

ВСТУП

Усі знають, що таке турбота про себе. Але одне — усвідомлювати її переваги, а зовсім інше — вміти ставити в пріоритет себе.

Життя може бути галасливим і виснажливим. Нам доводиться вирішувати безліч справ, та іноді ми ненавмисно забуваємо, наскільки важливим є наш добробут. Це легко пояснити: зовнішній світ постійно вимагає нашої уваги, його шум надзвичайно гучний і постійно лунає з різних боків.

І тому ми приділяємо йому свою увагу.

Ми ставимо потреби та бажання інших вище за власні, залишаючи себе осторонь.

Ми живемо у швидкоплинному світі, охопленому соціальними мережами, що створюють ілюзію досконалості. Ми не відчуваємо себе достатньо хорошими, нам здається, що ми робимо недостатньо. Ми порівнюємо своє життя з ретельно відредагованими світлинами чужих успіхів, на яких зображено лише певний момент, й дивуємось, що робимо не так.

Приборкати цей зовнішній галас і налаштуватися на свої бажання та потреби нелегко.

Ми забуваємо, що дає нам силу, і не усвідомлюємо власної цінності. Наші дії показують усім іншим, наскільки вони важливі, і де перебуваємо ми в цій ієрархії — зазвичай майже внизу, наче наша думка другорядна. Багато хто з нас усе життя підлаштовується під чужі бажання. Ми живемо відповідно до ідеалів та очікувань інших, дозволяючи їм формувати та конструювати наше життя.

Зрештою, наші кордони стають хиткими. Ми втрачаємо зв'язок із собою, не розуміємо, ким є насправді, чого хочемо, що нам потрібно. І тоді дивуємося, чому відчуваємося такими дезорієнтованими та втомленими до глибини душі. Ми віддали все, що мали, а нам нічого не залишилося. Знайоме відчуття?

Щоденне виснаження й напруження стають ґрунтом для розвитку численних хвороб. Ми самі створюємо ідеальне середовище для погіршення здоров'я — як ментального, так і фізичного.

Але, щоб почати піклуватися про себе в повсякденному житті, потрібно позбутися деяких звичок, впровадити нові та зрозуміти, що насправді означає для нас справжня турбота про себе. І це нелегке завдання.

Навіть сама думка про турботу про себе часто викликає відчуття негідності, егоїзму та провини. Ми продовжуємо ставити себе на останнє місце і дивуємось, чому відчуваємо себе такими виснаженими, нереалізованими та напруженими.

Це мов мінне поле.

Але ми пройдемо його.

Разом.

Це не просто ще одна книжка про догляд за собою. Тут акцент зроблено на слові «я» і на тому, що ми можемо дізнатися про себе. Окрім моїх порад, ти знайдеш підказки, як вести щоденник, та ідеї для подолання деяких бар'єрів. Можеш прочитати книжку до кінця, а потім повернутися до цих вправ, або ж робити паузи, коли відчуєш, що вони тобі потрібні. Вибір за тобою.

Головне — роби так, як тобі подобається.

Джейн Х.

P.S. Ти можеш знайти мене в інтернеті — не зволікай написати «Привіт»:

📧📱 @JayneHardy

1 Хто я і чому написала цю книжку?

«Мої стосунки з турботою про себе — це водночас історія любові та ненависті».

Тобі доведеться познайомитися з кількома моїми недоліками. Але, щоб збалансувати ситуацію, спочатку розповім трохи цікавих фактів про себе.

Я справжня інтровертка. Мій тип особистості за тестом Майєрса-Бріггса — *INFJ*. Я пробігла два півмарафони, і в одному з них вирішальним моментом стало те, що мене обігнав чоловік у костюмі... гігантського статевих органу. Мій ліктьовий суглоб виготовлений із титану — його доставили з Франції після того, як я невдало (у тверезому стані) впала зі сходів, коли поспішала на роботу. У тисяча дев'ятсот вісімдесятому з чимось році я виграла конкурс *Mini Majorette of the Year*, і мене це настільки потішило, що я не втрималася і згадала про це тут. У мене є доволі симпатичний шрам під лівою бровою — «сувенір» з дитинства. Я впала обличчям прямо на унітаз — йому, мабуть, пощастило більше, ніж мені. Я вийшла заміж на Мальті за свого краша із шостого класу. Під час пологів я заснула через надмірну дозу діаморфіну. А ще я керувала літаком, стрибала з банджі та займалася зорбінгом.

