

DR N. MED. POOJA LAKSHMIN

prawdziwa

self

care

(bez kryształów, głodówek
i kąpieli w pianie)



DR N. MED. POOJA LAKSHMIN

prawdziwa

self

care

(bez kryształów, głodówek
i kąpieli w pianie)

PRZEKŁAD MAŁGORZATA MAŁECKA



Spis treści

Od autorki	11
Wstęp	13
Słowo na temat tożsamości, przywilejów oraz systemów ucisku	27

CZĘŚĆ I

Tyrania fałszywej troski o siebie

ROZDZIAŁ 1

Puste kalorie

Fałszywa troska o siebie nas nie uratowała	31
--	----

ROZDZIAŁ 2

Dlaczego trudno oprzeć się pokusie?

W jaki sposób sięgamy po fałszywą troskę o siebie	49
---	----

ROZDZIAŁ 3

Gra jest ustawiona

To nie ty stanowisz problem	67
-----------------------------------	----

CZĘŚĆ II

Prawdziwa self-care to praca wewnętrzna

ROZDZIAŁ 4

Odzyskiwanie kontroli

Cztery zasady prawdziwej self-care	93
--	----

ROZDZIAŁ 5

Prawdziwa self-care wymaga granic

Wychodzenie poza winę	107
-----------------------------	-----

ROZDZIAŁ 6

Prawdziwa self-care oznacza traktowanie siebie ze współczuciem

Pozwolenie, by być wystarczająco dobrą 147

ROZDZIAŁ 7

Prawdziwa self-care zbliża cię do siebie samej

Budowanie kompasu prawdziwej self-care 181

ROZDZIAŁ 8

Prawdziwa self-care to wykorzystywanie mocy

Domaganie się tego, co twoje, i przekształcanie
systemu 213

Podsumowanie 239

Podziękowania 241

Załącznik 1

Kompas prawdziwej self-care 249

Załącznik 2

Przewodnik po ćwiczeniach z zakresu
prawdziwej self-care 251

Załącznik 3

Wskazówki dotyczące poszukiwania profesjonalnej
pomocy 253

WSTĘP

Zauważyliście pewnie, że ostatnio nie da się chyba przeżyć choćby kilku dni, by nie natknąć się na określenie *self-care*. Obejmuje ono wszelkiego rodzaju wybory dotyczące stylu życia i produktów – od oczyszczającej diety opartej na sokach, przez warsztaty jogi, po luksusową pościel z bambusa. *Troska o siebie*¹ rozpanoszyła się w naszej zbiorowej świadomości jako panaceum na praktycznie wszystkie problemy kobiet.

Jako lekarka specjalizująca się w zdrowiu psychicznym kobiet uważam tę kulturę akceptacji troski o siebie za co najmniej niepełną, a w najgorszym wypadku za manipulacyjną. Dogmat wellness głosi, że prostym rozwiązaniem waszych problemów będzie coś tak łatwego jak zakup nowego kalendarza czy zapisanie się na zajęcia z medytacji. Zgodnie z tą filozofią, gdy nie znajdujecie czasu na te „rozwiązania”, ponosicie winę, nie realizując kolejnego zadania na swojej liście rzeczy do zrobienia. W mojej praktyce klinicznej, gdy pomagam kobietom cierpiącym na wypalenie zawodowe, zniechęcenie, depresję i lęki, często słyszę od pacjentek jakąś wersję następującego komunikatu: „Pani doktor, czuję się fatalnie. Mam same obowiązki, ciągle jestem spięta, a do tego odnoszę wrażenie, że to moja wina, ponieważ nie dbam o siebie!”.

To nie ich wina i wasza też nie.

W rzeczywistości ta gra jest ustawiona.

¹ W publikacji terminy „self-care” i „prawdziwa troska o siebie” są stosowane zamiennie (przyp. red.).

Skupiając się na fałszywej trosce o siebie – a takim mianem określam produkty oraz rozwiązania sprzedawane nam jako środki zaradcze – wyobrażałyśmy ją sobie w całkowicie niewłaściwy sposób. Fałszywa troska o siebie obfituje w puste kalorie i jest pozbawiona treści. Odciąga naszą uwagę na zewnątrz – sprawia, że porównujemy się z innymi lub dążymy do określonego rodzaju doskonałości – co oznacza, że na dłuższą metę nie jest w stanie nas prawdziwie wspierać.

