одеяло, только чтобы больше не заниматься всеми этими школьными делами, гнев, стыд и прочее. И от переживания и проявления или, наоборот, подавления этих вторичных эмоций я тоже уставала дополнительно.

Попадать в состояние вины и стыда особенно невыносимо. О том, что «я плохая мать», я могла сидеть и думать несколько дней. Стыд от того, что я не справляюсь с воспитанием ребенка, превращался в настоящие физические мышечные спазмы.

Сначала я не умела называть эмоции и чувства, но начала догадываться, что мне потребуется научиться их различать, чтобы ими управлять. Я пошла в гештальт-терапию (которую ненавидела всем сердцем за вопрос «что вы сейчас чувствуете?», потому что даже просто контакт с собственными чувствами для меня был невыносимым). Оказалось, что распознавание чувств и эмоций — тоже навык. За год я научилась отличать стыд от вины, выпускать подавленный гнев, поняла, что эмоция — конечный процесс, и если не испытывать дополнительные чувства по поводу того, что у меня есть чувства (а такое тоже было!), то она заканчивается.

Прочитав книгу Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире», я узнала в ней себя как в зеркале. Особенности высокочувствительных людей в том, что они воспринимают больше сигналов из мира. Например, чувствуют настроение каждого человека в комнате, остро переживают несовершенство — от фальшивой ноты до человеческой неискренности. Все сигналы из внешнего мира заставляют наш мозг работать в несколько раз больше, и люди с высокой чувствительностью очень сильно утомляются в ситуациях, в которых для обычных людей ничего особенного не произошло. Знать эти особенности про себя очень полезно: если вы замечали за собой высокий уровень эмпатии, рекомендую прочесть.

Сложные эмоции стали для меня симптомом того, что где-то раньше что-то пошло неправильно: неверное планирование, которое привело к перегрузке, неправильно выстроенные договоренности с ребенком или другим человеком, которые мне невыгодны, моя импульсивная или, наоборот, зажатая реакция.

Усталость от эмоций снижает способность к эмпатии, как к собственному ребенку, так и к самой себе. Появляется чувство безразличия ко всему происходящему, отсутствие радости и ощущение дня сурка. Далее неизбежно следует попытка отстраниться от входящих как позитивных, так и негативных эмоций. Есть такой термин «затроганность», означающий неприятные физические контакты, а эмоциональная затроганность — это переполнение непрожитыми эмоциями настолько, что любая новая вызывает боль, сравнимую с физической.

61

2. Когнитивная усталость

Если работа мамы связана с интеллектуальной деятельностью, а у ребенка наступил возрастной кризис и маме надо много думать и разбираться, как поступить в той или иной ситуации, и следить за причинно-следственными связями, то в какой-то момент неизбежно возникнет когнитивная перегрузка. Если к этому еще добавляется набор активностей по логистике ребенка, контроль за его перемещениями, а еще вся эта деятельность умножается на количество детей, то когнитивная усталость может возникать еще быстрее.

Когнитивная усталость — это состояние, при котором наши мысли носят катастрофический характер, когда мы убеждены, что ситуация может развернуться только негативным образом, и никак иначе.

Часто возникает ощущение, что я настолько отупела, что не могу сориентироваться в пространстве и в количестве дел, не говоря уже о принятии решений и планировании разных вариантов развития событий.

Когда охватывает тревога, мозг начинает рисовать картинку за картинкой, как избежать миллиона потенциальных рисков (если вы смотрели мультфильм «Головоломка-2», то помните, как там этот процесс отлично описан с новым героем Тревожностью). Расплатой за это в итоге тоже становится когнитивная перегруженность — потому что сценариев возникает слишком много и мозг просто устает их обрабатывать, и главное — легче не становится.

Работу с когнитивными перегрузками я начала с прочтения книги основоположника позитивной психологии Мартина Селигмана «Как научиться оптимизму». Это тот самый ученый, который открыл выученную беспомощность у собак. Меня захватила мысль о том, что если можно выработать выученную беспомощность, то, значит, и оптимистический взгляд на мир тоже можно развивать. Значит, процесс мышления, даже такой комплексный, стратегический, может быть управляем, и верить своим мыслям до конца не всегда стоит. Наши катастрофические мысли тоже могут быть симптомами усталости, и надо разобраться, как сделать так, чтобы мозг отдыхал.

3.

Волевая усталость

Случалось ли вам стоять перед прилавком магазина не в состоянии выбрать один из нескольких видов йогурта или колбасы? А если нужно выбирать гораздо более сложные вещи: в какой стране жить, в какую школу отдавать ребенка, как создать подростку условия для выбора профессии, — и при этом учесть огромное количество факторов?

Очень люблю эту концепцию как психолог. Особенно после того, как в 2000-х годах Майер и Селигман* обнаружили ошибку в интерпретации своих экспериментов и пришли к противоположному выводу.

Оказалось, что люди (и животные) рождаются беспомощными и только в процессе развития и обучения привыкают к идее, что перемены возможны по их воле. Отсюда и ощущение себя взрослым и уверенность в собственных силах.

Звучит гораздо интереснее и более многообещающе, чем исходная концепция, правда?

Оказывается, дело не в том, что мы привыкаем быть беспомощными, — нас просто не научили навыкам контроля и самоконтроля.

Дальше Селигман ввел концепцию «выученного оптимизма», которому можно научиться сознательно, в отличие от «выученной беспомощности», с которой непонятно, что делать.

Все, что Мария описывает как свой опыт борьбы с выгоранием, и есть обучение контролю.

Елена Овечкина, психолог, педагог, мать двоих детей

* Питер Майер — автор теории эмоционального интеллекта, Мартин Селигман — основатель позитивной психологии, изучающий счастье и благополучие. — *Прим. ред*

А если у вас при этом завал на работе, подружки одолели звонками, а мама устраивает долгие «разборы полетов», объясняя, что именно вы неправильно делаете в жизни?

Материнство — это, среди прочего, еще и огромное количество решений, которые нужно постоянно принимать в разных ситуациях. Из-за непрекращающегося потока этих задач руки опускаются.

Часто я слышу опасное определение силы воли: «Сможешь, если захочешь». И мы изо всех сил напрягаемся, чтобы «захотеть» преодолеть ситуацию. Но это так не работает, более того — усугубляет собственное бессилие и ощущение никчемности: «Да что ж я за человек-то такой, неправильно хочу».

Лучшее определение я нашла в книге Келли Макгонигал «Сила воли». По мнению ученой, сила воли заключается в умении сконцентрировать свою энергию и внимание на решении задач. А то самое «усилие по преодолению» создает дополнительное напряжение нашей нервной системы, которая и так не в порядке.

Как и в случае с эмоциональной, к волевой усталости приводит отсутствие планирования, структурированной деятельности по управлению бытом, просто перегрузка вследствие сложных периодов жизни. Прокрастинация или лень — это всего лишь отсутствие сил на принятие решений из-за усталости мозга. Значит, нужно принять меры, чтобы он отдохнул. Я сделала этот вывод лет пять назад, а последние пару лет стали появляться интервью и ролики научпоп-просветителей на эту тему.

4.

Физическая усталость

Уставали ли вы когда-нибудь так, что даже не могли выйти на прогулку с ребенком? Испытывали ли вы мышечную слабость, когда легкое движение (откинуть одеяло, опустить ноги на пол) непреодолимо? Или, наоборот, ощущали ли вы настолько сильное напряжение, что кажется: еще немного — и вы взорветесь, еще одно слово — и у вас лопнет голова?

Консультируясь у нейропсихологов и нейрофизиологов, я узнала о связи мозга, тела, эмоций и движения. Оказывается, свертхконцентрация может приводить к физическому напряжению, давать отдачу в мышцы и вызывать спазмы и боли. Я уже не говорю о том, что непосредственно физическое напряжение вызывает различные дисбалансы в теле, особенно когда у нас гиподинамия просто потому, что мы не успеваем уделить время себе и пойти на этот дурацкий фитнес для нашего дурацкого физического и ментального здоровья.

65

5.

«Усталость» смыслов

Если вы склонны к рефлексии, то поймете, о чем я. В моменты выгорания ощущаешь бессмысленность существования. Иногда потеря смысла говорит о том, что в достижении цели мы использовали неэффективный прием или цель для нас уже не актуальна. А иногда этот вид усталости свидетельствует о большой степени истощения, когда нам уже все равно, что происходит вокруг.

Мое состояние потери смысла выражалось в желании уехать подальше, чтобы не решать бесконечные проблемы. Когда ребенок, несмотря на все мои усилия, в очередной раз

ложился на пол в метро и принимался кричать, мне хотелось просто исчезнуть из этого бесконечного дня сурка. Ощущение бессмысленности своих действий или, в моем случае, своей родительской роли — болезненно. Но, зная, что это один из видов усталости, мы можем с этим справляться.

Иногда мы действительно попадаем в кризис смысла — особенно когда у ребенка наступает переходный возраст, а у нас — кризис среднего возраста или кризис родительской роли. Вы совершенно не понимаете, в чем сейчас смысл вашего родительства, зачем вы все это делаете.

В поисках смысла главное — помнить, что ощущение бессмысленности — это разновидность усталости.

Я сделала таблицу, которая поможет вам на этапе анализа увидеть, куда уходят силы, и проанализировать, от чего вы больше всего устаете, чтобы на этапе выстраивания мер-антидотов вы понимали, как эту усталость снять. Удобно вешать ее на холодильник или открывать в эксель-табличке, если вам привычнее пользоваться цифровыми инструментами (см. стр. 67).

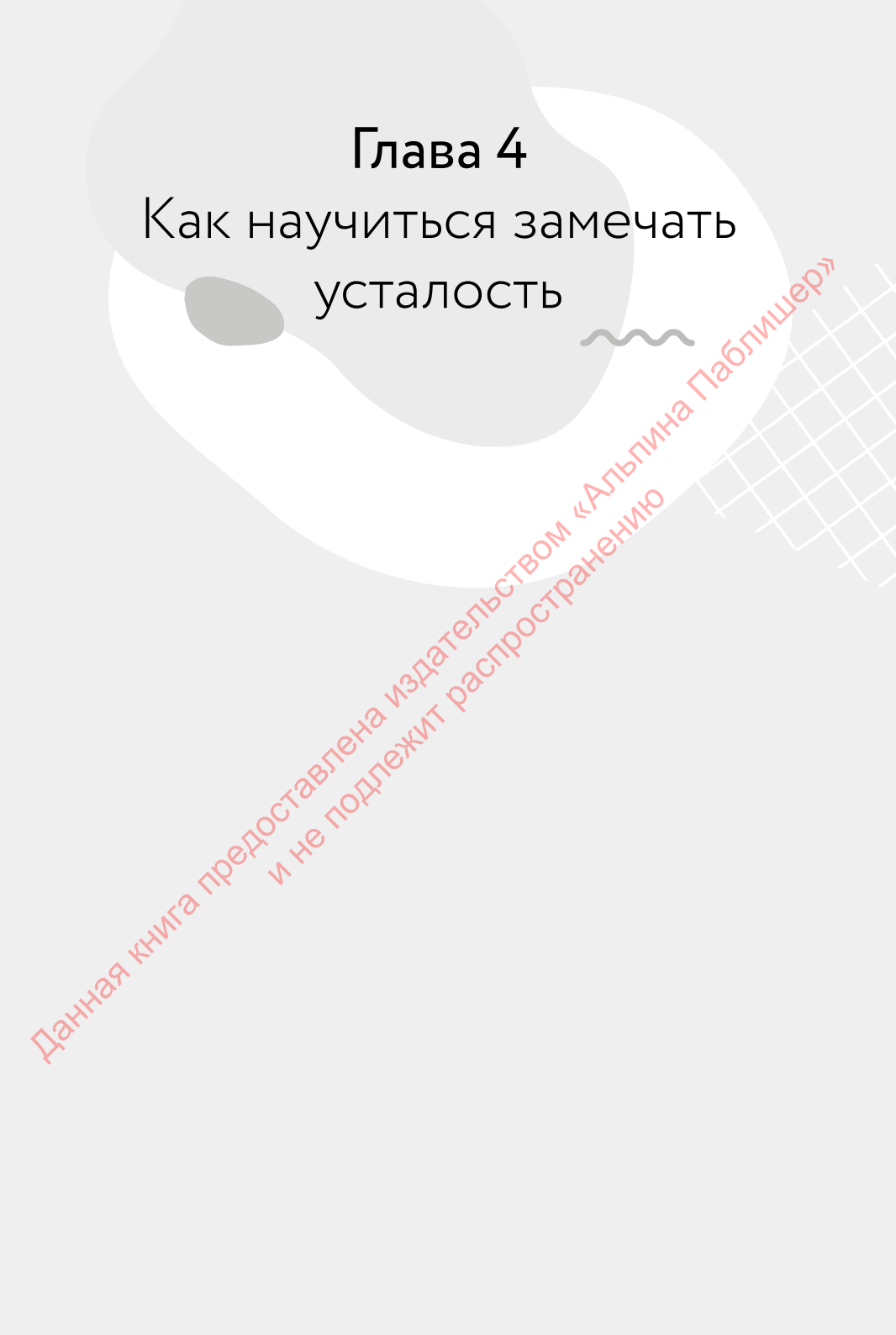
Правда, на пути к «устала — отдохни» я встретила с еще одним барьером. Нужно заметить свою усталость и признать ее. Про это — целая следующая глава.

ВРЕМЯ	СОБЫТИЕ	НА СКОЛЬКО БАЛЛОВ ОТНИМАЕТ/ ПРИБАВЛЯЕТ СИЛ	ВИД УСТАЛОСТИ	СПОСОБ КОМПЕНСАЦИИ
10:00	Адаптация ребенка в новой школе	- 7	Эмоциональная	Постоять посмотреть на облака
13:00	Сбор бумажек и договоренности с риелтором о покупке новой квартиры	- 4	Когнитивная	Запланировать вечером потупить 30 минут
17:00	Вечеринка на работе по поводу моего дня рождения	+ 8 сначала - 7 после 3 часов	Эмоциональная	Поговорить с близкой подругой о ближайшем отпуске
19:00	Домашка с ребенком	- 3	Волевая	Запланировать ничегонеделание в календаре и найти тьютора, который бы делал уроки с дочерью вместо меня
21:00	Беседа с ребенком за ужином	- 5	Смысловая	Послушать лекцию философа или социолога / постоять под душем

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Глава 4

Как научиться замечать усталость



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Я задалась вопросом, можно ли ловить себя на состоянии «я устала» чуть раньше, чем наступает полное отключение. Тогда я начала читать книги про эмоциональное выгорание, которое, в отличие от родительского, уже включено в международную классификацию болезней МКБ-11, а значит — признано как проблема. Так я узнала, что выгорание проходит несколько стадий: напряженность, режим «потерплю чуть-чуть», «истощение» и угасание.

Я поняла, что проблема в том, что я слишком поздно обращаю внимание на свое состояние — момент, когда усталость лишает сил на восстановление, оказывается упущен.

Тогда я поставила перед собой цель научиться замечать свою усталость раньше, чем я приду в состояние, когда у меня нет сил на меры, которые помогут мне восстановиться.

Проблема игнорирования своей усталости состоит не только в том, что через некоторое время мы отключаемся внезапно, но еще и в том, что вместо отдыха и снижения нагрузки мы иногда чувствуем бессмысленность своего существования (помните усталость смыслов?), неправильно ее трактуем и пытаемся обрести смысл в том, чтобы нагрузить себя еще больше. Такая история происходила и со мной, и со многими мамами, с которыми мы обсуждали выгорание, — отличие только в деталях.

Сидя на веранде своего загородного дома, Катя с жаром делилась со мной планами: «Хочу запустить собственный проект, заняться наконец чем-то интересным, а то я сейчас как белка в колесе: каждый день куча дел, но все одно и то же. А когда я работала — вот это была жизнь!»

У Кати четверо детей, двоим из них диагностировали травму головного мозга при родах и синдром Аспергера. Ка-

тиных родителей уже не было в живых, а мама мужа жила далеко и не могла приезжать помогать с внуками. На Кате держался быт всего дома (дети, собака, кошка, семейное обучение детей). Помощью няни она не пользовалась. Когда-то у Кати было свое рекламное агентство, и ей хорошо знаком азарт интересной деятельности. Она явно скучала именно по нему.

Я не поддержала Катин энтузиазм по поводу нового проекта. Наверное, это выглядело жестоко, но я предложила ей посчитать, сколько свободного времени в течение дня есть в ее распоряжении. Ведь именно его она сможет потратить на проект, который поможет ей вернуться в социальную жизнь.