Також добре вмію поєднувати кілька ролей, наче жонглюючи м'ячами. Я — мати, дружина, донька, сестра, подруга,

керівниця команди. І кожен мій похід у душ супроводжується появою ще однієї «геніальної» ідеї.

Б'юся об заклад, що ти вже здогадався, який із цих «м'ячів» я упускаю найчастіше. Так, ти вгадав — єдиний і один із найважливіших м'ячів, який постійно вилітає з рук — м'яч турботи про себе.

Як освічена і (зазвичай) раціональна людина, я вирішила з'ясувати, чому так відбувається. Чому я відчуваю внутрішній опір, коли йдеться про турботу про себе? Чому пріоритизація турботи про себе викликає в мене почуття відрази та огиди? І чому,

«Я справді навчилася справлятися з депресією лише тоді, коли знову почала займатися собою».

о чому, таке відчуття, ніби я сама саботую все, що мені до вподоби? Чому, зрештою, я вважаю себе такою до біса недовстойною?

Моя депресія має довгу історію.

Я намагалася налагодити турботу про себе, але щоразу замислювалася: що було першим — відсутність догляду за собою чи моя депресія? Це питання на кшталт «курка чи яйце?». Проте наука говорить, що піклування про себе та психічне благополуччя тісно пов'язані.

Депресія забрала значну частину мого життя.

Вона позбавила мене здатності працювати, виходити з дому, а часом — навіть виконувати найпростіші дії по догляду за собою. Наприклад, я втратила зуб просто тому, що вважала себе недостатньо гідною, щоб слідкувати за гігієною ротової порожнини. Я відчувала себе виснаженою, безпорадною і безнадійною. І саме ці думки визначали моє ставлення до себе.

Я справді навчилася справлятися з депресією лише тоді, коли знову почала займатися собою. Це повністю суперечило моїм відчуттям. Було боляче бути турботливою та доброю до себе; таке дбайливе ставлення до себе стало незвичним і чужим.

Саме мій досвід депресії, що супроводжувався ізоляцією, втратою надії та суїцидальними думками, став поштовхом до заснування у 2011 році *The Blurt Foundation*.

Приблизно перед своїм тридцятиріччям, я озирнулася поглянути, як пройшли останні вісім років. Депресія поглинула більшу частину мого третього десятиліття, і я не хотіла так провести ще одне десятиліття. Думаю, саме тоді я вирішила, що досить опускати руки.

Тоді я взагалі не дбала про себе. Зрідка приймала душ, погано харчувалася. Мое волосся виглядало як зміїне гніздо, і хоча ніхто ніколи мені не казав, я, мабуть, пахла доволі огидно.

Ліжко було моїм безпечним місцем, і саме там я ховалася від усього світу. Тоді я не усвідомлювала, що, шукаючи порятунку, створювала для себе своєрідну в'язницю. Соціальні мережі стали моїм єдиним вікном у світ, у який я могла заходити та виходити, коли мені зручно. У мене була можливість спілкуватися з людьми, які боролися з такими ж проблемами. Насправді вони були набагато сміливіші за мене, тому що відверто і без сорому говорили про депресію.

Я ще не була готова до цього.

Завдяки твіттеру мені стало відомо про блогінг. Я побачила, що люди ведуть блоги на найрізноманітніші теми. Мені завжди подобалося писати, поки депресія не позбавила мене радості та віри в себе. Тоді я вирішила почати блог про красу, щоб хоч якось змусити себе доглядати за собою. Щоб писати про косметичні засоби, мені доведеться їх використовувати — ось і турбота про себе!