Zrozumiałe, że sięgamy po fałszywą troskę o siebie i wellness, których wszędzie pełno, aby rozwiązać nasze problemy! I, jak przekonacie się dzięki temu wprowadzeniu, sama postępowałam podobnie. Gdy jesteśmy wyczerpane i zrozpaczone, a widzimy reklamę najnowszej diety oczyszczającej opartej na sokach, kuszącą niezwykleymi rezultatami, trudno nie dać się zwieść. Dlatego jasno zaznaczam – nie mam zamiaru upokorzyć nikogo, kto znajduje pociechę w wellness jako odskoczni od szalonego życia. Nie jest to celem tej książki. Chcę jedynie podzielić się tym, że bezradność, jaką odczuwamy w kwestii dbania o siebie, nie tylko nie jest naszą winą, ale też że istnieje lepszy sposób, wywodzący się z naszego wnętrza, i to właśnie tego pragnę was nauczyć.

Z tej książki dowiedcie się, w jaki sposób wyznaczyć sobie konkretną ścieżkę postępowania. Jak się przekonacie, prawdziwa troska o siebie to nie pojedyncze działania, takie jak luksusowy wyjazd do spa czy aplikacja do prowadzenia dziennika; to wewnętrzny proces obejmujący podejmowanie trudnych decyzji, które w dłuższej perspektywie przyniosą dziesięciokrotny zysk w postaci życia zbudowanego wokół relacji oraz aktywności dla was najważniejszych. Moim celem jest nauczenie was różnicy między nimi, nie tylko poprzez ujawnienie prawdziwego oblicza skomercjalizowanej, fałszywej troski o siebie, ale również poprzez przekształcenie waszego rozumienia na temat

tę, jak może wyglądać autentyczna praktyka dbania o siebie, oraz udowodnienie wam, że jest to możliwe. Podzielę się praktycznymi narzędziami i konkretnymi strategiami, które sprawią, że włączycie wellness do codziennej rutyny, dokonując pozytywnych zmian w swoim życiu i dzieląc się zdobytą wiedzą, aby wpływać na ludzi oraz systemy w waszym otoczeniu. Jak się dowiecie, prawdziwa self-care wpływa nie tylko na nas jako jednostki. Ma również kaskadowy wpływ na nasze relacje, społeczności, miejsca pracy oraz społeczeństwo jako całość. Jest tym, czego potrzebujemy, nie tylko po to, by chronić siebie, ale również po to, by zmieniać systemy, które nie służą nam jako kobietom.

Krótko mówiąc: istnieje lepszy sposób.

DLACZEGO WARTO MNIE SŁUCHAĆ?

Przez większość ostatniej dekady pracowałam jako lekarka psychiatrii specjalizująca się w zdrowiu psychicznym kobiet, a oprócz tego przeznaczyłam dwanaście lat na naukę medycyny i psychiatrii. W mojej pracy klinicznej spędziłam tysiące godzin, wspierając kobiety borykające się z wypaleniem zawodowym, przygnębieniem, depresją oraz lękami. Oprócz leczenia pacjentek i kariery akademickiej poświęciłam się również działaniom na rzecz równości płci i sprawiedliwości społecznej.

Być może ważniejszy niż moje zawodowe osiągnięcia jest fakt, który chcę wam uświadomić: byłam tam – dokładnie tam, gdzie teraz jesteście. Wierzyłam, że jeśli będę realizować przepis obejmujący luksusowe szkoły, prestiżową karierę i małżeństwo, moje odczucia dostosują się do sytuacji i poczuję się zadowolona oraz spełniona. Doświadczyłam wypalenia zawodowego, poczucia beznadziei, a nawet depresji klinicznej oraz lęków. Przyjmowałam leki i uczęszczałam na

terapię. Mam za sobą straty, trudności oraz traumy. Popełniłam też wiele błędów w swojej podróży (niektóre z nich są opisane w tej książce).

Dziesięć lat temu, gdy zbliżałam się do trzydziestki i spędzałam większą część dotychczasowego życia na kształceniu się w zawodzie lekarki podjęłam drastyczną decyzję. Ku zdziwieniu i przerażeniu rodziny oraz przyjaciół w ciągu roku zakończyłam moje małżeństwo, przeprowadziłam się do komuny wellness w San Francisco i zrezygnowałam z rezydentury w dziedzinie psychiatrii. Nie była to byle jaka komuna, ale taka, która praktykowała techniki zwane orgazmiczną medytacją i ich nauczała.