Выяснилось, что в сутки Катя может тратить на что-то кроме семьи и дома меньше часа, да и то не каждый день. Тогда я спросила ее: «А если тебя сейчас предоставить самой себе и вообще не трогать, что бы ты сделала?»

«Я бы легла спать на целую вечность. И проснулась бы сама, а не от будильника и не от того, что кто-то из детей тормозит меня и просит о чем-то», — мечтательно ответила Катя.

Дальше в семье развернулась дискуссия о проекте «снятие родительского выгорания». Катя договорилась с мужем о другом распределении обязанностей, начала уезжать из дома отдыхать в отель с питанием «все включено», взяла помощницу по дому и через несколько месяцев уже начала рисовать скетчи для будущих рекламных креативов. У нее появились силы и время, она стала делать все это из ресурсного состояния, а не от безысходности, как собиралась изначально.

Путаница с пониманием, что с нами на самом деле происходит, имеет довольно большое значение. Я устала и хочу отдохнуть или чувствую бессмысленность своей жизни? Если бы матери знали, что ощущение бессмысленности — это симптом выгорания, то вряд ли они стали бы брать на себя еще больше нагрузки только для того, чтобы этот смысл най-

ти. Кстати, смысл частенько находится, если две недели регулярно спать по 8-9 часов.

А бывает так, что мы обнаруживаем усталость в неадекватных реакциях на простые жизненные события:

«Однажды я с сыном ехала в лифте. Вдруг у него упала варежка, а женщина, которая ехала вместе с нами, молча подняла ее и протянула мне. В этот момент у меня на глаза навернулись слезы. Вдруг я осознала, что ужасно давно тяну на себе всю семью без достаточной помощи мужа и родных. И когда совершенно незнакомый человек молча делает для меня такую простую вещь, я настолько этого не ожидаю и так сильно благодарна, что реагирую на это, наверное, слишком эмоционально».

«Был в моей жизни такой момент, когда я совсем не замечала своей усталости. Помню, поехали мы с ребенком на море и я увидела в воде дельфинов. И вдруг почувствовала такую зависть к ним! Они могли резвиться в воде как хотели, а я нет. И это стало для меня поворотным моментом. Именно тогда я решила, что пора что-то менять в своей жизни».

73

Ситуация, когда мы игнорируем усталость, довольно распространена. У нас не хватает сил на то, чтобы быть чувствительными к себе, замечать, в каком мы состоянии. Ответственность за детей и за внешние обстоятельства, которые обеспечивают устойчивость и безопасность, полностью нас поглощает и не оставляет сил на себя.

Навык внимательного отношения к себе можно развивать и выработать привычку понимать свои чувства и вовремя принимать меры.

Во второй главе я рассказывала про коридор продуктивности как инструмент, который, как градусник, измеряет усталость. В нем отмечены верхняя и нижняя границы моего продуктивного состояния, описано, как оно выглядит с моей точки зрения на себя саму и на моего ребенка. Если вы себе этот инструмент зафиксировали, вспомните, как выглядят ваши ощущения «я в порядке» и «я не в порядке».

Если мы не замечаем усталость, значит, мы теряем фокус на нижней планке коридора продуктивности. В результате становится неясно, когда произошел срыв, и начинается выход в непродуктивное состояние.

А значит, надо следить за симптомами и проявлениями, которые косвенным образом показывают, что мы устали. Поэтому следующим шагом я запустила исследование именно таких симптомов.

Я сделала себе очередную табличку под разные виды усталости. Раз я не могу обнаружить состояние «устала» в целом, значит, надо начать отслеживать его по частям.

Чтобы научиться вовремя замечать, когда пора взять паузу и восстановиться, я выделила признаки разных видов усталости. Эти симптомы помогут вам принять конкретные меры, поэтому посмотрите, какие из них для вас наиболее актуальны.

1. Эмоциональную усталость было трудно определить, она как будто бы интегрирована в наше поведение, и держать на ней фокус довольно сложно. На какие симптомы я ориентировалась:
 - если возникало сопротивление разбираться с состоянием ребенка;
 - если я срывалась на крик в ее адрес;
 - если напрягали просьбы со стороны ребенка;
 - если реакция на ее ошибку становилась чрезмерно резкой, особенно когда цена этой ошибки была невысокой;
 - если раздражение срывалось на других, например на таксиста, который подъехал не туда.

Все это становилось очевидными признаками перегрева эмоциональной сферы.

Были и менее заметные симптомы:

- роняла посуду, плохо координировала свои движения, билась об углы;
- жаловалась подругам на события, которые казались незначительными, и ощущалось непонимание с их стороны, когда дело было не в событии, а в моем восприятии.

Если у усталости есть узнаваемые симптомы, значит, ее можно отслеживать — а следовательно, и управлять ею. Я старательно записывала эти симптомы в табличку, чтобы вовремя замечать перегрузку и включать восстановление до того, как наступит срыв.

2. Симптомы когнитивной усталости:

- Становилось очень сложно думать. Заявления ребенка вроде: «Мама, прости, я забыла тебе сказать, завтра в школу нужно 10 шишек, тетрадь в кружочек и кусок корня баобаба» — причиняли боль. Правда, это воспринималось как физическая боль: ты пытаешься думать, но не можешь, потому что перегружена.
- Неудачные попытки просчитать сценарии будущих событий, подумать о них. Мозг как будто бы не мог вместить эту информацию. Даже взять бумажку и выписать на нее все важное было сложно, потому что не получалось думать.
- Разговоры с собой вслух, чтобы решить тот или иной вопрос.

Когнитивная усталость проявляется в том, что мышление становится затрудненным или почти невозможным — мозг словно «зависает» от перегрузки. Отслеживание таких симптомов помогает понять, что пора снизить объем информации и задач, дать себе передышку и не требовать от себя ясности в моменты, когда на нее просто нет ресурса.

3. Волевая усталость. Главный симптом волевой усталости проявляется в том, что я не могу и не хочу ничего выбирать. Когда есть несколько вариантов неважно чего — продуктов в супермаркете, возможного будущего ребенка, программ обучения или сценария дня рождения, хочется сказать: «Отмените, пожалуйста, опции выбора, я не готова решать».

Появляется ощущение, что я просто не вмещаю еще одно поле неопределенности и необходимость совершать волевое усилие по выбору чего бы то ни было.

Если даже простые решения вызывают раздражение или желание их избежать — это признак волевой усталости. Чтобы ее отследить, важно обратить внимание: хочется ли вам, чтобы за вас «просто всё решили»? Если да, пора отложить выборы и дать себе паузу.

76

4. Физическая усталость возникает не только из-за телесной нагрузки, но и как следствие эмоциональной. Эмоциональное напряжение переходит в мышечное, появляются нервные тики, зажимы, спазмы и судороги. В 38 лет со мной случился спазм такой силы, что я не смогла разогнуться и на четыре недели вылетела из активной жизни. Если вовремя не поймать эмоциональную, когнитивную или волевою перегрузку, она становится физической и превращается в боль.

Недосып, предменструальный синдром, недоедание или переедание из-за подавленного в «запарке» чувства голода — все это тоже отражается на организме.

Иногда физическая усталость — это результат перенапряжения, которое накопилось в период большой нагрузки. То есть симптомы, которые проявляются в теле, могут быть следствием несоблюдения баланса «расход энергии/отдых». Причем, скорее всего, этот баланс нарушился двумя-тремя неделями ранее.

5. Смысловая усталость. Простой и самый важный симптом этого вида усталости — ощущение полной бессмысленности всего, что я делаю. Оно как раз и является ключевым симптомом родительского выгорания. И важно его вовремя заметить, чтобы принять меры.

Итак, я записывала возникающие симптомы разных видов усталости. Держала под рукой описание своего коридора продуктивности. Каждый день у меня в определенное время звонил будильник и спрашивал меня, как я себя чувствую. Если я чувствовала себя не очень хорошо, следующий вопрос к себе был: а какой вид усталости я испытываю?

Бывали и срывы: когда я все-таки вылетала за пределы продуктивного состояния и чувствовала, думала или делала что-то странное, деструктивное или необычное, я понимала, что это — один из симптомов усталости, и заносила его в табличку.

Я не сразу догадалась, что мысли или чувства могут быть следствием того, что я устала, и можно не уделять им так много времени, а просто пойти и отдохнуть. Не думать мысли, не переживать — а просто бросить все и уйти в сауну, потому что гораздо важнее сделать шаг в сторону источника энергии. Одним из следствий усталости является большое количество тревоги из-за того, что все происходит не оптимальным образом.

История мамы на эту тему:

Будучи в совершенно задерганном состоянии, я отправила мужа с ребенком к стоматологу и очень строго велела купить ребенку тот подарок, который он выберет, как компенсацию за стресс от выдернутого зуба. Вернувшись домой, я увидела огромную железную дорогу размером с половину комнаты. И тут вдруг я поняла, что можно было бы обойтись и небольшим подарком. А железная дорога невероятных размеров возникла из-за моего личного стресса, моей личной тревоги за комфорт ребенка. Огромная железная дорога, об которую потом еще месяц спотыкалась вся семья, стала ярким симптомом того, что мне самой нужно очень много внимания и отдыха, а я, не замечая этого, приписывала ребенку несуществующие дефициты.

В уставшем (особенно когнитивно) состоянии мы начинаем очень многое усложнять, и завышенная планка об образе «хорошей матери» усугубляет это. Еще одна история той же мамы с железной дорогой: когда у нее родился ребенок и нужно было организовать ему искусственное вскармливание, она не удовлетворилась обычной бутылочкой с соской, которую можно купить в аптеке. Нет, она заказала бутылку в другой стране, потому что в форме той бутылочки учитывалось большее количество анатомических факторов. Но потом, когда эта бутылочка вышла из строя, новую пришлось ждать две недели, и это вызвало кучу стресса и у матери, и у ребенка. Так женщина поняла: усталость и тревога по поводу того, что она плохо справляется с материнскими обязанностями, заставляла ее искать какие-то сверхидеальные решения, которые ей же самой очень усложняли жизнь.

Наблюдая за многочисленными симптомами всех видов усталости, я в какой-то момент пришла к выводу, что очень многие люди (не только матери) живут в состоянии отключенности от собственных чувств. Они делают кучу всего, что можно было бы не делать, и это является скорее симптомом, чем продуманным решением. Так что общий социальный контекст матерям тоже не особо помогает — в нашем обществе довольно мало людей, которые не находятся в дистрессе. Поэтому осознанность в вопросе симптомов усталости — это еще и движение против социального тренда «не устал — значит, не поработал».

В ответ на разные виды усталости я включала в свою жизнь разные меры по восполнению сил (о них мы поговорим подробно в следующей главе). В каком-то смысле это похоже на отношение к себе как к инженерной конструкции, а не как к живому человеку. Но если «естественное и живое» ведет меня к выгоранию, то стоит его пересмотреть, более внимательно отслеживать свои состояния и переоценить содержание собственной жизни.

Так выглядела моя табличка на начальном этапе исследования. Чтобы лучше понять свои ресурсы и усталость, я начала фиксировать симптомы и отслеживать их. Попробуйте сделать то же самое — заполняйте таблицу, отмечая, когда появляются признаки усталости, и анализируйте, какие из них повторяются. Это поможет вам точно выявить, какой области вам нужно уделить внимание, и вовремя внести коррективы.

Когда я устала, я спрашиваю себя:

1. Что с чувствами?	Я на грани слез от любой новой просьбы
	Ощущение, что все вокруг мне хамят
	
2. Что с мыслями и решениями?	Забываю сразу после того, как мне что-то сказали
	Если на меня свалится еще хотя бы одна задача, я буду кричать
	
3. Что делаю, говорю?	Роняю вещи
	Кричу на ребенка за малейший проступок
	
4. Что с телом?	Тяжесть
	Боль в спине
	
5. Что со смыслом?	Ощущение бессмысленности всего, что я делаю и как я живу
	

Поговорив с мамами, которые, как и я, меняли свою жизнь от состояния выгорания к продуктивности, я нашла подтверждение значимости этого подхода.

История мамы на эту тему:

Когда я только училась замечать симптомы усталости, первым моим наблюдением стало то, что я начинаю больше курить. Затем обнаружила, что наступление усталости сопровождается раздражительностью. Я больше злюсь, причем без причины: вижу, ребенок что-то делает, — и во мне закипает ярость, хотя в нормальном состоянии я бы не обратила на это внимания. А еще с трудом получаются привычные дела. Например, я люблю бегать по утрам, и обычно мне не сложно подняться рано и выйти в парк. А с усталостью приходит тянущее ощущение в теле, которое отдается такими мыслями: «Что-то погода сегодня так себе, да ну, не хочу», — хотя я прекрасно знаю, что после пробежки буду чувствовать себя на 30 пунктов лучше по шкале настроения. Ну а когда начинаются проблемы со сном, я понимаю, что пропустила момент, когда могла справиться с усталостью самостоятельно, и иду к врачу.

Самый сильный кризис родительства я пережила, когда сын вошел в подростковый возраст, перестал со мной разговаривать и начал закрывать дверь в свою комнату. Кажется, в первый год его пубертата я пребывала в полном дистрессе, меня бесило все, что делал мой ребенок. Я обратилась к психотерапевту, и через несколько сеансов мы выяснили: моя тревога связана с боязнью того, что я больше не нужна своему сыну, что я теряю его. И когда я стала это в себе замечать, то поняла, что именно мне надо в себе отслеживать и «притормаживать». А еще я занялась новым интересным проектом и вернула ощущение, что со мной все хорошо и меня ценят.

Таблица с симптомами усталости, которую я себе придумала, годится для применения в те моменты, когда я нахожусь в приемлемом состоянии и более-менее контролирую свою жизнь. Но бывают ситуации, в которых сама просьба ответить на вопрос, как я себя чувствую, вызывает агрессию или апатию. В таких случаях лучше всего пройти тест на депрессию Бека и не стараться помочь самой себе, а обратиться за помощью к специалисту. Этот тест есть в интернете.

Итак, навык замечать усталость я начинала развивать через отслеживание своих состояний и симптомов и возвращение себя обратно в продуктивный коридор жизни. Но удивительным образом я столкнулась с препятствием, которое мешало мне отдыхать. Я просто не могла разрешить себе отдохнуть. Да, я уже видела, что теряю силы, и даже могла определить, какой вид усталости испытываю в данный момент. Признавая свое состояние, я не могла совершить шаги в сторону отдыха. Мне мешало отсутствие навыка «признать усталость».

Выглядит это так: даже когда я замечала усталость, я говорила себе: «Но я же недавно была в отпуске. Почему я устала? Нет, я не устала, со мной ДОЛЖНО БЫТЬ все в порядке». Или «Ну, недели через три поеду куда-нибудь и там отдохну». Я могла придумать все что угодно, чтобы избежать отдыха.

Тогда я решила поменять отношение к этой ситуации. Волевым решением я спланировала себе отпуска раз в три месяца и знала, что должна уехать и переключиться. Но и этот план меня сначала подводил. Например, однажды я почему-то решила вместо поездки продолжать оставаться в бытовой рутине. Ровно в период отмененной поездки я вдруг слегла с высокой температурой и эти 10 дней провалялась в постели. Тогда я подумала, что не давать себе права на отдых — страшное препятствие на пути к продуктивности и этот барьер нужно преодолеть. Зачем лежать в постели и мучиться, когда можно то же самое время провести в гораздо более приятных условиях и действительно восстановить ресурс?

83

В этот момент я обнаружила, что мне очень стыдно признаваться в том, что я устала. А если все-таки замечаю собственную усталость, то моя первая реакция на нее — чувство вины. «Я никуда не пожусь», «я больше никогда не смогу ни с чем справиться», «да что же я за мать такая» — примерно такого содержания реплики звучали в моей голове. И чтобы их заглушить, я делала вид, что все еще могу быть продуктивной и справлюсь без отдыха.

Вообще, стыд и вина — важные чувства, которым стоит доверять, потому что они сигнализируют о том, что наше поведение нуждается в корректировке. Однако в огромном количестве случаев они заводят нас в тупик, мешают жить и меняться. Ситуацию, когда я устала и не могла позволить себе отдохнуть из-за стыда и вины, нужно было менять.

Первое изменение, которое я использовала, — это замедление и внимательное изучение процесса возникновения и разворачивания чувств. Я обнаружила несколько ключевых убеждений, которые не давали мне отдыхать (подробнее я рассказывала о них в первой главе):

1. Драматизация ошибки. Нарратив там примерно такой: «Ты устала, но ты не можешь позволить себе отдохнуть, без тебя все рухнет, ты не можешь перестать контролировать ситуацию и отключиться от процесса».
2. Отрицание: «Что ты себе позволяешь? Наши бабушки стирали руками, коров доили, а ты устала от общения с ребенком? Что за ерунда. Так не может быть, ты не устала, паши дальше». Или: «Ты просто ленишься и прокрастинируешь, соберись, напрягись и найди энергию двигаться дальше».
- 84 3. Обвинение и последующее наказание себя за проступок: «Ты должна была это предусмотреть, не предусмотрела — вот и терпи теперь».