Не знаю, чи зможу правильно передати словами, як цей маленький блог мене врятував. Він дав мені мету, відвернув від суїцидальних думок, повернув задоволення від писання і додав трохи світла в моє життя. Я почала краще піклуватися про себе і бачити проблиск майбутнього.

Згодом я почала писати про інші важливі для мене речі.

«Я справді переконана, що ніхто не повинен залишатися непочутим, тому ми відповідаємо на кожен електронний лист і повідомлення в соціальних мережах».

Мені здалося, що блог про красу не повністю відображав мое життя в той час. Я дуже хотіла написати про депресію, але була невпевнена, чи зможу і чи варто це робити.

Зрештою у блозі з'явився допис про мій досвід депресії. Вперше я спробувала висловити словами те, що так довго носила в собі, і це виявилось неабияк боляче. Завжди страшно дивитися в темряву, коли ти її боїшся.

Після цієї публікації у блозі все змінилося.

Протягом наступних 24-х годин я отримала понад сотню коментарів і повідомлень у твіттері, фейсбуці та на електронну пошту. Люди, яких я знала ще з початкової школи, розповідали мені про свій досвід боротьби з депресією. Я навіть не підозрювала, що вони також зіштовхувалися з нею. Зовсім незнайомі люди дякували мені за відвертість і за те, що я висловила словами їхні відчуття.

Тоді я зрозуміла дві важливі речі: 1) людям було цілком комфортно спілкуватися зі мною в інтернеті, і 2) долати труднощі самотужки складно, але разом — ми сильніші.

Так народилася ідея для *Blurt* — платформи для розмов про депресію, підвищення обізнаності та розуміння, а також об'єднання та залучення людей, незалежно від їхнього місця перебування. Ми керуємо *Blurt* як соціальним підприємством. Тут визначальним став саме мій досвід. Я справді переконана, що ніхто не повинен залишатися непочутим, тому ми відповідаємо на кожен електронний лист і повідомлення в соціальних мережах. Я також вважаю, що з людьми потрібно спілкуватися дружно, привітно та невимушено. Всередині компанії ми приділяємо величезну увагу турботі про себе, пропонуючи гнучкий графік роботи, аби мінімізувати дисбаланс між роботою та особистим життям, наскільки це можливо.

Наша робота з *Blurt* — це лише верхівка айсберга в довгому списку завдань, які потрібно виконати, щоб допомогти тим, хто страждає від депресії. Тому ми завжди намагаємося дивитися

вперед, адже хочемо дізнатися, як можна залучити більше людей і допомогти їм. Працюючи у такому темпі, ми часто забуваємо зупинитися і подумати про те, чого досягла команда *Blurt* і як сильно змінилась я.

Дивовижно, але тепер у нас команда з тринадцяти людей. У 2016 році на нашому вебсайті було понад два мільйони переглядів. Ми щодня отримуємо паперові та електронні листи, листівки та коментарі в соціальних мережах від людей, які наголошують, що ми допомогли їм і врятували їхні життя. Щодня ми стаємо свідками того, як сотні людей використовують свій досвід, щоб допомогти іншим, і підтримують одне одного з добротою, терпінням і великодушністю.

Ми справді слухаємо нашу аудиторію і вважаємо її зацікавленою стороною. Розмови з людьми формують наші організаційні пріоритети.

Під час цих бесід ми також зрозуміли, що культурний наголос на необхідності «робити добро» та «давати, а не брати» змушує людей «виконувати все» і «нічого не отримувати». Це призводить до виснаження і постійного відчуття, що ми робимо недостатньо. Ми дивимося на себе, бачимо свої недоліки й витрачаємо решту часу на те, щоб їх виправити. Схвалення стає зовнішнім: ми шукаємо його в інших, а не прагнемо отримати його від себе. Наша доброта спрямована назовні. Для себе залишається вкрай мало, якщо взагалі щось залишається.