Przekonana, że znalazłam odpowiedź na życiowe problemy, spędziłam prawie dwa lata z tą grupą – mieszkałam w ich wspólnocie, pracowałam w związanym z nią start-upie wellness i z gorliwością szerzyłam ich przesłanie. Grupa opierała się na zasadach matriarchatu, to kobiety trzymały władzę. Powiedzieć, że mnie to pociągało, byłoby niedomówieniem; studiowałam teorie feminizmu, ale dorastałam w patriarchalnej, południowoazjatyckiej kulturze i dopiero co zostawiłam za sobą doświadczenie męskiego środowiska studiów medycznych.

W trakcie kursu wstępnego współprowadzonego przez ginekologa lider owej grupy wyjaśnił, że poczucie braku spełnienia wśród kobiet wynika z faktu, iż kultura Zachodu wpoila nam, żebyśmy odcinały się od własnych ciał, i właśnie dlatego nigdy nie nauczyłyśmy się w pełni żyć naszą mocą. Zaproponowano nam orgazmiczną medytację jako praktykę skupioną na kobietach, podobną do terapii par Sensate Focus – pozwalała ona oderwać się od hałasu i zamieszania w umyśle, by budować więź z własnym ciałem, a w konsekwencji z samą sobą. Nie minął tydzień od kursu, a zachwyciłam się tą propozycją. Pierwszy raz w życiu widziałam, jak kobiety otwarcie

mówią o tym, czego chcą, i to dostają. Wydawało się, że ta właśnie praktyka wellness – feministyczna utopia – może rozwiązać wszystkie moje problemy. Spędziłam prawie dwa lata zanurzona w świecie grupy skupiającej się na praktyce duchowej i wschodnich metodach terapeutycznych, nakierowanych na uzyskanie dobrostanu.

Jak to się stało, że pilna studentka medycyny znalazła się w grupie skupionej na kobiecym orgazmie? Patrząc na to z perspektywy czasu, zdaję sobie sprawę, że rozpaczliwie poszukiwałam nowych i ekscytujących miejsc, jednocześnie próbując się zapomnieć. Byłam rozczarowana medycyną oraz psychiatrią głównego nurtu, które wówczas postrzegałam jako pełne błędów i zdradliwe wobec tych, którym miały pomagać. W trakcie stażu doświadczyłam śmierci pacjenta, co mnie załamało. Zaczęłam kwestionować to, czego mnie uczono – nie otrzymałam zbyt wielu wskazówek na studiach ani w trakcie rezydentury odnośnie do tego, co powinnam zrobić, gdy pacjentka nie może opłacić ubezpieczenia lub gdy straciła prawa do opieki nad dzieckiem po raz trzeci w ciągu dwóch miesięcy i zwalniam ją z pracy. Zamiast tego uczono mnie przepisywania leków lub prowadzenia psychoterapii. Oczywiście istnieje duże zapotrzebowanie na tego typu działania, ale lekceważenie zdehumanizowania naszej polityki społecznej sprawiło, że czułam się bezsilna, podobnie jak moje pacjentki. Byłam wypalona, na krawędzi depresji i miałam wrażenie, że moje próby uzyskania profesjonalnej pomocy są niewystarczające (mimo że sama jestem lekarką!). W tym właśnie stanie – wściekła i z poczuciem zdradzenia przez nasz system medyczny – odeszłam, by znaleźć odpowiedzi w najbardziej nieprawdopodobnym miejscu.

Uważałam, że grupa, do której dołączyłam, zmieniała świat – przełamując tabu oraz stereotypy na temat kobiecego dobrostanu seksualnego i odważnie walcząc o prawa osób często

odrzuconych przez instytucje medyczne. Poznałam neurobiologów z laboratorium obrazowania orgazmów metodą rezonansu magnetycznego Rutgers, jednego z dwóch laboratoriów na świecie, które badały kobiecy orgazm za pomocą technologii obrazowania mózgu. Obserwowałam, co się dzieje w mózgu podczas kobiecego orgazmu. To był okres zarówno osobistej, jak i naukowej eksploracji.

W tamtym czasie uświadomiłam sobie, że istnieje liczne grono krytyków grupy, ale ich nie rozumiałam. Z mojego punktu widzenia byłam tam całkowicie z własnej woli i patrzyłam z politowaniem na tych, którzy nie dostrzegali, jak wyjątkowa jest ta społeczność i jej misja. Wówczas wierzyłam w ich dogmat wellness i duchowości – stanowiący połączenie new age i Doliny Krzemowej – formalny libertarianizm. Zupełnym zbiegiem okoliczności dogmat ten idealnie pasował do mojego hinduskiego wychowania, opierającego się na magicznym myśleniu, mitologii i rozmaitych guru.

