

Зміст

Вступ 9

ЧАСТИНА I ДО СМЕРТІ ХОЧУ БУТИ ХОРОШОЮ МАТІР'Ю

1 Бачити хороше 17

2 Як усе змінилось 21

3 Синдром хорошої матері 37

4 Бачити дітей по-справжньому 54

ЧАСТИНА II КРІЗЬ ТЕМРЯВУ ДО СВІТЛА

5 Від хаосу до контролю 71

6 Хіба це не смішно? 86

7 Нас оточують янголи 104

8 Заново вчитися жити 119

9 Озираючись назад, рухатись уперед 138

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

**ЧАСТИНА III ЖИТИ, ЩОБИ БУТИ
ХОРОШОЮ МАТІР'Ю**

- 10** Ваша «проблемна» дитина — ваш
найбільший подарунок 153
- 11** Відтепер жодних виправдань 170
- 12** Керувати часом та енергією 189
- 13** Переконавання, що нас обмежують,
та сильні емоції 210
- 14** Діяти попри страх 227

Епілог 241

Подяки 244

Про авторку 246

Вступ

Я усміхаюсь, чи принаймні стараюсь всміхнутись. Це перше, що спадає на думку щоразу, коли бачу це фото. Воно було зроблене в грудні 2013. Я була заміжною двадцятисемилітньою матір'ю трьох дітей з дипломом соціального працівника. Одержима особистісним розвитком, я практикувала медитацію, пила зелені смузі та повільно розвивала свій бізнес, який допомагав іншим матерям узяти під контроль власне життя. Чесно кажучи, це радше було хобі, яке з'їдало багато часу та коштів. У нас було тоді дуже скрутне фінансове становище, яке також погано позначилося на моєму шлюбі.

Спершу здається, ніби моя усмішка виглядає доречною, навіть радісною. Але річ у тому, що на фото я не вагітна. В мене щойно діагностували рак четвертого ступеня, а саме лімфому Беркітта. Чому в мене великий живіт? Це черевні пухлини, що швидко збільшувались та через які лікарі, медсестри і безліч інших людей пророкували мені смерть ще до того, як моя наймолодша дитина (якій тоді був лише рік) піде до школи. Що ж відбувається на фото? Це я намагаюсь удавати усмішку на камеру, коли насправді знаю, що я в майже безвиході (буквально на порозі смерті, перед тим як поголити голову і провести наступні декілька місяців в обіймах з унітазом, я все одно продовжую вдавати, що в мене все добре... ха!).

Озираючись назад, я, звичайно ж, можу сказати, що рак змінив моє життя, але це лише частина правди. Для

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

мене рак став величезним чоботом зі сталевим носком, який вдарив мене по найболючішому місцю та змусив побачити те, що я і так знала.

Мій тодішній спосіб існування не давав мені жити. Він убивав мене молодою і дуже швидко.

Після того як у вісімнадцять років я стала матір'ю одиначкою, всю юність і молодість я буквально вбивалася, щоб бути хорошою матір'ю. Кожне почуття, кожную думку та кожную мою дію спонукало відчуття, що цього недостатньо. Хай як я була виснажена, щодня хотілося робити ще більше, бути більшою, давати більше всім, окрім самій собі. Материнство мало бути самопожертвою — принаймні так навчило мене суспільство.

Як мені хотілося б, щоб насправді я була одна така, і мені не доводилося працювати з жінками, які так само живуть із цим переконанням, що вони «роблять недостатньо», яке буквально висмоктує всю душу. На жаль, Західна культура не тільки підкріплює цей неможливий ідеал материнства, пропонуючи лише швидкі та короткострокові способи розв'язання проблем, на кшталт келиха вина та кофеїну, але й часто жорстоко засуджує жінок за недостатню жертвність.

Коли в мене діагностували рак, мені довелося зробити крок назад і глибше розглянути материнство та його значення для мене. Аж до того моменту, я вважала, що материнство потребує самопожертви, і хай як багато я віддавала чи робила, цього насправді ніколи не буде достатньо. Після того як мені поставили діагноз, переді мною поставало завдання з'ясувати, як позбутися цього почуття неповноцінності. Мені потрібно було перестати вбиватися, щоб стати хорошою матір'ю та просто почати жити.