Нужно ли говорить, что все эти голоса в голове не облегчали мою усталость, а только усугубляли ее. Я по-прежнему оставалась вымотанной, но к этому теперь добавились еще и сложные чувства и мысли, которые создавали дополнительное давление. Надо было как-то разрушать этот порочный круг.

Вообще, меня давно интересовали стыд и чувство вины как барьеры для изменений. Я поискала исследования, и оказалось, что это довольно распространенная проблема. С ней помогает справиться развитие навыка самосострадания.

Я выросла и сформировалась в среде, где эмоциональное насилие было нормой. Само это понятие и то, что коммуникация может строиться без него, я узнала уже далеко за 30.

К сожалению, в нашем обществе ужасный патриархальный перекося. За все, что происходит с детьми, отвечает только женщина. Поэтому и чувство вины из-за ребенка знакомо именно женщинам.

Сложно представить ситуацию, когда ребенок поранился на площадке под присмотром мамы, а все возмущенно спрашивают: «А куда смотрел отец?» Обратную ситуацию мы можем представить легко, правда?

Здоровая история в семье — разделение обязанностей по воспитанию детей, принятие совместных решений и общая ответственность за результаты. Но к этому приходят, к сожалению, далеко не все семьи.

Я очень рекомендую делиться своими переживаниями, искать группы поддержки, работать с психологом, подписываться на блогеров-мам, которые спокойно говорят о своих неудачах, сомнениях и эмоциях. Классный эффект дает понимание, что у всех родителей примерно одинаковые проблемы: все устают, все злятся, все бывают недовольны собой. Это снимает ощущение негативной избранности («только я ужасная мать, остальные справляются отлично»).

По отношению к своему ребенку и близким я старалась свести эмоциональное насилие к минимуму, но убрать его по отношению к себе оказалось сложной задачей. Отсюда и отсутствие сочувствия к себе, когда я переживаю сложно-сти.

Существуют ситуативные практики самосострадания, а есть накопительный эффект от их применения.

Самая простая практика — поговорить с близким человеком и попросить его убедить меня, что мне надо отдохнуть. Возможно, прозвучит странно, но для меня именно это оказалось очень действенным способом в самом начале пути. Со стороны все выглядело так, как будто я прошу разрешения отдохнуть у кого-то, кто очень во мне заинтересован (будто у мамы). Я до сих пор иногда использую этот метод.

Одна из авторов исследований, Лиза Миллер, описала практику сострадания:

Напишите себе ободряющее письмо. Это может быть послание от абстрактного любящего и ценящего вас человека либо от самой себя, которая находится сейчас в более ресурсном состоянии, обращается к себе уставшей и рассказывает, что для нее важно. Например: я понимаю, что тебе сейчас тяжело и ты думаешь, что это надолго или навсегда. Тебе кажется, что сейчас нет права взять паузу. Но на самом деле у тебя уже бывали такие периоды, и лучшее, что ты для себя можешь сделать, — это отдохнуть. А лучший способ отдохнуть для тебя — улететь на море. Если ты не можешь сделать этого сейчас, то раздели с кем-нибудь ответственность за свои обязанности, сократи объем дел на неделю, выдели 3 часа в день только на себя, спи по 10 часов и питайся едой, которую не ты приготовила.

Я ставила себе напоминание о том, что нужно прочитывать такое письмо, на время, когда я, по моим расчетам, должна устать. Если письмо меня не убеждало, то я возвращалась к предыдущему пункту.

Параллельно с ситуативными «разрешениями» себе отдыхать я какое-то продолжительное время делала медитацию доктора Лизы Миллер*.

Она называет эту медитацию лучшим советчиком. Ее полезно практиковать в сложных ситуациях, когда неясно, как лучше поступить. Я испытывала от медитации глубокое чувство спокойствия. Благодаря ей у меня постепенно начало расти чувство уважения к себе и внимание к своим потребностям.

Иногда срабатывал довольно жесткий аргумент: «Если ты сейчас не отдохнешь, то некому будет делать твои дела, потому что ты кончишься. А рассчитывать тебе не на кого». Говоря такое себе, ты будто прикрикиваешь на себя, но это помогало.

Так, худо-бедно, шаг за шагом, прислушиваясь, приглядываясь, опираясь на косвенные признаки, я научилась замечать свою усталость и сочувствовать себе. Сначала я отслеживала усталость «здесь и сейчас», а потом стала отмечать ее возникновение в цикле дня, недели, месяца и года. Так у меня сложилось понимание, когда именно мне нужно отдыхать.

Теперь предстояло понять, а как нужно отдыхать, чтобы действительно восстановить силы.

* Лиза Джейн Миллер (англ. Lisa Jane Miller) — доктор клинической психологии и профессор программы клинической психологии Педагогического колледжа при Колумбийском университете (США). — Прим. ред.

Медитация доктора Лизы Миллер:

Закройте глаза и сделайте пять глубоких вдохов.

Представьте, что, сидя за столом, вы приглашаете присоединиться к себе близкого человека. Неважно, жив он сейчас или нет. Главное, чтобы вы были уверены: он ценит вас больше всех на свете и желает вам только лучшего. Спросите, любит ли он вас. Пригласите за стол лучшую свою ипостась, ту, которая умеет решать сложные ситуации и знает, как поступить, когда непонятно, что делать. Спросите, любит ли она вас.

Пригласите за стол высшую силу. Это может быть Бог, поток или самое сильное за всю вашу жизнь положительное переживание. Спросите, любит ли она вас.

А теперь спросите, чем они хотят с вами поделиться. Что вам нужно узнать прямо сейчас? Что поможет вам в вашей ситуации?

Данная книга предназначена для использования в качестве учебного пособия и не подлежит распространению





Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Глава 5

Как выстроить баланс



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

После того как я разобралась с видами и признанием усталости, встал вопрос, что такое отдых и как его себе организовать в условиях отсутствия возможности передать ответственность за ребенка. Я основной добытчик в семье, и у меня нет возможности опереться на родственников. Я могла только отправить к ним дочь на лето, но после этих визитов приходилось заново перестраивать основополагающую рамку и возвращать ребенку ощущение собственной ценности. Так что помощь родственников воспринималась мной как довольно дорогой инструмент, за который приходилось расплачиваться увеличением родительской нагрузки. Плюс мой антивыгорательный проект пришелся на пубертат ребенка, и уговорить поехать к бабушке стало дополнительной сложностью.

93

Как я уже описала в третьей главе, я зафиксировала для себя состояние «я ок» через градусник усталости, вывела период, когда я устаю так, что больше ничего не могу, и поставила себе первую цель: «смочь остановиться и взять отпуск раньше, чем я легла и не смогла встать».

И вот передо мной моя жизнь, наполненная работой, ребенком, друзьями и хобби. И мне предстояло ее перестроить.

У меня уже был опыт глобальных изменений в жизни после банкротства стартапа. Тогда я обнаружила себя в таком финансовом минусе, который превышал мои возможности, и закрывала этот долг несколько лет. Был опыт построения табличек, подсчетов, отслеживания динамики, постоянных смен целей и перебора инструментов, поэтому проект «трансформация» не стал чем-то новым. Но если тогда главный риск состоял в потере денег, то сейчас им оказа-

лось бессилие, которое я просто больше не могла, а главное, упрямо не хотела себе позволить. Около двух лет я разбиралась с содержанием собственной жизни, которое должно было обеспечить мне баланс ресурса.

Табличка, о которой я писала в главе 3, стала для меня настольным инструментом. Около двух месяцев я ее методично заполняла, чтобы понять, от чего я устаю больше всего и какие события дают мне прирост по ресурсу. Потом мы с подружкой-психологом, посмотрели на мою табличку и провели мозговой штурм. Мы пытались определить, какие события мне нужно добавлять в жизнь, чтобы компенсировать разные виды усталости.

Первым шагом к изменениям стало выделение времени на себя. Я выросла на постсоветском пространстве, в коллективистской патриархальной культуре. Несмотря на свои неплохо развитые предпринимательские навыки и проектный менеджмент, я все равно сбивалась в социальный миф, что целенаправленно вкладывать в себя силы — эгоизм. Чтобы с этим справиться, я работала с психологом.

Я придумала для себя метафору «пит-стопа». Представляла, как я, очень уставшая, ложусь, ко мне подходит группа людей и делает что-то, чтобы меня реанимировать. В реальной жизни этой группой людей пит-стопа оказалась я сама и начала ставить в своем календаре события, связанные не с работой, а с отдыхом. Здесь меня ждало открытие. Оказывается, на какие-то виды отдыха у меня хватает сил, а чем-то я просто не могу заставить себя заниматься, и мне проще лечь в постель и поспать. Обычно я отдыхаю во время качественного общения с людьми, но временами мне не хотелось идти на вечеринки с подругами. Или, например, пойти в бассейн было очень сложной задачей, потому что для этого надо выделить целых два часа времени, чтобы доехать, поплавать и вернуться. Мой график совершенно не позволял так сделать.

Мысль, что забота о себе — ужасный эгоизм, разрушительна для всей семьи.

Представьте, что мама — это машина, на которой едет вся семья. Если о машине не заботиться, не менять масло, не проверять шины, заправлять некачественным топливом, в какой-то момент она сломается и больше никто никуда не поедет.

Найдите образ себя как центра семьи: машина, как в моем примере; птица, которая несет на себе малышей; дамба, которая защищает берег от бурь. Подумайте, что произойдет с остальными, если опора и защита будет сломана или разрушена.

Как только мама понимает и принимает, что забота о себе — ее прямая материнская обязанность, меняются отношения с детьми, и всегда в лучшую сторону.

95



Первым слотом времени на себя стали ежедневные и еженедельные планерки с самой собой, а потом с подругами. На них я вносила в календарь то, как планирую отдохнуть на неделе.

Мне пришлось расстаться с иллюзиями относительно собственного всемогущества и представить свою энергию как некий резервуар, для наполнения которого тоже нужны силы.

Главная нагрузка в тот период жизни была эмоциональная, когнитивная и волевая. Подростковый возраст ребенка находился в активной фазе, я уже поняла, что ключевой смысл родительской роли — быть психологом и инвестором и сохранять доверительные отношения с дочерью. Кризис смысла был пройден, но требовалось очень много эмоциональных сил на то, чтобы справляться с общением с дочерью и школьным окружением, которое не умело работать с подростками. Кроме того, я уделяла много времени работе, потому что репетиторы для подготовки к экзаменам, спорт, врачи, организация нормального питания и совместный досуг требовали постоянного финансового потока.

Так началась работа над оптимизацией расхода ресурса. Я вела ее в двух направлениях: снижала расход и старалась его скомпенсировать.

Самое простое решение, которое приходит в голову при слове «отдохнуть», — это отпуск. Отпуск от материнства был хорошим и действенным методом, благодаря которому я снимала с себя ответственность за все, кроме мониторинга состояния ребенка. В этом мне очень помогло поддерживающее окружение.

В моей картине мира поддерживающие — это не токсичные, не осуждающие, не оценивающие люди, а те, к которым можно прийти позлиться, понять, порассуждать и получить обратную связь о своей ценности. Они могут заметить, что я уставшая, напомнить мне о том, сколько и каких усилий я потратила, чтобы оказаться там, где я есть в жиз-

ни, и рассказать мне, почему я хорошая. Они не рассказывают, как жить правильно, а как неправильно, не ищут во мне недостатки и уж тем более не пытаются их исправить. Они уважают мое мнение и, даже если я в чем-то не права, найдут корректный способ мне об этом сообщить или промолчат. А еще они умеют помогать действием. Как и я сама. Такой круг людей я искала, формировала, укрепляла доверие и связи, это были мои осознанные инвестиции, и фактически они стали для меня заменой большой семьи с бабушками, дедушками, двоюродными и троюродными сестрами и братьями.

Когда я нуждалась в отпуске, у меня всегда были люди, на которых я могла оставить ребенка и не переживать.

Отпуск обязательно должен был включать в себя следующие параметры:

- я разговаривала в нем по минимуму;
- улетала или уезжала на природу, лучше всего к морю;
- если могла себе позволить, то не готовила, не убиралась в комнате и максимально не занималась домашней рутиной.

97

То есть я вела себя максимально безответственно с точки зрения родительских обязанностей, организовывала заботу о себе и, по сути, была ребенком, получающим приятные впечатления.

Со временем у меня выстроился график отпусков. Я заметила, что устаю раз в три месяца, и организовала свою работу так, чтобы иметь возможность отдохнуть неделю за этот период. Билеты на следующую поездку я стала покупать сразу, вернувшись из предыдущей, чтобы не успеть себе это запретить.

Но не отпуском единым можно спастись! Осознав свой трехмесячный график, я начала изучать, что со мной должно

происходить в жизни в промежутках между отпусками, что нивелирует эмоциональные, когнитивные и волевые перегрузки.

Эмоциональная усталость

С эмоциональной усталостью мне помогало справиться следующее.

1. Любое физическое расслабление, где можно молчать: баня, массаж, миофасциальный релиз, просто полежать 15 минут с закрытыми глазами, медитация с управлением голосом, где ведущий концентрирует внимание на разных областях тела и говорит, что именно нужно расслабить. Кстати, самостоятельная медитация меня очень сильно утомляла и вызывала дополнительную тревогу. Полагаю, из-за того, что для наблюдения за чем-то задействуются дополнительные ресурсы — удержание внимания в определенном формате.
2. Насыщенная созерцательная среда: прогулки по набережной вдоль реки на закате, в лесу или парке, особенно цветущем; просто постоять, посмотреть на небо и помолчать. Цвет, игра света, вода, земля — все это создает разнообразие, которого не хватает в квартире мегаполиса.
3. Общение с близкими друзьями в формате «я поною, ты послушай», выгрузка того, что беспокоит, или просто разделение эмоций, если их настолько много, что сложно обработать одной. Сюда же попадает психотерапевт, но именно в поддерживающем режиме, а не в режиме глубокого копания в себе. Каждая методика хороша для подходящей ситуации. Однажды я за год заработала себе нервный срыв, постоянно углубляясь в разбор причин своих реакций. Развитие или поддержка — это два режи-

ма терапии. Любое изменение, как говорят нам нейрофизиологи, требует от нас в 9 раз больше ресурса. Иногда нужно, чтобы реакции скорее гасились, чем получали дополнительную стимуляцию.

4. Дни или пара часов в день, когда я делаю только то, что люблю и от чего получаю положительные эмоции. Для этого периодически приходилось напрягаться и обновлять списки того, что я люблю: еда, книги, места, вещи, фильмы, приятные мелочи. У мозга есть такая особенность — привыкать к хорошему и воспринимать его как рутину, поэтому раз в 2-3 месяца я садилась вместе с подругой и обновляла этот список.

Все меры, регулирующие мое эмоциональное напряжение, я записывала и старалась, чтобы они не были слишком трудными для реализации и не требовали больших временных и финансовых затрат. В отпуске я, как правило, обновляла списки этих мер на волне прилива положительных эмоций. Затем разбивала по длительности: 1 минута, 5 минут, 15 минут, полчаса, час, день. Я всегда держала записи под рукой, чтобы вовремя вспомнить о них и воспользоваться ими.

Иногда у меня случались срывы и я теряла уверенность в том, что смогу перестроить свою жизнь так, как мне хочется. В такие моменты я шла к трем подругам, с которыми предварительно договорилась о слове-маркере. Если я его произношу, то они начинают меня поддерживать, не задавая лишних вопросов.

Еще один из способов сохранять высокое эмоциональное состояние — признавать свои достижения. Это довольно сложный навык, который не легко и не быстро, но все-таки развивается. За пару лет я научилась и ему. Сначала я просто выписывала, что мой ребенок делает классного прямо сейчас, и старалась почувствовать, что это моя заслуга как матери.

Сейчас, когда моя дочь уже выросла и все мое время принадлежит мне (никак не могу нарадоваться этой роскоши!), я приглашаю к себе в гости знакомых соло-матерей. Я кормлю их вкусной едой, беседую с ними и даю возможность спать тогда, когда они хотят. Устраиваю этакое спа для уставших мам.

Когнитивная и волевая усталость

Практики, которые работают с этими видами усталости, направлены на сокращение количества мыслительной деятельности и времени принятия решений.