У жовтні 2016 року ми запустили челендж *#365daysofselfcare*, щоб заохотити людей щодня піклуватися про себе та ділитися цим у соціальних мережах. Стало очевидно: 1) люди хочуть почуватися краще, 2) вони не завжди розуміють, що для них особисто означає турбота про себе, і 3) почуття провини та супротив догляду за собою є такими ж невіддільними, як Джокер для Бетмена.

«Схвалення стає зовнішнім: ми шукаємо його в інших, а не прагнемо отримати його від себе».

Саме тому я тут пишу ці слова. Ми розглянемо всі нюанси та зрозуміємо, чому турбота про себе важлива, чому нам так важко піклуватися про себе і як зробити самопіклування щоденною звичкою.

Ти можеш знайти *Blurt* тут:

www.blurtitout.org

📍 blurtitout

📍 @blurtaalerts

📍 @theblurtfoundation

У нас велика спільнота, де ми підтримуємо одне одного. Тому, якщо тобі бракує сил, соціальні мережі можуть стати місцем нахнення та взаємопідтримки. Приєднуйся до нашої спільноти за хештегом *#selfcareproject*.

Дев'ять способів мого нікчемного ставлення до себе

Мої стосунки з турботою про себе — це водночас історія любові та ненависті. Я добре розумію, наскільки важливо турбуватися про себе, справді розумію. І коли щодня приділяю собі увагу, відчуваю величезну віддачу. Так я стаю кращою людиною. Мені подобається те, ким я стаю завдяки самотурботі.

Але, з незрозумілих для мене причин, я продовжую кидати «м'яч самотурботи», наче це радіоактивна гаряча картопля. Мене дратує, що мені так важко ставити власні потреби на перше місце — особливо враховуючи, як я активно заохочую інших робити це для себе. Мене гнітить той внутрішній діалог, який починається, коли я все-таки приділяю час собі: «Я мала б це

зробити», «Я мала б провести час із кимось», «Хтось інший виконав би цю справу». Знаєш, ці думки — «мала б», «могла б», постійно крутяться в голові, наче зламана платівка. На жаль, я не думаю, що вони зникнуть. Ми просто стаємо стійкішими, краще ігноруємо їх і безмежно закохуємося в результати самотурботи настільки, що не дбати про себе стає болючіше, ніж дбати.

Щодо того, як часто я недбало ставилася до себе — повір, таких моментів було чимало. Мені довелося добряче скоротити перелік, щоб залишити *лише* дев'ять прикладів.

Мені здається, що важливо говорити про ситуації, коли все пішло не так. Ми надто рідко розповідаємо про труднощі, хоча залюбки ділимося найкращими моментами. Ми повсюди кричимо про свій успіх, але мовчимо, коли справи йдуть кепсько. Де на наших сторінках у соціальних мережах приклади болю та неприйняття, битв, які ми вели та програли? Їх дуже мало. Але ж усі ми стикаємося з труднощами в житті. Поділившись ними, ми допомагаємо іншим зробити те саме, і це зменшує почуття сорому, яке так часто нас переслідує.

Ніхто ніколи не тримає все під контролем, навіть якщо здається інакше. Ми докладаємо зусиль, переживаємо, коли нам розбивають серце, чи все складається не так, як ми сподівались. Особистісне зростання часто буває болісним. Воно веде через важкі часи та вимагає достатньої самосвідомості, щоб ставити під сумнів усе навколо та всередині себе, щоб навчитися чомусь на цьому шляху. Коли надія крихка і ти тримаєшся за неї кінчиками пальців, потрібні величезна відвага й мужність, щоб знову піднятися. І ще раз. І знову.

Життя — наче американські гірки, де падіння дають більше уроків, ніж підйоми. Саме падіння проводять нам цінні уроки та дають глибоке усвідомлення. Вони показують наш справжній характер і внутрішню силу. Саме їх потрібно святкувати; ми постаємо перед труднощами, переживаємо складні обставини й знаходимо свій шлях. Падіння не повинні ставати приводом