На перший погляд, усе звучить дуже просто. Просто зміни свій спосіб мислення! Почни діяти інакше! Я можу, і ти зможеш. Немає нічого складного... чи все-таки є?

Я пишу ці рядки у 2020-му, через шість років після одужання від раку. А як же дівчина на фото? Інколи зву її

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Стара Гезер. Я ледь впізнаю себе чи свій тодішній спосіб життя. Я набагато здоровіша і щасливіша, ніж будь-коли раніше. А також я побудувала успішну кар'єру, допомагаючи втомленим матерям стати справжніми лідерами у своєму домі та житті. Мої стосунки з чоловіком та трьома синами ніколи не були ідеальними, однак вони справжні та дають мені багато сил.

Чи це не диво? Так, абсолютне, яке також потребувало багатьох зусиль та наполегливості.

До того, як у мене діагностували рак, я здебільшого робила все заради інших. Я почала практикувати медитацію, щоб допомогти своєму первістку давати раду з його емоціями. Викладала практики *mindfulness*, щоб допомагати *іншим* дітям. Допомагала родині та друзям давати раду з *їхніми* складнощами. Підтримувала *інших* матерів у скрутні та вчила їх краще піклуватись про себе. Я вставала, коли інші падали. Була сильною. Ви коли-небудь відчували себе тією жінкою — яка всім потрібна? Насправді відчуття потрібності дуже приємне. Однак така пильна увага до інших стала виправданням, щоб не помічати власні емоції, а з ними і вразливість, на яку вони вказують. Допоки я грала роль рятівниці, рятуючи всіх, хто потребував моєї допомоги, мені було легко уникати зустрічі з однією особою, яку мені було дуже страшно рятувати, — зі собою.

Під час лікування хіміотерапією та місяців відновлення, мені довелося зустрітись з болем, якого так довго уникала. Надалі я мусила відверто подивитись на своє минуле, теперішнє та майбутнє. На те, як спілкувалась із собою, а також зі своїми дітьми, чоловіком, родиною та друзями. Знов і знов мені доводилося вчитися заново бачити, бути, вірити, любити, їсти, працювати, тренуватись та піклуватись про своє тіло та душу. Нарешті мені все стало ясно.

Гезер, щоб і надалі піклуватися про інших, тобі треба спочатку попідклуватися про себе.

Гезер, щоб відчувати радість, тобі треба захотіти приймати любов та підтримку.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Гезер, прийшов час бути собою, справжньою собою.

Це все здається таким очевидним зараз, але працюючи із сильними, сміливими, надзвичайними жінками, які приходять до мене, я усвідомила, що ми всі маємо схожі проблеми. Зрештою, ми всі до смерті прагнемо бути собою — неідеальними, люблячими та, звичайно ж, далеко непростими й зовсім ненудними особистостями.

Хай на якому етапі власної подорожі ви зараз, єдине, що я знаю: той тихесенький шепіт усередині, який прагне розбудити справжню вас, дуже важливий. Той тихесенький голос, що прагне більше радості, більше самореалізації, більше контакту, насправді може врятувати ваше життя.

А ще ми дуже часто та дуже легко забуваємо, що в нас є те єдине, чого прагнуть усі.

У нас є час.

Я рідко говорю про це, але насправді не знаю, чому я й досі тут. Не знаю, чому мене досі тримають тут, коли стільки прекрасних, творчих та люблячих душ уже пішли з цього світу. Чому я? Чому не вони? Чому не всі ми?

Багато хто з нас прокидається зранку з нетерпінням очікуючи на наступний день, наступний місяць чи наступну пору року, початок навчального року або його завершення. *Саме тоді* ми почнемо щось робити. *Саме тоді* почнемо змінювати те, що вже давно пора. *Саме тоді* в нас буде необхідний час та енергія, щоб прислухатися до бажань свого серця. Але ми зовсім не зважаємо на теперішній момент, а теперішній момент — це найбільший дарунок з усіх можливих.

Ми тут. Ми потрапили сюди. Це наше все.