Первым делом я пересмотрела все рутинные повторяющиеся операции и по некоторым понизила планку качества. Вопрос быта для матерей всегда болезненный, если они не имеют возможности пригласить помощницу, которая будет самостоятельно решать некоторые вопросы.

Как я сокращала усилия в бытовых вопросах:

1. Составляла меню из любимых блюд, распределяла их по дням и заранее заботилась о наборе продуктов, которые нужны для их приготовления.
2. Хранила любимую готовую еду в морозилке, чтобы просто достать и разогреть, когда нет сил ни думать, ни готовить. Доставки тут, кстати, не всегда помогают, потому что из меню нужно выбирать и решать, что ты хочешь, а это может быть сложно. В морозилке же лежит гарантированно любимое.
3. Разбивала все бытовые операции на конечное количество этапов. Например, с одеждой. У нее есть три места под три состояния: чистая сухая в шкафу, грязная в тазике и чистая мокрая на сушилке. Не надо плодить допол-

Иногда у меня случались срывы и я теряла уверенность в том, что смогу перестроить свою жизнь так, как мне хочется.



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер» и не подлежит распространению

нительные итерации, такие как «одежда на стуле», чтобы не увеличивать количество того, о чем надо думать. Или, например, чтобы приготовить салат, нужно сварить яйца, картошку и мясо, потом все почистить, порезать, заправить и поставить в холодильник. Если у меня есть свободные 10 минут, я могу сделать какую-то одну из этих стадий, не обязательно запускать всю цепочку процесса.

4. Отмечала в календаре все ужины с семьей, созвоны с мамой, раз в месяц длинные выходные с ребенком, любые бытовые дела. Это помогает максимально выгрузить их из головы. Списки в «Экселе», что нужно купить (или прямо в приложениях сервисов — «Озон», «ВБ», книжные). Как только возникает потребность в чем-то, оно тут же отправляется в этот список.

102

5. Устраивала дни без планов. От плотного графика, планов и задач периодически нужно отдыхать и создавать себе дни, когда в календаре написано заветное «ничего не запланировано». Это возвращает свободу и ощущение, что я все-таки принадлежу самой себе и живу с опорой на свои желания в моменте. Поначалу возникало чувство вины от того, что все, чего мне хочется, — это лежать в кровати, завернувшись в одеялко. Но, поработав с чувством вины, я пришла к выводу: раз я хочу лежать, значит, устала и кубиков, которые наполняют меня энергией и ресурсом в обычные дни, должно быть больше. Однажды я разрешила себе лежать столько, сколько мне понадобится. После нескольких часов мне захотелось встать и пойти что-то делать не из тревоги, а просто так. Довольно приятная мотивация.
6. Для меня отличный способ освободить голову и волевую энергию — это высокоинтенсивные кардиотренировки (бег или сайкл) или плавание в бассейне. Да, есть нюанс, что, если в ваш график не вписан спорт, на выработку

этой привычки уйдет время и — немного парадокса — тот же волевой ресурс. Когда в моей жизни чудеса тайм-менеджмента достигли невероятных высот и я смогла «отжать» себе два раза по полтора часа в неделю для плавания, я заметила, что после километра, который я проплыла в бассейне, мне приходят в голову новые мысли и решения, какая бы злая или загруженная я ни была. Нервная система приходит в равновесие. А на сайкле можно еще и поорать, чтобы выплеснуть накопившееся напряжение.

7. Один из моих любимых приемов — разделение ответственности. Как проектный менеджер и предприниматель я понимаю, что любое дело лучше двигать в команде. Поэтому под разные виды деятельности у меня появились люди или группы людей, с которыми я обсуждала те или иные вопросы: планы на жизнь, поездки, образование, психологию, досуг, мои личные сложности. Я старалась не оставаться одна ни в одном жизненном процессе, училась просить помощи у окружающих и взамен быть полезной для них.

103

Физическая усталость

Как я уже говорила выше, причиной физической усталости может стать эмоциональное перенапряжение. У меня болела спина в районе лопаток после конфликтов с дочерью, появлялись зажимы в мышцах от перенапряжения в целом. Я отправилась к кинезиологам и реабилитологам, чтобы снимать их, а впоследствии научиться предупреждать.

Так в моей жизни появилась обязательная категория занятий «на расслабление». Помимо отпуска, который обрамлял мои жизненные трехмесячные спринты, я покрасила своим любимым фиолетовым цветом в календаре все занятия, дающие мне расслабление: баня, массаж, растяжка под

видеоролики, походы к кинезиологу, рефлексотерапевту, остеопату, бассейн, медитация. Я старалась следить за достаточным количеством фиолетового цвета в недельном календаре.

Сон, еда, вода и свежий воздух в течение дня — банальные рекомендации, и тем не менее это вещи, отлично влияющие на состояние. Я их внедряла напоминалками в телефоне и отслеживанием графика сна. Со сном была любопытная история. Я всегда засыпала отлично в любом состоянии и условиях, но просыпалась в 4 утра как будто от включения в розетку, с аритмией и сбитым дыханием. Сначала я думала: отлично, рано встаю, больше всего успею. Но потом я стала замечать, как постепенно падает моя эмоциональная выносливость: я становилась все более раздражительной, срывалась на дочь и окружающих людей, а потом добавились мышечные спазмы. Это заставило меня отправиться в большое путешествие по врачам: невролог, эндокринолог, психиатр. У последнего я и нашла основную причину моей истощенности. Он предположил у меня биполярное расстройство второго типа или его более легкую версию — циклотимию — и выписал мне таблетки. Когда я в первый раз их выпила, проспала 8 часов подряд как младенец — это было лучшее, что произошло со мной за пять последних лет.

Вообще, звучит, конечно, страшно и очень неоднозначно — психиатр, диагноз. Тем более что спустя три года мне все-таки отменили этот диагноз и поставили другой. С одной стороны, такие события очень расстраивают, потому что ты садишься и переоцениваешь всю свою жизнь. Долго не понимаешь, где ты, а где твой диагноз, и был бы ты таким, если бы не он. С другой стороны, диагноз — это способ описания проблемы, у которой есть закономерности. Теперь ты можешь очень многое себе объяснить и постараться с этим справиться. Несколько месяцев мне было трудно, но в итоге я пришла к выводу, что лучше знать правду, чем не знать,

потому что теперь я понимаю причину своей утомляемости и внезапных «отключений». Это придало мне уверенности. Если бы я так и не начала с этим разбираться, ситуация усугубилась бы и «качели» стали бы раскачиваться с гораздо большей амплитудой.

Смысловая усталость

Посещала меня все меньше и меньше. Оказалось, что большая часть моих состояний отчаяния и размышления на тему бесполезности всего была производной от тотальной усталости. Движение вверх по продуктивному коридору подталкивало меня вверх и по уровню тонуса. То есть смысловая усталость в какой-то момент превратилась в симптом истощения. Когда я была в тонусе, моя префронтальная кора вполне могла отследить кризис как процесс, остановиться и составить план, как с ним справиться.

105

Я до сих пор убеждена, что большое количество эмоциональных срывов и когнитивных искажений — это следствие того, что люди живут в состоянии перенапряжения, не следят за энергией, и это очень сильно ухудшает качество их жизни.

Весь этот проект занял у меня много времени, причем год от года — все больше. Поскольку я озаботилась вопросом довольно поздно, в тот момент, когда достигла своей цели, я поняла, в каком же дефиците сил жила предыдущие годы. Я была буквально одним оголенным нервом и либо остро реагировала на события в жизни моего ребенка, либо строила психологические защиты, только бы не испытывать некомфортных чувств от своей материнской роли и качества нашей семейной жизни. У меня ушло пару лет на корректировку собственного образа «хорошей матери», оттуда исчезли идеально убранная квартира, регулярный активный досуг, другие стереотипные атрибуты «благополучной семьи». Зато появилось время на «хорошую, эмоционально стабильную

маму». Это позволило мне сохранить доверительные отношения с дочерью-подростком, так что наша сепарация прошла без особых конфликтов и отношения переросли в нежную дружбу и постоянный теплый контакт.

Все меры, о которых я пишу, разумеется, не сразу улучшили мою жизнь и не были внедрены единомоментно. На это потребовалось время. Сначала случались серьезные срывы. Пропуски отпусков укладывали меня болеть в постель, депрессивные эпизоды швыряли на эмоциональное дно. В следующей главе я расскажу о том, какой режим я выработала для кризисных ситуаций.

Из интервью с мамами:

Я начинала внедрять всякие антивыворотельные меры с маленьких шагов. Обнаружила, что меня очень вдохновляет смотреть на красивое. Когда можно гулять по Москве как турист, медленно, всматриваясь в архитектуру, фасады, скульптуры. Не в состоянии, когда ты несешься на встречу и тебе быстрее бы проскочить эти 10 минут до метро, а сфокусировавшись на деталях. Если я не могла поехать в отпуск, я сгружала детей родственникам, а сама снимала отель в центре Москвы, неспешно завтракала, а потом шла медленно гулять. Встречалась с подружками в каком-нибудь очень классном месте, в котором давно мечтала побывать. Шла в театр. И вот такие уик-энды для меня были лучше, чем любой спа-салон или баня. Напитываться красотой и эстетикой.

Вообще, меня, конечно, поражало, что другие женщины могут признаться в том, что они устали, и пойти лечь полежать. Я с тремя детьми никогда не могла себе такого позволить и проживала свою усталость все время на ногах. Я бы даже сказала, что переносить выгорание на ногах еще сложнее, чем лечь и лежать. Потому что ты разводишь такие потемкинские деревни... Вот ты такая активная, столько у тебя всего происходит, вокруг все время проекты, движухи, люди, по тебе и не скажешь, что, когда ты выходишь со встречи, ты прислоняешься к двери лифта и плачешь, потому что тебе сейчас нужно ехать домой. А дома тебя ждут три голоса и беспрерывное «мам, мам, мам». И ведь даже не расскажешь никому, потому что ты работаешь в сфере образования и должна все время держать лицо, чтобы никто не упрекнул тебя в непрофессионализме. Помощи никто никогда не предложит, потому что раз ты на ногах — значит, со всем справляешься. Так сама и подпадаешь под свою иллюзию о всемогуществе. До момента, пока не возникает какая-нибудь болезнь, и тогда ты с парадоксальным чувством радости ложишься в постель, потому что появилась легальная причина отдохнуть. Я не сразу поняла, что это и есть то самое выгорание, о котором, как мне казалось, пишут только депрессивные интроверты. Нет, я тоже тут, в этой точке.

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению



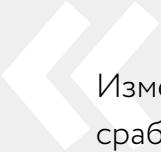


Глава 6

Как жить в антикризисном режиме



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению



Изменения — всегда гипотезы, которые либо сработают, либо нет. И то, что они иногда не работают, — совершенно нормально.



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению

Перестройка жизни никогда не проходит линейно со стабильным ростом. Про такие процессы нужно думать не как про «начал с понедельника и делаю всю жизнь». Изменения — всегда гипотезы, которые либо сработают, либо нет. И то, что они иногда не работают, — совершенно нормально. Поэтому на проект «выход из родительского выгорания» у меня и ушло четыре года, и у мам, с которыми я разговаривала для этой книги, примерно столько же. Иногда бывает, что новая привычка встраивается в жизнь так, как будто она там всегда и была. А иногда начинаешь что-то новое, а оно мало того что не срабатывает, так ты еще и падаешь ниже уровня, с которого начинала. Для таких ситуаций я выработала режим жизни, который назвала антикризисным. В нем есть свои правила, обязательный мониторинг динамики выхода и фиксация точки, когда этот режим можно отключить. Считаю это важным навыком в проекте «выход из родительского выгорания», потому что никто из нас не застрахован от того, что не все будет получаться.

111

Как определить, что нужно включать антикризисный режим:

- Если нет ни физических, ни волевых сил встать утром с постели.
- Если состояние «ничего не хочу, отвалите все от меня» длится больше 5 дней.
- Если контакт с ребенком воспринимается как непосильная нагрузка больше 3 дней.
- Если вам кажется, что вы никчемный родитель, и мысль о том, что нужно что-то поменять, не приносит облегчения.

Когда я начинала свой проект-исследование, Изабель Роскам и Мойра Миколайчак еще находились в процессе работы и у меня под рукой не было симптомов родительского выгорания. Поэтому я ориентировалась на себя, вы же можете ориентироваться на них.

Все эти проявления стали отсечкой, которая означала для меня одно: сама я не справлюсь, мне нужна помощь. Как вы, наверное, догадываетесь, я потратила некоторое количество времени, чтобы прийти к этому выводу («Доктора Хауса» я посмотрела семь раз от начала до конца). Я лежала в постели несколько недель в разные периоды жизни, стеснялась попросить о помощи, у меня не было сил разговаривать, выйти из дома, я брала выходные и отпуска на работе. Пока не пришла к простой мысли: не можешь сама — попроси окружающих. Было очень стыдно, но я справилась. А потом я осознала, что именно так сложные периоды и проживаются. Привлечение помощников — обязательное условие для того, чтобы справиться с кризисом.

Что важно в антикризисном периоде?

Первое, что нужно сделать, — собрать свою команду поддержки, если у вас ее до сих пор еще нет. Это 2-3 человека, с которыми вы договариваетесь обсуждать свое состояние, просите о помощи, которую они вам могут оказать. Например, съездить с вами к врачу, найти возможность пристроить куда-то ребенка, просто вас послушать и поддерживать. Поначалу это сложно и неловко, но можно найти способы обмена ресурсами, чтобы вы не просто брали чужой, но и впоследствии отдавали свой.

Дальше алгоритм следующий:

1. Снизить нагрузку до минимума. Если даже на сниженную нагрузку не хватает сил — снизить еще. И так до состояния, пока она не станет по силам.

2. Сократить горизонт планирования. Не думать о целях за пределами антикризисного периода.
3. Выделить что-то, по чему станет понятно, что антикризисный режим можно выключать. Свой я отключала после 5 дней ресурсного состояния.
4. Снизить ожидания от себя.

Поскольку я была единственным человеком, который отвечал за моего ребенка, никто не мог полностью заботиться о нем, пока я лежу в истощенном состоянии. Поэтому я придумала себе упражнение «белый лист». Его цель — составить наглядный список дел, которые нужно выполнить в антикризисный период, а остальное переносится на момент, когда у меня появятся силы.

Нужно взять белый лист бумаги и выписать на него все задачи с дедлайнами, которые вам необходимо сделать. Напротив каждой задачи цифрами проставьте приоритеты. Затем возьмите второй лист и перепишите на него только те дела, которые точно не могут не быть выполнены. Все прочие оставляются на продуктивный период.

Если выяснялось, что приоритетные дела я все равно не вывожу, то я уменьшала список, отказываясь от своих идеальных представлений о том, как должна выглядеть моя жизнь.

Отношение к себе в состоянии кризиса

Мне, как человеку деятельному и стремящемуся к идеалу (а мы помним, что именно такие родители находятся в группе риска родительского выгорания), было предельно некомфортно снижать ожидания. Я долго расстраивалась, пока не поняла, что хочу сделать то, на что у меня

просто нет сил, и, сколько бы я ни переживала, это не приближает меня к идеальной картине мира. Но я не отказывалась окончательно от целевых картинок, к которым стремилась, а переносила их на более поздние периоды, когда находилась в продуктивном состоянии. В целом оказалось, что никто от этого не пострадал, кроме моей иллюзорной картины всемогущей себя. Признавать реальность сначала неприятно, а потом — довольно целительно, это позволяет оценить, насколько я правда могу то, чего хочу. И, как следствие, начинать хотеть более реалистичных вещей.

В антикризисном режиме я научилась думать только о том, как достичь продуктивного состояния. Сначала, конечно, я горевала, что сейчас дом зарастет грязью, ребенок деградирует без моего внимательного участия, друзья отвернутся от меня, потому что я не уделяю им достаточного внимания, и меня, конечно же, выгонят с работы. Но подобные мысли как-то не помогали мне вернуться в норму, поэтому проект «выйти из кризиса» стал более приоритетным. На третий раз осознанного отношения к кризису я уже знала, что выход есть, что это не навсегда и что у меня уже есть алгоритмы и правила, позволяющие пережить неприятный период бессилия. А главное — после него все налаживается и никто не умирает.

Мы уже помним, что вина и стыд снимаются упражнениями на сочувствие, которые описаны в четвертой главе. В кризисные периоды они тоже не мешают. Открыть письмо, в котором написано, какая я прекрасная и как я все смогу, посмотреть фильмы про женщин, которые победили, получить поддержку подруг, которые способны на нетоксичное участие, — все это очень большая опора в кризисный период. И психотерапевт, если позволяют ресурсы.