Niestety nie rozumiałam tego, co pojmowali ci, którym na mnie zależało; tego, że jako lekarka wносиłam do grupy coś dla niej bezcennego: uprawomocnienie. W czasie, gdy działałam w grupie, czyli od 2012 do 2013 roku, obchodzono się ze mną jak z jajkiem i trzymano mnie z dala od wewnętrznych działań na wyższych poziomach. Wtedy myślałam, że to dlatego, iż nie jestem wystarczająco uświadomiona duchowo, by należeć do kręgu władzy. Dopiero wiele lat później, w 2018 roku, po ogłoszeniu informacji o śledztwie FBI dotyczącym grupy, poznałam ciemne strony jej historii i udało mi się połączyć ze sobą fragmenty oraz wyjaśnić, dlaczego trzymano mnie na dystans.

Opuściłam grupę po niecałych dwóch latach. W miarę jak odnosiła kolejne sukcesy i otwierała centra wellness na całym świecie, zaczęłam dostrzegać nieścisłości w jej doktrynie. Chciałam ukończyć moją rezydenturę i zaczynałam rozumieć,

że jedna praktyka wellness nie mogła rozwiązać wszystkich moich problemów.

Dopiero po moim odejściu i rozpoczęciu własnego procesu uzdrawiania zdałam sobie sprawę, jak bardzo czas spędzony w tej w grupie wypaczył moje myślenie. Miałam trudności ze zrozumieniem tego, co się stało. Popadłam w głęboką depresję i zastanawiałam się, czy dam radę żyć. Nie dysponowałam już wsparciem grupy, a dołączając do niej, wyrzekłam się mojego dawnego życia.

Musiałam odbudować nie tylko je, ale i siebie, w dużej mierze zaczynając od zera.

Moi rodzice pozwolili mi zatrzymać się u nich za darmo. Skończyłam trzydziestkę, mieszkając w moim dawnym pokoju, wyczerpana, przy powtórkach serialu *Prawo i porządek* i wymieniając SMS-y z kilkoma bliskimi przyjaciółmi, którzy przy mnie wytrwali. Miałam szczęście, że mogłam skorzystać z pomocy specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym, którzy pomogli mi przepracować moje doświadczenia i nadać im sens. Inni, którzy opuścili grupę, nie dysponowali takim luksusem i cierpieli znacznie bardziej niż ja. Musiałam zmierzyć się również z tym, że pomagałam legitymizować działania grupy – sekty – jako lekarka i profesjonalistka publicznie zabierająca głos w jej imieniu, znajdując się pod silnym wpływem jej filozofii.

Było to zrozumiałe – podobnie jak wiele z was zainteresowałam się praktyką wellness, ponieważ nie przyszło mi do głowy, że potrzebne mi rozwiązania muszą pochodzić z wewnątrz. Chociaż praktyka orgazmicznej medytacji mi pomogła, dałam się zwieść fantazjom, że zewnętrzne rozwiązanie – atrakcyjna praktyka wellness – może rozwiązać wszystkie moje problemy.

Tymczasem dała mi trudną lekcję tego, że troska o siebie to praca wewnętrzna.

Zmierzenie się z rzeczywistością poprzez powrót do szkolenia medycznego było zarówno najtrudniejszą rzeczą, jaką zrobiłam, jak i tym, co dało mi najwięcej siły. W wielu aspektach to opuszczenie sekty, a nie dołączenie do niej, uczyniło mnie osobą, którą jestem obecnie. Nauczyłam się stawiać granice, rozumiałam własne wartości, a ostatecznie odnalazłam swój głos i zaczęłam przemawiać we własnym imieniu – nie mojej rodziny, nie systemu medycznego czy sekty. Krótko mówiąc: nauczyłam się praktykować prawdziwą self-care.

W ciągu dekady, jaka upłynęła od tamtego czasu, zrozumiałam, że prawdziwa troska o siebie to nie tylko rozwiązanie bardziej autentyczne czy trwałe, ale również autonomiczne. Obejmuje wewnętrzny proces stawiania granic, naukę traktowania siebie ze współczuciem, podejmowanie decyzji zbliżających nas do siebie oraz życie zgodne z własnymi wartościami. To ciężka praca, ale nie tylko można ją wykonać, ale także podtrzymywać jej rezultaty dzięki wewnętrznym staraniom, w odróżnieniu od tego, co dają nam gotowe produkty czy nauki guru z zakresu samopomocy. I, jak zrozumiecie, czytając tę książkę, ma ona potencjał do zmiany naszych relacji, kultury pracy, a nawet systemów społecznych, wpływając tym samym na zbiorowe niesprawiedliwości, które leżą u podstaw problemów kobiet.