Багато хто проживає свої дні поспіхом, фальшивою усмішкою прикриває сердечний біль, душевний біль та життєві негаразди. Рак навчив мене, що страждання — це не життя. Це форма смерті, якщо не тіла, то серця і душі.

Я пишу цю книгу, тому що ви можете обрати інший шлях. Можете вирішити жити по-справжньому, піклува-

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

тися про себе разом з тими, кого любите. Я хочу, щоб ви відстояли себе і власні мрії — а водночас своїх дітей і тих, ким вони одного дня стануть.

У першій частині книжки я ділюся особистою історією, починаючи з незапланованого благословення, про яке дізналася за вісім тижнів до свого дев'ятнадцятиліття, — мого первістка Логана. Він став моїм першим великим подарунком, моїм першим великим Чому, яке спонукало мене шукати новий шлях, будувати інший спосіб життя, любові та процвітання. Ці зміни відбувалися поступово. Перші роки самотнього материнства, коли я намагалася вчитися в університеті, а потім будувати кар'єру, були важкими. Я була абсолютно не підготовленою до материнства, незграбною та постійно боялась, що обов'язково «погублю» свою дитину. Хай що робила, я ніколи не була достатньо хорошою.

У другій частині я продовжую свою подорож та розповідаю про свій діагноз, лікування та відновлення. Це страшний шок бути зненацька відірваною від свого дому, сім'ї та власного життя. А також мусити зосередити так багато енергії й уваги, щоб вижити. У мене було вдосталь часу, щоб подумати. Те, що тоді підіймалось всередині, змінило мене назавжди та занурило ще глибше в саморозвиток, який здебільшого і врятував мене.

Щоб злегка підштовхнути вас у вашій подорожі, починаючи з цього розділу, я ділюся простими, але дієвими вправами для саморефлексії у кінці деяких розділів. Сподіваюсь, ви знайдете час, щоб виконати їх, в ідеалі в зошиті або щоденнику, в якому зможете нотувати свої думки, щоб пізніше перечитати. У вас може виникнути спокуса пропустити ці вправи, але повірте, вони багато чого змінять для вас. Навіщо чекати чийогось дозволу? Він уже у вас. Усі ці вправи допоможуть вам ліпше пізнати свою справжню й прекрасну особистість, яка, можливо, досить довго ховалась за фасадом сміливості й любові, але з неширою усмішкою.

У третій частині я продовжую свою подорож та швидко переходжу до теперішнього, розмірковуючи над

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

минулими та поточними викликами, з якими впоралась і з якими й досі маю труднощі. Також ділюся історіями неймовірних жінок, з якими зараз працюю. Ці неймовірні жінки повільно, але впевнено знаходять відвагу бути яскравими, сильними, щасливими лідерками, якими ми всі створені бути. У кінці кожної глави я наводжу приклади технік, які допомогли мені та їм, а також пропоную прості вправи для роздумів, яких так прагне душа.

Ми — жінки, багато робимо і так багато віддаємо. Ми так сильно любимо і піклуємося про багатьох. Мало кому вдається бути таким яскравим прикладом для інших, як моїм дорогим друзям Елісон та Мішель. Якби існувала Нобелівська премія за силу духу, вони б отримали її. Ця книга також присвячена їм та кожній матері, котра, як і вони, проживала кожен момент життя на повну, щиро піклуючись про всіх навколо. До самого кінця вони відважно та завзято боролися, надихаючи нас усіх використовувати кожен момент, щоб жити та любити посправжньому, і не тільки заради інших, але й заради себе.

Коли найкращий час почати? Зараз. *Просто зараз.* Завтра, наступного тижня, наступного місяця не стане краще. Я знаю, вам ще треба завершити прання, знаю, ваші списки справ на день нескінченні і знаю, ви думаєте: «У мене нема часу читати цю книгу». Але коли ви перестанете використовувати материнство як привід не піклуватися про себе? Повірте, згодом стане легше, але ви повинні дозволити собі мати те, чого справді бажаєте. Знайдіть кілька хвилин, прочитайте кілька слів, і знайте, що ви не самі. Коли ми вирішуємо стати на цей шлях — трапляється магія. Приєднуйтесь до мене, та почнімо разом, тому що коли ми разом, немає нічого неможливого.



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>