Одна из женщин, которых я интервьюировала в процессе написания этой книги, рассказала мне историю о том, как она научилась относиться к своему кризисному состоянию. Пока я писала эту книгу, я выслушала очень много историй, но эта впечатлила меня особенно, потому что у меня

так и не получилось найти такое отношение к ситуации, как у этой женщины.

Поняв, что она в кризисе, первым делом Саша зафиксировала количество денег, которые у нее есть (не всем так везет, но у нее была финансовая подушка и возможность дать себе время на то, чтобы справиться со своим состоянием низкой энергии).

Кризисное состояние возникло, когда она проживала второй развод. У Саши было двое детей — почти 12 и почти 2 года. Со вторым мужем она рассталась из-за участвовавших случаев психологического насилия с его стороны. В 38 лет она резко лишилась идеальной картинки в своей голове: что она наконец-то нашла партнера, с которым может построить прекрасную семью.

Саша наняла няню, которая каждое утро отводила одного сына в школу, а второго в детский сад, и оставалась наедине с собой минимум на 4 часа. В это время она делала только то, что хотела, и не ждала от себя никаких активных или «правильных» действий. Хотелось спать — спала. Хотелось плакать — плакала. Как она сама о себе говорит, дала себе время прожить горе от того, что у нее рухнули мечты, сломалась идеальная картина мира. Саша обратилась к экзистенциальному психотерапевту, и он помог ей восстановить смыслы и разобраться, что происходит с ней как с личностью, а не с ней как с мамой. А когда у нее появились суицидальные мысли от того, что ей слишком тяжело справиться со всеми жизненными ситуациями и своими реакциями на них, она пошла к психиатру, который выписал ей антидепрессанты. Период их приема и восстановления занял несколько месяцев, пока она не набралась сил и не нашла новые смыслы, чтобы двигаться дальше, в том числе и в материнстве. В какой-то момент Саша заметила, что накопила сил и готова делать не только то, что ее спасает и более-менее приводит в норму, но и то, что ее наполняет новой энергией. На это ушло несколько месяцев. И она дала себе

время на горе, на проживание всех чувств, которые у нее появились на тот момент, не тащила себя в оптимальное состояние бодрости и не притворялась более сильной, чем она есть на самом деле. Саша просто была в слабости и усталости и принимала себя такой, какая она есть. Сначала она боялась того, что у нее уже не так много сил, как в 26, когда ее первому сыну был год, но потом перестала бояться. Саша не слушала голоса критиков в своей голове и в окружении, которые ожидали от нее, что она сейчас «как встанет и как начнет делать дела!».

Выход из кризисного состояния

116 Ключевое правило при сильном истощении — использовать внешние источники энергии и удовлетворять базовые биологические потребности. В первую очередь во сне и здоровой еде, а также других дефицитах на уровне тела.

Я долго сопротивлялась этой идее, но все-таки научилась ходить к врачу сдавать анализы и проверять уровень витаминов и микроэлементов. Иногда причиной слабости становился недостаток железа, и тогда капельница за пару часов ставила меня на ноги. Иногда витамин D и B были на очень низком уровне. А иногда оказывалось, что недосып или нервное перенапряжение слишком затянулись и все, что мне нужно, — это отоспаться и ничего не делать пять дней.

К врачам и сдавать анализы я ходила с подругами. Потому что выходить из дома, разговаривать и уж тем более принимать какие-то решения у меня не было сил. Я назвала для себя это «подключать заботливое окружение».

О чем договариваться с заботливым окружением:

- о том, что на определенное время будет нужна помощь: пережить эмоцию, посидеть с ребенком, сходить со мной куда-то, помочь с уборкой, приготовить еду;

- о том, что они не будут давать советов и оценок, критиковать и высказывать свое мнение, а просто поддержат без сильных переживаний и тревоги. Не будут настаивать на своих решениях, а смогут остаться устойчивыми рядом с истощенным человеком.

На такое не все способны, это факт. Людей, которые будут вести себя так, что вам придется тратить дополнительные силы на объяснения, как с вами можно себя вести, а как нельзя, лучше исключить, поставить общение на паузу.

Одна из мам рассказала мне такую историю. Ее подруга обнаружила себя в такой степени истощения, что уже не могла выйти из дома и отвести дочку в школу. Тогда моя собеседница с двумя их общими подругами решили помочь девушке выбраться из сложной ситуации. Они стали каждую неделю собираться у нее: вместе что-то готовили, болтали о приятной ерунде, вспоминали веселые истории общей юности или просто смотрели мелодраму и плакали. В один из таких вечеров они составили список дел, которые необходимо выполнить истощенной девушке, определили команду, которая будет помогать ей, и напротив каждой задачи написали имена ответственных. Их встречи длились год. За это время девушка начала наблюдаться у психотерапевта и восстановилась до того уровня, когда сама могла принимать решения. «Заседания» же продолжились уже в качестве уютных девичников.

При правильном подборе групп поддержки в выигрыше остаются все участники. Одна чувствует себя нужной и важной, второй в кайф возиться с детьми, а третьей нравится наводить порядок в пространстве, чтобы всем там становилось лучше. Ну и все участницы и участники процесса подсознательно понимают, что, если такая же ситуация случится с ними, у них есть на кого положиться.

Еще один фокус антикризисного состояния — это работа с телом. Когда появляется чуть больше сил на то, чтобы вый-

ти из дома (или привлечена группа поддержки, чтобы вместе гулять), свежий воздух и ходьба — отличный способ справляться с истощением. Можно даже «гулять по телефону»: вы звоните кому-то, чтобы этот человек побыл с вами, пока вы собираетесь. В уставшем состоянии главным препятствием является сам выход из дома. Кажется, что это очень сложно, и хочется сидеть под одеялом. Но если выйти, становится лучше. Просто нужно организовать именно этот сложный момент.

Бегать, заниматься спортом, ходить в зал, учиться чему-то новому — все это лучше оставить на период, когда силы уже появились. Нужно дать себе время и найти ресурсы сначала на то, чтобы накопить силы и выйти из кризисного периода.

В кризисы помогает энергия извне. То есть все то, где не вы что-то с собой делаете, а что-то делают с вами, вкладывают в вас энергию. Массаж (желательно у вас дома), ванна с солью и красивыми пахучими свечками на бортиках, баня, сауна или хаммам, разговоры с близкими (если у вас есть на это силы), музыка, фильмы, дурацкие подкасты или стендапы. Словом, то, что с вами «происходит», где вы как будто принимаете энергию от внешнего мира и заряжаетесь от нее, как батарейка от нуля до состояния «аккумулятор достаточно заряжен». А активные методы наполнения ресурсом начинаются от состояния «достаточной зарядки». И, конечно, очень помогает сон.

В истощенном состоянии сложно осилить умственную работу: проблемой становится принятие даже самых простых решений. Сложные операции из нескольких действий лучше разбивать на этапы и делать их по шагам. С этим тоже помогает группа поддержки — разделить с другими любую ответственность, которую только можно разделить. Вплоть до того, какое платье сегодня надеть, что ответить клиенту или как отреагировать на какое-то из событий. Некоторые

При правильном подборе групп поддержки в выигрыше остаются все участники. Одна чувствует себя нужной и важной, второй в кайф возиться с детьми, а третьей нравится наводить порядок в пространстве, чтобы всем там становилось лучше. Ну и все участницы и участники процесса подсознательно понимают, что, если такая же ситуация случится с ними, у них есть на кого положиться.



процессы просто отдать близким людям и не думать о них — например, составить меню на неделю.

В состоянии сильной усталости очень трудно относиться к себе хорошо и принимать себя такой, какая ты есть. Особенно если вы выросли в хоть сколько-нибудь дисфункциональной семье, где нужно было все время чему-то соответствовать и не всегда понятно, чему именно. Особенно если до момента начала выгорания вы были активным человеком, который всегда очень много делал, а тут вдруг раз — и перестал мочь быть таким. В кризисных ситуациях, когда вы лежите и не можете встать или, наоборот, начинаете что-то активно делать из тревоги, происходит дополнительная драматизация собственных ошибок и несовершенств.

Я могла часами думать о том, какая я плохая, чего мне не хватает и в каком объеме, чувствовать стыд и вину за собственную неидеальность, днями и неделями сравнивать себя с другими людьми, которые прямо сейчас активно живут и заняты своими делами. Было ощущение, что я лежу на рельсах, выброшенная из поезда, который весело и бодро едет дальше в счастливое путешествие, а я осталась одна-одинешенька и больше никогда в этот поезд не попаду.

В эмоциональном плане в кризисные периоды я сталкивалась с отсутствием любых чувств. Ждала от себя радости, гнева, знала, что вообще они у меня должны быть, но они не появлялись. Тогда-то я и поняла, что на эмоции и чувства тоже нужен внутренний ресурс, а не только на их обработку. Значит, нужно погрузить себя во все приятное и ждать восстановления нормального эмоционального функционирования.

Вот тут-то мне и помогли мои таблички и списки. Потому что в кризисные периоды я совершенно забывала, что люблю, что помогает и от чего мне хорошо. В голове было пусто. Тогда я взяла записи, отдала их подругам, и они организовали мне события, от которых мне постепенно становилось лучше.

Иногда получалось наоборот — эмоции присутствовали, но преимущественно тревога и паника, которую трудно было остановить. В этот период я освоила EMDR-терапию (это доказательный метод, которым лечили посттравматический синдром ветеранов вьетнамской войны). Она хороша тем, что, в отличие от разговорной или аналитической терапии, здесь не нужно много разговаривать и осознать. EMDR помогает мозгу обработать то, что не было обработано в детстве или других кризисных ситуациях, и снимает острые синдромы.

В кризисные периоды я узнала, что такое панические атаки. Сердце бьется бешено, дыхание сбивчивое и ощущение, что ты сейчас умрешь. Оказалось, что это не мои глюки, а физиологическое состояние. Работать с ним можно дыханием 4 на 4 (вдох на 4 счета, задержка дыхания на 4 счета, выдох на 4 счета и снова задержка дыхания на 4 счета) и упражнением «назови 10 предметов в комнате одного цвета». Если дело дошло до панических атак, то лучше обратиться к психотерапевту, опять-таки в поддерживающем режиме. Смысл психотерапевта в кризисные периоды в том, что он разделяет с человеком ответственность за сложное психологическое состояние и помогает его прожить.

121

Марафон «Пять “хочу” в день»

Один из моих кризисов пришелся на время, когда моя подросшая дочь надолго уходила из дома, а я оставалась совсем одна в неудобной съемной квартире и по полной программе переживала ангедонию. Когда появлялось немного сил, я делала попытки радовать себя хоть чем-то.

Именно тогда я нашла очень грамотного психолога-консультанта по подбору нишевой парфюмерии (и убедилась, что помощники могут быть абсолютно разными в разных областях жизни, даже подбор духов может быть

помощью). Узнав о моем состоянии, эта девушка предложила гениальную практику, которую когда-то использовала сама, — пять раз в день ставить будильник на определенное время, по сигналу спрашивать себя: «Чего я сейчас хочу?» — и выполнять эти желания. И так целый месяц — настоящий марафон.

Поначалу было сложно четко осознать свои желания. Например, когда будильник звенел во время маникюра, «хотеть» было легко — цвет лака. Если же я находилась в каком-то сложном процессе, соединиться со своим «хочу» оказывалось гораздо труднее. Тогда я изменила задачу марафона на «понимать, чего я хочу прямо сейчас». Это оказалось весьма полезным опытом — он как будто пробуждал и укреплял настоящую меня.

122

Самым действенным способом лично для меня всегда была смена картинки, когда я уезжала из привычной обстановки куда-нибудь на море или в горы. Такие поездки становились лучшим способом насытиться позитивными эмоциональными ощущениями. Особенно если на дворе ноябрь или февраль — самые сложные месяцы в центральной части России. Пару раз меня брали «в охапку» и увозили в теплые страны на 5 дней. Уже на второй день от солнца, свежего морского воздуха и большого количества цветов вокруг я приходила в себя и на пятый возвращалась обратно с новыми силами.

Динамику проекта «реабилитация» я отслеживала в дневнике, ежедневно отмечая свое физическое, эмоциональное и когнитивное состояние. Отсечкой было 5 дней в состоянии без тревожных симптомов.

Надо заметить, что окончательно эти сложные периоды у меня прошли после постановки диагноза и подбора соответствующей фарма-терапии. Но даже сейчас, когда дочь уже выросла, и с приемом таблеток я все еще попадаю в состояния низкого ресурса. Уже не настолько глубокого, как прежде. Но теперь у меня есть правила, как проходить эти периоды.

Откаты и кризисы случаются, и это нормально. Главное — узнать их и вовремя перейти в антикризисный режим, чтобы вернуть себя на нужный уровень энергии. Заметить и принять меры. Отнестись к себе с сочувствием. Не уговаривать себя: «Может быть, мне показалось, может быть, я еще продержусь, это просто ноябрь/нагрузка/сейчас такой период», — да, это период, да, я устала, да, мне нужна поддержка и сочувствие. Я взрослый человек и живу свою собственную жизнь, а не оправдываюсь перед существующим только в моей голове героем и критиком. Я хочу жить собственную жизнь нормально, желательно даже счастливо, и могу себе позволить делать для этого то, что мне нужно.

Данная книга предоставлена издательством «Литературный мир»
и не подлежит распространению «Литературный мир»

Из интервью с мамами:

В состоянии нестояния первое, что я делаю, — это даю себе время на проживание кризиса. Прямо так и говорю себе: замедляемся, выдыхаем. Потом ложусь спать. После слушаю себя и делаю то, что хочется. Для меня это состояние аналогично болезни. Если нужно что-то кому-то объяснить из внешнего мира — клиентам, подрядчикам, — я так и говорю: друзья, я заболела, временно не в доступе. Это же и правда болезнь, просто ни один врач ее не подтвердит. Лежу, смотрю добрые фильмы, мультики. Посвящаю время себе. Иногда плачу, потому что, оказывается, в такие периоды как будто допроживаешь чувства, которые не успела прожить в активной жизненной фазе. Сначала я волновалась, что много плачу, но потом заметила, что после появляется желание чего-то активно хотеть и что-то для этого сделать — хотя бы встать. Я перестала пугаться этого состояния. И так, разрешив себе плакать столько, сколько хочется, я потом перестала хотеть. Это происходит как будто от того, что в активную фазу жизни я не очень хорошо себя слышу и расстраиваюсь. Так что после двух-трех раз такого лежания я уже не отношусь к этому периоду с такой драмой. У меня уже есть алгоритм.

Однажды у меня был период в жизни, когда наложилось очень много факторов. Мы переехали в Москву из маленького города, у меня был маленький сын на руках, средний только пошел в детский сад, а старшая адаптировалась к пятому классу новой школы. Стоял неприятный темный ноябрь или декабрь. Было очень много разъездов и много вопросов, которые надо решить, а самые большие сложности заключались со старшей дочкой в вопросах гаджетов. Однажды я пришла домой, она сидела в планшете. Я спросила ее, пойдет ли она ужинать, она не отреагировала. Я начала на нее кричать и отчитывать. Вдруг я увидела себя со стороны и поняла, что веду себя абсолютно как моя мама в детстве: те же интонации, те же движения — разворот головы и как я махнула на дочь рукой, — то же состояние. Слезы подкатили к горлу. Все это как полароидный снимок проявилось во мне, и я увидела поведение человека, который когда-то травмировал меня. Я вспомнила, как решила в детстве, что никогда так не буду делать со своими детьми. Я не обвиняю свою маму, я понимаю, что ей тоже было тяжело. Просто поняла, что, раз я сбросилась до базовых настроек и повторяю знакомые паттерны, это означает, что я выгорела и пора остановиться. Не то чтобы это озарение исправило ситуацию — я продолжила кричать на дочь и через неделю разбила планшет об пол. Но сам момент я запомнила как точку, в которой нужно остановиться и что-то пересмотреть.

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Глава 7

Менеджмент продуктивного состояния перегруженной матери



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Публицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Спустя 7 лет я использую ту же систему принципов, которые сформировала за 4 года работы с родительским выгоранием. Для того чтобы сохранять коридор продуктивности в своей обычной взрослой жизни, где родительство уже занимает очень маленькую часть, я по-прежнему применяю методы, которые описывала выше. Вытаскивая себя из эмоциональных ям, я заложила основные принципы работы системы, с которой можно жить всю оставшуюся жизнь, не только в роли матери, но и в других идентичностях.

Некоторые с этим спорят и считают мой подход механистическим, но я убеждена, что именно предпринимательская и проектная оптика помогли мне выстроить другой образ жизни. Важны не только конкретные инструменты, которые мы с вами обсуждали в предыдущих главах, но и управление проектом, целью которого является здоровье, устойчивость, удовлетворенность, счастье, свобода выбирать. Стремление оставаться в рамках своего продуктивного коридора и расширять его ради улучшения качества жизни.

129

Давайте подытожим и проговорим еще раз важные принципы и правила.

1. Фиксировать и раз в три-шесть месяцев обновлять собственное видение того, что такое «хорошая мать». Люди, склонные к перегрузкам, забывают или не могут объективно оценивать свои достижения. Нам очень легко скатиться в обесценивание собственных усилий и автоматически начать думать «да я все делаю не так, как надо» или «да что тут такого, я просто живу — и все».

Когда моей дочери исполнилось 18 лет и по обоюдному согласию она уехала жить в общежитие при университете, я встретила с подругой, которая сказала мне: «Ой, да тебе больше, в принципе, можно ничего не достигать в этой жизни, ты ребенка вырастила». Я не приняла это как комплимент и думала о ее словах несколько лет, пока писала книгу. Я отреагировала: «А что тут такого? Вырастила ребенка, который поступил в один из лучших вузов страны». И только спустя три года, разработав несколько проектов для женщин в трудных жизненных ситуациях, я узнала, что соло-материнство — это огромный риск-фактор. А совмещение предпринимательства, соло-материнства и домашнего обучения создает такое количество неопределенности, которое провоцирует дистресс. У меня исчезли к себе вопросы, почему мне не удалось то или иное в воспитании ребенка, и наконец-то появилась гордость за себя и ощущение хорошо выполненной работы.

Одна из девушек, с которыми я беседовала в процессе написания книги, сказала мне гениальную фразу, которую я хотела бы услышать чуть раньше. После сложного развода, с маленьким ребенком на руках и со второй старшей дочкой она, по ее словам, легла лицом к стене и у нее не было сил встать. И когда страх заставил ее все-таки подняться и пойти сначала к экзистенциальному психотерапевту, а потом к психиатру и начать пить антидепрессанты, она вывела следующую формулу: «Я продолжаю слышать от старших родственников, что я могла бы и больше времени уделять своим детям. Но я просто перестала считать эти мнения значимыми для себя. Никто не знает, какие чувства и сложности я проживаю. Даже если кто-то из моих родственников и был в депрессии, из них точно никто не ставил себе цель быть здоровым и следовать тем принципам и ценностям, которые я закладываю в свое видение того, что та-

кое хорошее родительство. Поэтому я сделала над собой усилие и смогла начать ориентироваться только на свое представление о том, что такое хорошая мать и как она должна себя вести по отношению к себе и своим детям».

«Вообще, когда слышу, что мать не должна вот это, а вот это для детей плохо, я теперь думаю, что это какое-то тотальное неверие в свои силы и в силы наших детей. Моя уже выросшая дочь недавно рассказала мне, что помнит, как я однажды сорвалась и ударила ее по губам, но через 10 минут подошла, объяснила свое состояние и извинилась. И вот ей уже 22 года, а у нее все еще нет ко мне претензий, и с психотерапевтом она обсуждает не то, какие травмы ей нанесла мама, а вопросы самоопределения и адаптации к социальному контексту. То есть невроз из-за стремления быть идеальной часто вредит нам больше, чем наша неидеальность. С тем, с чем не справилась я, справится мой ребенок, когда вырастет, если я научу ее поддерживать себя и постоянно развиваться в течение жизни. И можно перестать амортизировать собой все несовершенства окружающего мира».

131

Полезно пользоваться формулой Винникотта, по которой, если вы принимаете 30% хороших решений, вы хорошая мать. Но некоторым ее бывает недостаточно. Знакомые мне мамы поступали так: они подробнее описывали эти 30% и включали в них то, что важно именно им. Например, создавать детям впечатления, которые они запомнят надолго. А ненужные требования они убирали: «всегда чистая квартира», «здоровое питание», «час гаджетов в день» и прочие невыполнимые и угнетающие условия.

Какой результат своего труда я считаю хорошим? Куда я иду, как это выглядит? Хорошо — это как? Выписываем видение и синхронизируемся раз в период, чтобы ни один чужой голос в нашей голове, который не за нас, не взял верх над нашим здравым смыслом.

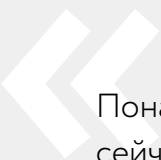
2. Понимать, каких ресурсов требует желаемый целевой образ жизни. Определите, сколько времени в день вы уделяете детям, сколько ваших сил и денег стоят те события, которые вы хотите для них создать. Особенно важно учитывать сложные периоды в жизни: переезды, возрастные кризисы детей, смена работы, развод или появление новых отношений, переход из найма в предпринимательскую роль и т.п. Быть матерью — это всего лишь одна из наших ролей. Помимо нее мы еще работаем, чтобы обеспечить семью, нам необходимы эмоциональные, физические, когнитивные и смысловые подпитки, чтобы оставаться полноценной личностью. Оценивать, сколько усилий требует проект «материнство», честно признаваться себе, сколько сейчас есть сил, и подстраивать образ жизни под существующую нагрузку — очень важно.
3. Важно ставить цели относительно своего продуктивного состояния, отслеживать их достижение и фиксировать изменения, которые нужно внедрить, чтобы продолжать двигаться к желаемому результату. Признание, сколько у меня есть сил, и фокус на том, куда я хочу прийти, всегда помогали мне в минуты отчаяния, когда казалось, что ничего не меняется, все радостно бегут в светлое будущее, а я лежу одна-одинешенька и силы никогда ко мне не вернуться. Понимание того, что мы находимся в кризисе, дает нам включение антикризисного режима. Осознание того, что мы достигли новых результатов относительно себя пару лет назад, подбадривает и поддерживает в движении.

Продуктивный коридор и действия по коррективке жизни, чтобы оставаться в этом самом коридоре, были моим ориентиром. Срок проекта не задан жестко, мы не можем знать, когда и что именно сработает, чтобы вывести нас на устойчивый уровень энергии. Мы пробуем и перебираем разные способы. С одной стороны, это расстраивает, потому что мы не знаем, когда наступят

изменения. С другой — важно помнить об этом, когда мы начинаем на себя давить, что у нас «ничего не получается». Мы просто сдвигаем сроки, которые зависят только от нас. В нашем распоряжении все время нашей жизни. Когда у нас что-то не получается, мы отбрасываем предыдущую гипотезу, генерим новую и пробуем ее.

Например, я никак не могла внедрить в свою жизнь физические нагрузки, хотя понимала, что это важно. Все специалисты говорили, что они мне уже нужны. Я переписывала из года в год «купить абонемент в бассейн» и никак не могла найти на это время. Где работающая одинокая мать возьмет целых два часа в день?

В какой-то момент меня осенило, что такая цель — слишком сложная для меня сейчас. Мне надо начать с чего-то простого, например с 5-минутной зарядки несколько раз в неделю. Я нашла несколько упражнений и начала их делать (к слову сказать, похудела сразу на 4 кг за три месяца). Потом зарядки мне стало мало, и я начала пробовать другие инструменты. Поскольку я очень социальный человек, мне нравится заниматься спортом в группе. Группа дисциплинирует и эмоционально вовлекает в процесс, просто так уже не пропустишь, особенно если тренер и занятия вызывают положительные эмоции. Я нашла сайкл недалеко от дома и стала ходить. Мне понравился тренер, который в какой-то момент стал проводить силовые онлайн-тренировки, рассчитанные на новичков. Так мне, работающей дома, вообще не надо было никуда ходить и тратить время на дорогу. Так я превратилась из человека, который не занимался ничем и от сидячей работы заработал грыжу позвоночника, в человека, у которого 3–5 тренировок в неделю. А всего-то надо было ставить себе для начала реалистичные маленькие цели, которые потянули за собой следующие, а потом инерция системы начала работать на меня.



Поначалу даже запугивала саму себя: если сейчас не отдохну, то моим детям будет очень тяжело через месяц, потому что я начну на них срываться.



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению

4. У проекта продуктивное состояние... есть бюджет. Мне знакомо чувство, когда большая часть денег ушла на детей, часть на квартиру и питание, а ты сидишь без сил и думаешь: «Да сколько можно, почему я у себя в самом низком приоритете?» Это очень обидно. Психотерапевт, врачи, абонемент в спортивный зал, массаж — не для меня, а для богатых. Как я себе все это обеспечу? Тут, конечно, есть несколько сложных ходов, которые меняют все, а именно: регулярное и строгое ведение и оптимизация расходов (что не всегда комфортно, потому что это еще одна ограничивающая рамка), но вместе с тем смена источников и оптимизация доходов. Развитие финансовой грамотности и особенно умения зарабатывать стало для меня одним из направлений работы с продуктивным состоянием.

Я долго боролась с убеждением, что мне жалко времени и денег просто на себя. Одно дело, когда я обучаюсь, развиваюсь, вкладываю в семью, в детей. Голос в голове долбил — как ты можешь тратить столько денег на поездку в другую страну прямо посередине учебного года? Потом градус чуть снизился и это стало звучать как «А ты точно устала настолько, чтобы уезжать сейчас, посреди зимы, к морю? Может быть, ты еще потерпишь?». То есть я училась разрешать себе выделять время и деньги на то, чтобы привести себя в порядок. Чуть ли не аффирмации себе писала, что мне можно, что я имею право, что мне это очень сильно нужно. Поначалу даже запугивала саму себя: если сейчас не отдохну, то моим детям будет очень тяжело через месяц, потому что я начну на них срываться. Всего полгода работы с психотерапевтом — и теперь это решение просто зафиксировано в моем календаре».

5. Команда. Все мамы, с которыми я разговаривала, пока писала книгу, прошли по специалистам и научились выде-

лять себе время без детей, которое наполнено занятиями, заряжающими их энергией. Женщины стали делегировать определенные задачи тем, кому комфортно это сделать (и не всегда семье и бабушкам). Они собрали команду поддержки своего «проекта». В команду могут входить:

- Врачи и специалисты, у которых можно получить профессиональную помощь. Фильтровать специалистов можно по рекомендациям или по проектам, в которых они работают. Сейчас появилось много поп-психологов, которые без фундаментального образования начинают консультировать и нести очень вредные послы в своих социальных сетях. Проблема, как и с врачами, заключается в том, что многие не смотрят на проблему комплексно и не учитывают, что психика тесно связана с гормонами. Психотерапевты не всегда понимают, когда нужно отправить к психиатру, а неврологи не предупреждают о ситуациях, когда нужно обратиться к эндокринологу. Врачей общей практики, которые направляют к нужным специалистам, и того меньше. Поэтому приходится самостоятельно разбираться, что такое ментальное здоровье, и собирать картинку по частям от разных специалистов.
- Всегда большой помощью были люди: близкие друзья и мои слабые связи — подписчики в моем блоге. Я шутила, что моя аудитория — это мой распределенный муж: и послушает, и поддержит, и выдвинет альтернативную точку зрения. Единоличная ответственность как за жизнь твоего ребенка, так и за собственную периодически становится невыносимой, и важно что-то, хотя бы чувства, разделить с другими людьми, но в выбранном окружении. Сейчас происходит довольно любопытный сдвиг в глубокий психологизм в общении. Важно выбирать людей, с которыми можно безопасно поделиться чувствами, о чем-то попросить, не ожидая, что они предъявят

тебе моральный счет, который ты будешь не в силах оплатить. Я в своей жизни очень многое решила за счет окружения.

- Сервисы и помогаторы под разные задачи. Даже если мы сегодня не можем включить в свой бюджет психотерапевта, няню, репетитора, тьютора, уборщицу, человека, который приготовит еду, мы можем обращаться к ним в исключительных кризисных ситуациях. Мы постоянно несем ответственность за наших детей и привыкаем быть в позиции того, кто принимает конечное решение. Неожданная забота вызывает у нас слезы, поднимает чувство глубокой усталости и невыносимой нагрузки, к которой мы привыкли, с одной стороны, а с другой — нам все еще кажется, что это тяжело и несправедливо. Пусть у нас будет наша команда, с которой хотя бы иногда мы можем разделить часть своих главных обязанностей.

137

6. Точка «я устала» как измеритель температуры и красная линия — один из важных шагов, привычка отслеживания состояния и признания текущего статуса. Это синхронизация с собой, со своим настоящим, возможность создать себе паузу и признать свою значимость для семьи, самой себя и окружающей действительности. Эта точка запускает другой ход процесса, вы достаете свои таблички и списки и принимаете антикризисные меры, чтобы восстановиться. Циклы, в которые мы продуктивны, могут варьироваться. Продуктивность может «гулять» в течение суток, недели, месяца, нескольких месяцев, в сезоны года. Отслеживание своего продуктивного состояния во времени позволяет удерживать планирование отпусков, пауз, встреч с подругами. Здесь есть важный нюанс: меры, которые мы используем для уравнивания усталости, все время меняются, потому что мозг привыкает и начинает воспринимать то, что дает дополнительную энергию,

как рутину. Стало недостаточно 2-3 тренировок в неделю — вводим медитации для улучшения качества внимания, добавления окситоцина и снижения тревоги.

Все-таки главное в удержании цикла продуктивности — привыкнуть к этой деятельности, научиться держать фокус внимания, замечать, в каком мы состоянии, и вовремя перестраивать наполнение нашей жизни. Когда это войдет в привычку, внедрение новых мер тоже станет привычным ходом мысли и не вызовет тех драматичных чувств, которые возникали в самом начале при погружении в проект.

Данная книга предоставлена издательством «Алгоритм»
и не подлежит распространению

Из интервью с мамами:

Оксана, 33 года, двое детей:

За годы выхода из выгораний я убедилась в надежности двух вещей, которые гарантированно меня поддерживают: контакт с любимым человеком и бег по утрам. Мне удалось выстроить свой график так, чтобы работа начиналась в 8:00, а заканчивалась в 16.00, — так можно отдохнуть и уделить время семье. Я экстраверт, и мне жизненно необходима коммуникация, однако в середине недели я планирую день без встреч, чтобы снизить интенсивность общения: берегу себя. Вернуться в нормальное состояние мне помогли три вопроса, которые я написала на стикерах и расклеила по всей квартире: «Что ты сейчас чувствуешь?», «Хочешь, чтобы так и было?», «А как в идеале должно быть?». Эти бумажки, на которые я натыкалась несколько раз в день, помогли мне перестроить свои приоритеты с «приносить себя в жертву семье» на «я должна быть в ресурсе, и тогда все остальное тоже будет хорошо». В какой-то момент профилактика выгорания стала образом моей жизни — и это работает.

Наташа, трое детей:

Постоянно сталкиваясь с темой выгорания, я совершенно по-другому стала смотреть на мам вокруг. Теперь, когда я вижу, что какая-нибудь мама на улице кричит на ребенка или ядовито ему отвечает, мне хочется подойти к ней и спросить, чем ей помочь. Иногда я так делаю, когда вижу, что это уместно.

Нейрофизиология истощения

Так случилось, что моя дотошность и интерес к собственной продуктивности привели меня к нейропсихологам и нейрофизиологам. Сначала я работала больше с психикой (оказалось, что часть моих инструментов я нашла потом в коучинге и когнитивно-поведенческой терапии), затем я стала работать с телом (кинезиологи, остеопаты, реабилитологи и рефлексотерапевты), потом немного заглянула за эмоциональной устойчивостью в светские медитации. Сейчас к этому всему добавились знания об исследованиях мозга, биохимии тела и связи с ними эмоциональной устойчивости, которая должна расти и увеличивать выносливость и гибкость в разных жизненных ситуациях.

140

С нейропсихологом и сенсорным интегратором Екатериной Галяевой мне посчастливилось быть знакомой и обсуждать эти вопросы. Екатерина больше 25 лет работает с истощаемыми детьми и взрослыми и очень глубоко рассматривает устройство разных систем организма — нервной, мышечной, сенсорной, — учитывает особенности мозга, тканей, биохимию процессов и взаимосвязь между ними. Я попросила ее прокомментировать, на какие научные знания могут опереться мои, по сути, бытовые жизненные и операционные выводы, есть ли под ними физиологические основания.

Почему важно следить за своим продуктивным жизненным циклом и как это устроено в наших системах?

В нормальном жизненном цикле мы функционируем в двух режимах работы нашей нервной системы: симпатика 1 и парасимпатика 1. В состоянии симпатии 1 мы бодро делаем дела, которые соответствуют нашему уровню энергии. Затем по окончании цикла мы уходим в парасимпатику 1, чтобы все наши системы восстановились.

ВЕГЕТАТИВНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА	
Симпатика 3	Перегруз (неконтролируемый аффект)
Симпатика 2	«Бей или беги» (симпатическое гипервозбуждение)
Симпатика 1	Продуктивность, баланс переходов
Парасимпатика 1	Продуктивность, баланс переходов
Парасимпатика 2	«Замри» (парасимпатическое гиповозбуждение)
Парасимпатика 3	Диссоциация (состояние отстраненности)

Из моей практики работы с детьми и родителями я вижу: редко кто планирует свою жизнь так, чтобы оставаться в продуктивном жизненном цикле. В основном все перегружаются и не успевают восстанавливаться.

Смотрите, что тогда происходит. Мама собрала ребенка в школу, пробежалась с ним по врачам, сходила на работу, разрулила кучу кризисных ситуаций. Она потратила очень много энергии (особенно если все происходит в зимние месяцы) и выполняет задачи уже на уровне симпатки 2 — его обычно называют «бей или беги». Где-то по дороге мама вышла из себя, влетело ребенку, или коллегам, или мужу. И ей бы остановиться после перегрузок и войти в качественный режим восстановления — поспать, расслабиться, сходить в сауну, уравновесить объем расхода.

Но редко же так бывает, что мы отдаем себе отчет в перегрузках. Через неделю стрессового режима «бей или беги» организм включает регулярный режим парасимпатки 2, при котором появляются мышечные зажимы, нарушается сон, человек начинает болеть, потому что страдает иммунная система. Мышцы напрягаются, так как мозг подает им сигнал «нужно избежать опасности». Сознание сужается на предмете, вызывающем опасность, повышается гиперконтроль. Человек начинает хуже видеть и слышать то, что не относится к решению проблемы, упуская из внимания важный контекст. Дальше идет потеря концентрации внимания, возможности сосредоточиться на задаче, исче-

зает самоконтроль, снижается способность к абстрактному мышлению и ухудшается память.

Но усилием воли — надо же сделать все дела! — женщина вытаскивает себя в симпатику и продолжает решать задачи. У организма нет возможности для восстановления, и начинается жизнь в кредит.

То есть мы уже вышли из нормального цикла «расход-восстановление», из естественного гомеостаза, когда организм регулирует сам себя, и вошли в циркулирование между уровнем «бей-беги» и «замри», но волевыми усилиями стараемся удержаться в нормальном состоянии. Ресурсов организма на это тратится в разы больше.

Логично, что после этого восстановление должно занимать гораздо больше времени. Но, к сожалению, у нас все еще широко не распространен такой подход, поэтому, скорее всего, «гуляние» по уровням 2 может закончиться вылетанием в уровень 3 — диссоциацию. А тут мы не можем вообще ничего.

Даже в состоянии 3 многие женщины не расслабляются, а продолжают гнобить себя за то, что они лежат и не могут встать и функционировать. Или бесконечно злятся на окружающих людей, детей, себя и, не имея возможности отрегулировать эти эмоции, находятся в состоянии сверхактивности.

Идею о том, что нашим системам необходимо восстановление, я стараюсь донести до всех, до кого только могу дотянуться. В норме мы обладаем естественной любознательностью. А большая неконтролируемая нагрузка не является для нас развитием, она работает на истощение. В целом наш организм умен, он может регулировать себя сам, но важно вовремя ориентироваться на его сигналы. К сожалению, обстоятельства нашей жизни и недостаточная грамотность в области того, как устроены системы организма, практически не дают естественным процессам работать так, как задано природой.

В норме источников, которые поддерживают нашу активность, — четыре. С одной стороны, это банальности, которые навязли на зубах, с другой — они действительно работают и нельзя их игнорировать.

Первое — питание, вода и свежий воздух. Важны белки и кислород, который попадает в клетки. Почему важно качественное питание? Потому что оно в том числе обеспечивает наши внутренние биохимические процессы. Чтобы у нас была энергия, наш организм расходует энергию. Если мы не получаем достаточно нужных веществ, начинается «истощение изнутри», которое впоследствии приводит к заболеваниям.

Второе — физическая активность и дыхание. Когда мы достаточно двигаемся, ткани питаются нормально, снимаются мышечные зажимы. Вы наверняка сталкивались с тем, что от ходьбы снижается тревожность и улучшается метаболизм. Дыхательные техники включают здоровую парасимпатику, происходит обогащение клеток кислородом, восстанавливаются функции ЖКТ.

Третье — это новизна, смена картинki, насыщенная сенсорная среда (когда есть цвета, запахи, приятные звуки). Именно поэтому, кстати, мы скроллим ленты социальных сетей — пытаемся создать себе эту активацию, а не потому что мы просто ленивые. Мозг знает, что ему нужно, и добивается этого в доступных ему условиях.

И четвертое — наши цели, ценности и смыслы. Когда у нас есть доступ к этому уровню, когда мы не слишком утомлены, чтобы к ним вернуться, они придают нам больше энергии. Хрестоматийное: «Если знаешь зачем, можешь выдержать любое “как”». Главное — не злоупотреблять этим в уставшем состоянии и не мотивировать себя утверждением идти в еще большее напряжение.

Если же мы попали в кризисную ситуацию, наше восстановление очень прочно завязано на:

- Сне. И пока сон не восстановлен, нам очень трудно вернуться в естественную социальную вовлеченность.
- Надежной привязанности и глубоких социальных связях, чувстве сопричастности и нужности.

Возвращаясь к нашей естественной регуляции, хочется добавить: понятно, что очень трудно настроить жизнь таким образом, чтобы у нас не было дистресса. Очень много всего с нами происходит, за что мы так или иначе берем ответственность. Но как будто в наших силах взять ответственность и за оптимальную работу нашего организма, если знать все особенности и причинно-следственные связи. Тогда мы сможем жить более насыщенной и здоровой жизнью в соответствии со своими возможностями.

Екатерина Галяева,
нейропсихолог и сенсорный интегратор

Данная книга предоставлена издательством «Пелина Писмичер»
и не подлежит распространению

Менеджмент изменений образа жизни

В информационном пространстве находится бесконечное количество совершенно непрофессиональной и ненаучной информации о том, как развивается и меняется человек. Все эти «стать лучшей версией себя», «экспоненциальный рост», «привычка вырабатывается 21 день» оседают в нашем мозге, и, если нам не удастся организовать изменения быстро, мы начинаем предъявлять себе претензии. После нескольких неудач начинаем считать, что нам все это попросту недоступно или очень сложно, и отказываемся прикладывать усилия. Я тоже через это прошла. Правда, почему-то моя мотивация к изменениям была настолько высокой, что я все-таки отыскала информацию о том, как внедрять изменения таким образом, чтобы они действительно превращались в привычку.

147

Что мне кажется здесь важным:

1. Дать себе время на изменения. В работе с поиском баланса будут откаты, потому что какой-то инструмент вам может не подходить по разным причинам. Сколько раз я просыпалась с полным отсутствием сил и думала: «Все бесполезно, ничего не меняется!» Но оказалось, это просто требует больше времени, чем я считала, и больше попыток найти тот самый образ жизни, который отвечает моей способности справляться. Все матери, с кем я обсуждала перестройку жизни в уходе от выгорания, говорили о 3–4 годах, которые им потребовались на то, чтобы выйти на новый уровень.
2. Изменения — это очень медленный процесс, особенно у высокочувствительных людей и людей в состоянии перегрузки. Но жизнь — движение по диапазону между «скучно» и «страшно». Важно внедрять изменения как очень маленькие привычки, по 2–3 за итерацию.

Некоторые привычки и не встраиваются быстро, потому что они связаны с решениями и убеждениями, которые сформировались глубоко в детстве. Поэтому я категорически не согласна с тезисом, что если вы не меняетесь, то «вы просто недостаточно сильно хотите перемен». У этого процесса есть гораздо более глубокие причины, чем отсутствие вашего желания. Например, особенности работы мозга, которые просто нужно знать, чтобы создавать себе среду для изменений.

Лучшее, что я знаю о внедрении привычек, — это подход Анны Обуховой. В своих видео и программах она рассказывает, на какие области мозга надо оказывать влияние, чтобы внедрить большое изменение. Будет полезна книга «Атомные привычки», в которой описывается, как создать себе систему, удерживающую нас в выбранных изменениях. Важно наличие цели, маршрута, эмоционального вовлечения в процесс, инструментов поддержки (чатики, друзья, команда), признание достижений, отслеживание прогресса и награда за динамику. А еще давать себе столько времени на эти изменения, сколько нужно. Если скорость изменений не устраивает, то вникать — почему она важна и можете ли вы на нее повлиять. Или вы нарисовали себе слишком идеальную картинку себя и тянетесь к недостижимому, чтобы удовлетворить какие-то очень сложные ожидания?

3. На изменения тоже нужны силы. Анна Обухова утверждает, что новое требует в 9 раз больше энергии, чем рутина. Поэтому изменения внедряются понемногу и через обеспечение сил сначала на базовые жизненные процессы, а потом на что-то более глобальное. Возникает наш любимый парадокс: на то, чтобы у меня были силы, нужно потратить силы. Например, после бассейна мне гарантированно становится хорошо, но иногда дойти до него 25 минут представляется совершенно нерешаемой задачей.

Поэтому работа над балансом — это поиск инструментов, на которые есть силы, чтобы стало еще больше сил. Своеобразная работа с инвестициями в себя и наблюдения за отдачей от них.

4. Не родительством единым. Психологи говорят: чтобы быть устойчивым в жизни, у нас должно быть 3-4 роли. Важно помнить, кто вы еще кроме родителя. Например, я — руководитель собственной частной практики, спортсменка, автор книги, ведущая подкаста, друг, дочь и разработчик социальных программ. Когда я проживала кризис финальной сепарации с дочерью, этих ролей было три и во всех них я чувствовала себя уязвимой. В каждой роли были неудобные условия, и меня то и дело трясло. За четыре года через постоянные уточнения «мне некомфортно — что нужно сделать, чтобы мне было комфортно?» появились другие роли и изменились условия пребывания в существующих. Я ввела другие правила. И это непростая работа.

149

5. Очень важно отслеживать свои изменения и признавать достижения не только тогда, когда мы добились великого и могучего результата, но и когда появился небольшой прогресс. Вообще, те, кто вырос в семье с эмоциональным насилием, с трудом признают свои достижения. На привычку говорить себе не «ты опять не», а «смотри-ка, ты уже вот!» у меня ушло несколько лет, и я все еще работаю над этим. Признание достижений можно, конечно, отдать на аутсорс тренеру, психотерапевту и другим помогающим практикам или друзьям, но лично я, даже сделав это, им просто не верила. Поэтому пришлось разбираться с ценностью себя и своим правом быть в любой ситуации — и когда у меня все получается, и когда я слабая и уязвимая. В этом мне очень помогли книги и лекции Брене Браун о силе уязвимости. В одном из своих выступлений она рассказывала о людях, которые всегда ощущают себя ценностью. Их отличали три качества: смелость

адаптировать жизнь под свои цели, сочувствие к себе и привязанность к другим людям. Когда мне в очередной раз хотелось начать презирать себя за слабость, я брала ее книги и искала там объяснения, почему периоды «низкой» энергии — это просто периоды и не стоит себя за них унижать. Сейчас мне очень помогают группы поддержки, которые я организовываю для себя с друзьями и знакомыми. Вместе мы отслеживаем движение по выбранному фокусу внимания. У меня их несколько — по физической активности и питанию, по личному развитию и по бизнесу. Чаще всего, когда я собираюсь внедрить какое-то глобальное изменение в одной из сфер жизни, я сразу нахожу под это группу поддержки.

6. Контролируемые кризисы. Некоторые кризисы невозможно отменить даже при всем на то желании. У меня таким сложным периодом стала двухлетняя подготовка моей дочери к ЕГЭ. Это было время непрерывной общей пахоты: моей — заработать на репетиторов, ее — отработать все, что нужно для подготовки. В день, когда мы вместе добежали до звонка из вуза «Поздравляем вас, вы поступили», я уволилась с основной работы и перешла на фриланс, чтобы восстановиться. На протяжении этих двух лет я тщательно отслеживала каждый эмоциональный всплеск и ставила в календарь сначала отпуска, потом работу.

7. В любых изменениях важно продолжать ценить себя, свои уникальные особенности, ставить задачи исходя из информации о том, как устроены лично вы, и понимать, к какому результату хотите прийти. Не «избавиться от чего-то», не «стать лучшей версией себя» — мозгу трудно решать такие задачи, они для него невыполнимые. Важно уважать свои особенности, циклы, опоры и понимать, что невозможно вылечить все детские травмы. Лучше искать индивидуальный путь, который подходит лично вам. Становиться настоящей версией себя.

Для примера — что получилось изменить лично мне в адаптивности и гибкости за эти годы:

1. Я все еще плохо контейнирую эмоции людей, и мне трудно оставаться устойчивой, когда человека рядом со мной «штормит», даже если это моя собственная дочь. Но мы уже научились это обсуждать, я стараюсь вовремя искать для этого опоры. Я вышла из кризиса циничного отношения к людям (согласно Кристине Маслач, цинизм — один из симптомов эмоционального выгорания) и понимаю, что когда я считаю кого-то (неважно, своего ребенка, друга или незнакомого человека) каким-то не таким — это всего лишь моя усталость и неверно выстроенные границы коммуникации и ситуации взаимодействия.
2. Я все еще попадаю в когнитивное выгорание, и мне периодически больно думать несколько дней подряд. Но я уже знаю способы выхода из такого состояния и сумела организовать свой образ жизни так, чтобы мои выгорания не создавали проблем в жизни. Я не впадаю в панику от их появления, хотя ладно, если честно, иногда впадаю, но быстро справляюсь.
3. В физических своих возможностях я очень преуспела. У меня не только больше нет мышечных зажимов (это значит, что стресс значительно ниже пределов моего тела), но и есть несколько тренировок в неделю. Я научилась получать удовольствие от физической нагрузки до такой степени, что перестала ставить цели в области ментального здоровья. Теперь я хочу развивать возможности своего тела: ходить в трекинговые походы и сформировать рельеф мышц с помощью силовых тренировок. А еще работаю над изменениями своего графика, чтобы в нем появилось три часа на физическую активность каждый день. Физическая нагрузка оказалась отличным способом уравновесить эмоциональные перегрузки.

4. Область смыслов для меня в последние несколько лет испытала невероятное давление и проверку на жизнеспособность. Но уважение, ценность жизни человека, субъектность и разнообразие, любовь и создание условий для гармоничного развития личности, несмотря на неоднородное распределение среди людей, по-прежнему остаются для меня главными. Леонтьев, Выготский, Асмолов, Франкл, Инглхарт и другие ученые, которые опираются на такие ценности, — мои вдохновители и учителя, а эта книга — один из инструментов, создавая который я училась навыкам формулирования и трансляции этих смыслов.
5. С точки зрения организации жизни без выгорания я все еще двигаюсь на пределе возможностей, но уже научилась держать режим циклов-спринтов, выделять бюджет на расслабление, быстро замечать спады и знаю меры, которые способны меня восстановить. Вопросы организации среды для благоприятных изменений продолжаю изучать как отдельную научную область.

Несмотря на то, что в некоторых странах уже существует понятие «отпуска по выгоранию», это явление еще не вошло в социальную ткань нашего общества. Поэтому пока ответственность за наше продуктивное состояние и здоровье — на нас. Важно учиться распознавать усталость на ранних этапах и выбирать собственный путь восстановления, подбирать инструменты, которые подходят именно вам (и, возможно, в вашем случае это будут не таблички, а набор промптов для нейросетей). Обязательно давайте себе время и пространство для мер восстановления, которые обеспечат силы на жизненные решения и события. А если что-то не получается, помните про ваше право на отдых и восстановление, проявите сострадание к себе и позвольте себе двигаться к изменениям в комфортном для вас темпе.

Заклучение



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Теперь, когда вы прочитали все это, вас может охватить переживание, что вывод себя из выгорания — еще одна работа, которую надо делать, плюсом к уже имеющимся. Возможно, вам захочется, чтобы все как-нибудь само перестроилось, без этих всех проектов «продуктивное состояние», отслеживания симптомов, табличек, упражнений и дополнительных фокусов внимания, которых и так достаточно в жизни.

Я понимаю вас. Эта мысль долго тормозила процесс написания книги. Я очень старалась не звучать менторским тоном «вам нужно делать вот это, и ваша жизнь немедленно станет счастливой и беззаботной», переписывала все по сто раз и выверяла формулировки.

155

Мне очень хорошо известно, что такое неготовность к изменениям, потому что на них, как мы обсуждали выше, нужны силы. Главное изменение, к которому можно свести все предыдущие главы книги, у меня заключалось в том, что я сделала психологическое здоровье основным приоритетом, а все остальное привела к зависимости от него. Есть силы — делаю. Нет сил — не делаю, и, значит, ключевая задача — их восстановить, а потом уже возвращаться к достижениям, рутине, ответственности и ежедневным делам. Нужно разрешить себе делать чуть хуже, чем описано в идеальной картине мира. Потому что ни один человек, который ставит планку «как должно быть», не может диктовать условия человеку, который устал и у которого нет сил.

В книге «Невидимые женщины: почему мы живем в мире, удобном только для мужчин» описаны разные жизненные ситуации, в которых транспортные маршруты, рабочие графики, форматы взаимодействия между людьми и дру-

гие социальные институты менялись, когда проектировщики разных сред — городской, рабочей, транспортной — получали данные о том, что удобно женщинам и как они выполняют свои семейные и личные дела. И вовлечение женщин в жизнь компании, города, сообщества — менялось. То есть проблема, на мой взгляд, заключается в том, что мы пытаемся подстроиться под то, что неудобно, не учитываем целый спектр незаметной работы, которую мы выполняем, и поэтому выгораем, устаем, перестаем жить нашу собственную счастливую жизнь.

Первый шаг из этого — признать самим, сколько всего мы делаем, начать замечать собственную усталость и найти способы сбалансировать события жизни таким образом, чтобы действительно оставаться бодрыми и энергичными, и продолжать решать сложные задачи, которые внешний мир так усердно подкидывает нам каждый день. А потом, возможно, шагнуть за пределы своей частной жизни и транслировать эту позицию в те части социума, которые готовы слушать и что-то менять. Если захотим и если будут на это силы. Я всегда шучу, что многодетная мать после своего родительского опыта в целом может управлять государством, просто больше не хочет так заморачиваться.

В Центральной Америке сейчас обсуждается забота как новое право человека, наряду со свободой слова, передвижения и другими. Юристы видят его как право на заботу самого человека о себе, заботу о других и заботу других о человеке. Когда я готовилась к лекции по материалам своей книги, много об этом думала. Каково это — забота как юридически закрепленное право для всех людей? Меня впечатлило, что то, что я описываю как правила жизни для себя (по сути, частное дело каждого человека), суд Центральной Америки по правам человека вынес на публичное рассмотрение и обсуждает как юридически закрепленную норму жизни. То есть социальный прогресс не стоит на месте — гуманизм выходит на новый уровень на отдельно взятых территориях. Все

это вдохновляет меня двигаться вперед, потому что я становлюсь более уверенной, что мое право на заботу о себе — не прихоть и не выдумка. Это дает как отдельно взятые результаты в виде качества моей личной жизни и жизни моей семьи, так и результаты в виде других более счастливых женщин, которые, несмотря на давление окружающего мира, смогли поставить себя в центр системы и постепенно доступными шагами улучшать свое благополучие.

Еще я очень много думала о том, почему мы, поколение 30–40-летних оказались в ситуации, когда вынуждены очень много работать над своим психологическим здоровьем и получать в свой адрес упреки. В отличие от наших родителей.

Часто мы слышим: «Вот в наше время ребенок просто был жив, и это значит, что я хороший родитель». Александр Григорьевич Асмолов, доктор психологических наук, заведующий кафедрой психологии личности МГУ, говорит о том, что прогресс заключается в учете и создании все большего разнообразия. За последние 20–30 лет мир очень усложнился, в нем появляется все больше и больше знаний, технологий, сервисов, а интернет делает их заметными и видимыми.

157

С одной стороны, мы подсознательно хотим совершенствоваться и соответствовать планке «хорошего человека», которая на самом деле не закреплена никем, а с другой стороны — испытываем очень большое количество стресса, который возникает от необходимости обрабатывать все больший информационный поток. Чем большей чувствительностью и эмпатией мы с вами обладаем, тем большую фрустрацию от несовершенства себя и мира нам нужно научиться выносить. Нужно научиться быть устойчивыми в том потоке событий, в котором мы находимся.

Наши родители выросли в другой среде, которая сформировала у них представление о том, что где-то есть какая-то «правильная» информация, выучив которую ты окончательно все поймешь и станешь профессионалом. Но в со-

временном мире невозможно один раз и навсегда достичь совершенства в своей роли. Особенно в том, что касается социальных и психологических процессов, таких как воспитание ребенка, общение с другими людьми, управление проектами. Каждый день появляются новые исследования о разных сторонах жизни, которые накладывают на нас все больше обязательств.

Еще один нюанс поколения 30–40 лет заключается в том, что родители, которым сейчас 60+, совершенно не обладают нашим уровнем психологической грамотности, и, когда мы видим, как они живут, у нас не выдерживают нервы и мы начинаем нести ответственность в том числе и за их жизнь тоже. Мы так называемое «сэндвич-поколение» — отвечаем и за детей, которые теперь дольше взрослеют и остаются под нашим контролем, и за родителей. Надо ли говорить, что это не добавляет нам спокойствия, а увеличивает нагрузку. Выход один: внимательно следить за тем, сколько ответственности у нас есть в этой области и как она влияет на нашу устойчивость и уровень энергии.

Бывает, что люди отлично умеют делегировать обязанности в работе, а в семье и для своего личного ресурса у них не получается. Вы можете отлично вести переговоры с подрядчиками или клиентами по сделке на десятки миллионов рублей, а со своим собственным ребенком чувствовать себя совершенно беспомощной и тонуть в чувствах. Только через опыт, упорство, постоянное движение и анализ вы сможете изменить ситуацию в материнстве. Важно не только наличие самих навыков, но и умение применить их в конкретной жизненной области.

Отдельным пунктом скажу, что любая нейроотличность — наша или ребенка — также является фактором, который усложняет систему. Не все и не всегда используют по назначению резко выросший уровень психологической грамотности, в этом вопросе существует целый спектр мне-

ний. Начиная от отрицания наших особенностей — «напримывали тут аутизм, СДВГ, РПП и другие буквы и спекулируют этим» — и заканчивая «ну, у меня просто (подставить любой диагноз), поэтому я себя так веду, принимайте меня все таким, какой я есть». Как всегда, истина находится посередине. Диагнозы действительно есть, с интенсивным развитием науки появляется очень много нюансов, которые мы учитываем, справляясь с разнообразием функционирования мозга, высших психических функций, тела и, в конечном счете, поведения как следствия этого.

Другое дело, что, когда нам или нашему ребенку ставят диагноз, нужно внимательно относиться к мнению врача и узнавать несколько мнений проверенных специалистов. С одной стороны, учитывать это в организации жизни и не ставить цели, которых наша психика или психика ребенка не способна достичь, а с другой — учитывать это в организации нашей жизни и не пытаться это игнорировать.

159

Получив диагноз «биполярное расстройство 3-го типа» в 41 год, я очень сожалела, что игнорировала врачей предыдущие 20 лет и считала, что мои депрессивные эпизоды — это ерунда и «я недостаточно стараюсь». Биполярное расстройство — наследственное заболевание, и как минимум, как ответственная мать, я должна была постараться изучить себя чуть лучше и чуть раньше, потому что моему ребенку, возможно, тоже с этим жить. Не говоря уже о том, что я оказывала и продолжаю оказывать на нее непосредственное влияние своим поведением. Хорошо, что в нас обеих встроены навык исследования себя и самообучения, мы сохранили доверительные отношения и можем вместе разбираться в этом довольно сложном вопросе. Хотя мой диагноз еще не самый сложный с точки зрения последствий.

Я вижу единственный способ оставаться устойчивым в этом мире, постоянно совершенствуясь: создавать собственные смыслы, осознавая ценности, исходя из которых мы действуем, анализировать и исследовать самих себя, чтобы

то, что мы несем в этот мир, шло из любви и уважения к другому человеку. Но одновременно такой способ жить требует дополнительных сил и ресурсов, и образ жизни, который мы с вами создаем для самих себя и для наших детей, должен учитывать и наше с вами психологическое здоровье. Физическое здоровье мы прокачиваем в тренажерных залах, но наше ментальное и эмоциональное состояние ровно так же нуждается в заботе и регулярном уходе. «Тренажерные залы» для него выглядят как наш образ жизни, в котором расход и набор энергии уравновешены, происходящие события нами выбраны, собрано заботливое окружение и себя мы оцениваем не как постоянно недостаточных, а как достойных лучшей жизни. Все это — результат многолетних усилий, так как некоторые из нас, я уверена, выросли в сложных условиях.

160

Именно те родители, которые очень стараются быть хорошими, склонны к родительскому выгоранию. Пусть мысль об этом вас одновременно и вдохновляет, и предостерегает. Как минимум у вас всегда есть научно обоснованный аргумент в защиту своей состоятельности, если вдруг события накрыли вас с головой и вы снова засомневались в себе. Все методы, приемы и инструменты, которые я описала в книге, — это только мой опыт. Все мы разные, и каждому помогает свое. Когда нужно взять себя в руки, поставить ритмичную музыку и поработать, а когда — пойти в баню на три часа и максимально расслабиться, можете понять только вы сами. Когда-то нужно уйти в нору, чтобы набраться сил, а когда-то — пойти к людям и наболтаться вдоволь с подружками ни о чем, без целей и KPI. Только собственный опыт и наработки дадут вам устойчивое понимание, инструментарий и выводы о своих страхах, целях и мотивациях.

Буду очень рада, если моя книга поможет вам ощутить себя увереннее на пути к собственному благополучию, наведет на новые мысли, поддержит в трудную минуту, станет аргументом «за», когда вы будете сомневаться, выбрать ли вам себя. И также я буду рада, если, читая, вы убедитесь,

что вы на правильном пути. Если ваши подруги и знакомые очень нуждаются в поддержке, надеюсь, вы сможете их понять и подсказать им какие-то навыки и инструменты, которые я здесь собрала.

А если вы считаете, что есть что-то очень важное, о чем я не упомянула, или у вас есть своя история, как вы справились с родительским выгоранием, или что-то из моей книги вам настолько подошло, что вы внедрили это в свою жизнь и получили результат, расскажите мне, пожалуйста, об этом по почте ivanovamaria12@gmail.com или в телеграме [@maryaiva](https://t.me/maryaiva).

Желаю вам успеха и движения в собственном темпе в личном проекте «Выход из родительского выгорания». Знайте, что он есть!

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению



Список книг и экспертов, которые мне помогли



Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблишер»
и не подлежит распространению

Данная книга предоставлена издательством «Альпина Паблицер»
и не подлежит распространению

Что читать, чтобы вникнуть в разные аспекты родительского выгорания.

1. Проект «Ты в порядке» благотворительного фонда «Быть мамой» — на их сайте на странице «Специалистам» есть целая подборка исследований о родительском выгорании, переведенных фондом на деньги президентского гранта. У них есть и психологи, с которыми можно поговорить и обсудить свои проблемы совершенно бесплатно.
2. Анна Обухова, нейрофизиолог и коуч, работающий с тем, чтобы у лидеров была энергия на изменения. Анна опирается на адаптированные для понимания научные данные и рассказывает о том, что происходит в нашем мозге, когда нужно что-то поменять в жизни, и как это использовать на практике. У нее есть очень много бесплатных роликов на «Ютубе» и платная программа «Управление изменениями. Как помочь людям меняться». Я ее прошла и очень рекомендую: там не только про менеджмент, но и про нас самих.
3. Доктор Лиза Миллер. Ее я смотрела на «Ютубе», у нее любопытная область исследования — нейробиология духовности. Можно спорить с «эзотеричностью» этого подхода, но лично мне помогли медитации, которые она упоминает в подкастах.
4. Екатерина Гордеева, специалист по нейробиологии поведения. На «Ютубе» есть ее ролик «Шкала состояний вегетативной нервной системы». В нем рассказывается, как выглядит система нашего тела, когда оно находится

в разных стадиях стресса. Меня очень отрезвил и придал сил тот факт, что стресс имеет понятное влияние на физиологию, а потом уже на психику и мышление. С тех пор я стараюсь сильно вкладываться именно в свое физическое состояние. У Екатерины же я нашла идею симптомов разных стадий выгорания. Правда, у нее они физиологические, а у меня — эмоциональные, когнитивные и поведенческие.

5. Екатерина Галяева, нейропсихолог. У Екатерины фокус исследования и практики на истощаемых детях, но, честно говоря, слушая ее, я понимаю, что все те же принципы применимы и ко взрослым. Она ведет телеграм-канал, часто проводит онлайн-лекции со смежными специалистами по разным аспектам работы с нервной системой истощаемых, как теоретические, так и практические.
6. Брене Браун «Дары несовершенства», «Как оставаться собой, когда все против тебя» — этот автор открыл для меня идею, что мои желания имеют право на существование и реализацию просто потому, что это я. А сериал «Атлас сердца» отлично рассказывает про разные виды эмоций: когда я разбиралась со своей эмоциональной усталостью, я очень часто на него опиралась.
7. Джеймс Холлис «Обретение смысла во второй половине жизни» — очень хорошо описанный «кризис среднего возраста», который, по-моему мнению, сейчас зависит вовсе и не от возраста, а скорее от меняющихся смыслов и ценностей.
8. Элейн Эйрон «Сверхчувствительная натура. Как преуспеть в безумном мире». Я прочитала эту книгу как инструкцию по применению к самой себе. Оказалось, что я высокочувствительный человек. Кстати, можно пройти тест в сети и понять, относится ли это к вам.

9. Людмила Петрановская, статья «Травмы поколений». Эта статья тянет на отдельное произведение, которое как раз и объяснило мне разницу мировоззренческих картин поколений и откуда именно взялись те мифы, на которые я пытаюсь равняться, хотя они для той жизни, которую я выбрала, совершенно не актуальны.
10. Мартин Селигман «Как научиться оптимизму». Тоже одна из настольных книг, которая подробно описывает механизм возникновения «выученной беспомощности» и способы перестроения своего мышления в другую сторону. Там много тестов, примеров изменений и описаний экспериментов. Я ее даже своей маме подарила.
11. Бетани Уэбстер «Обретение внутренней матери». Когда я читала эту книгу, я как будто проходила трансформационный тренинг — открывала какую-то из глав, редела и выписывала инсайты про свою жизнь и почему у меня устроено именно так. Читая, стоит делать поправку на американскую культуру. Хотя самое главное, что я почерпнула, — это то, как предыдущее относительно меня поколение вело себя со своими детьми. Это было очень полезно, но не для того, чтобы впасть в затяжную жалость к себе, а чтобы понимать, какое влияние на меня это оказало и как мне сейчас себя вести с учетом этого.
12. Пит Уокер «Комплексное ПТСР. Руководство по восстановлению от детской травмы». Полезная книга, особенно глава про то, как справляться с попаданием в эмоциональный регресс.
13. Роберт Лихи «Не верь всему, что чувствуешь. Как тревога и депрессия заставляют нас поверить тому, чего нет». Хорошая книга о том, как эмоции заставляют нас думать то или иное. Очень любопытно показывает связь эмоций и мышления и их влияния друг на друга.

14. Леонид Кроль «Жизнь без выгорания. Как сохранить эмоциональную устойчивость и позаботиться о себе». Леонид Маркович много лет работает со взрослыми людьми как коуч и через метафоры, законы драматургии и сторителлинг описывает, как стоит к себе относиться, чтобы не впасть в невроз личностных изменений, а принимать свои особенности и выстраивать жизнь в опоре на них.

15. Кэролайн Криадо Перес «Невидимые женщины: почему мы живем в мире, удобном только для мужчин. Неравноправие, основанное на данных» — я вообще не являюсь радикальной феминисткой, мне хочется жить в мире, где права и обязанности у каждого человека такие, которые ему подходят под его личностную организацию, вне зависимости от его гендера. Но было очень любопытно почитать, как проектирование социальных институций и процессов менялось, когда там появлялись данные о том, как живут женщины. Это очень отрезвляет и придает больше уверенности в том, что мы имеем право на свои потребности. А также меняет точку зрения «со мной что-то не так» на «я живу в неудобно созданной системе».

16. Келли Макгонигал «Сила воли. Как развить и укрепить». В этой книге я впервые встретила концепцию силы воли, которая не вызвала у меня ощущения противоречия. Сила воли не как постоянно требующееся усилие «прыжка» над собой, а как наличие энергии, которая обеспечивает мне реализацию всего задуманного. Очень любопытная оптика, которая позволяет переоценить все мои усилия и отнести к себе не как к функции, а как к живому человеку.

17. Асмолов А.Г. «Психология достоинства» — лучшая визионерская книга о том, как, несмотря ни на что, вырастить личность не только в наших детях, но и в самих себе.