Ostatecznie ukończyłam rezydenturę z psychiatrii i podjęłam pracę na Uniwersytecie Jerzego Waszyngtona na wydziale medycyny, a następnie rozpoczęłam własną praktykę, skupiając się na zdrowiu psychicznym kobiet. Nie zaskoczy was chyba, że gdy moje pacjentki zaczęły opowiadać mi o trosce o siebie i rozwiązaniach z nurtu wellness, takich jak jadeitowe kulki do pochwy i maseczki na twarz z kurkumą, byłam zaniepokojona. Oczywiście rozumiałam, że są na skraju wytrzymałości z powodu wymagających rodzin i presji zawodowej, dlatego szukają

w tych rozwiązaniach chwili ukojenia. Ale sama próbowałam ekstremalnego wellness i znałam niebezpieczeństwa związane z ugrzęźnięciem w pułapce komercyjnej troski o siebie. Teraz nie tylko miałam odpowiednie kwalifikacje oraz wiedzę, żeby zmienić ich przekonania, ale dysponowałam również ważnym osobistym doświadczeniem dotyczącym sytuacji niewłaściwego pojmowania sfery wellness. Co więcej, wiedziałam, że istnieje alternatywa oparta na samodzielnym działaniu, która ma źródła w naszym wnętrzu.

Zrobiłam zatem to, co na moim miejscu zrobiłby każdy podstarzały przedstawiciel pokolenia Millenialsów – założyłam bloga i konto na Instagramie. Niedługo potem, w 2018 roku, opublikowałam artykuł na portalu medycznym Doximity, zatytułowany *We Don't Need Self-Care; We Need Boundaries* (*Nie potrzebujemy troski o siebie; potrzebujemy granic*). Skierowany do lekarek, tekst był próbą zwrócenia uwagi na problematyczną naturę self-care jako leku na wypalenie pracowników opieki zdrowotnej. Podobnie jak w wielu innych branżach szpitale oraz grupy medyczne proponowały „szkolenia z zakresu odporności” jako rozwiązanie dla epidemii wypalenia wśród pracowników medycznych. Jednak te dodatkowe korzyści nie szły w parze z płatnymi urlopami, dofinansowaniem opieki nad dziećmi czy realnymi zmianami w polityce firmy, by bardziej wspierała pracowników. Po opublikowaniu mojego tekstu otrzymałam wiele wiadomości od kobiet z całego kraju, które miały wrażenie, że opisałam ich sytuację. Następnie, w 2019 roku, „New York Times” poprosił mnie o aktualizację artykułu, by przemówił do szerszego grona odbiorców spoza branży medycznej, i w ten sposób zaczęłam na stałe współpracować z tą gazetą, specjalizując się w tematyce sprawiedliwości płciowej, zdrowia psychicznego kobiet oraz struktur społecznych, które uniemożliwiają kobietom budowanie dobrostanu emocjonalnego.

Z tych wszystkich ziaren wyrosła książka, którą trzymacie w rękach.

Nim przejdziemy dalej, chcę coś wyjaśnić. Przez długi czas się wahałam, czy zabierać się do tego tematu i dołączać tym samym do grona autorek poradników. Nie piszę z pozycji autorytetu. Jeśli ktoś przedstawia wam własną odpowiedź na problem, nigdy nie stanie się ona waszym rozwiązaniem. Bez względu na to, czy macie do czynienia z rodzajem sekty, dietą czy najnowszym programem ćwiczeń, odpowiedzią na wasze problemy nigdy nie będzie to, co każe wam zrobić ktoś inny, w tym ja. Jak zrozumiecie, zagłębiając się w tę książkę, odpowiedzi mogą pochodzić tylko od was. Czytając dalej, zauważycie, że nie wyznaczam zbyt wielu reguł do naśladowania, ale zachęcam was do zadawania trudnych pytań i podejmowania niełatwych decyzji. To celowe – na podstawie mojej wiedzy, zarówno osobistej, jak i zawodowej, stwierdzam, że prawdziwa troska o siebie musi pochodzić od was. To, co chcę wam dać, to przewodnik pozwalający wyznaczyć przestrzeń dla własnej refleksji i skutecznych pytań zadanych sobie, dzięki czemu będziecie mogły wytyczyć własną ścieżkę znaczącej, długoterminowej, prawdziwej self-care.

CZEGO DOWIECIE SIĘ Z TEJ KSIĄŻKI

Nauczę was, dlaczego dotychczasowe rozumienie troski o siebie jest błędne i wyposażę w kluczowe narzędzia potrzebne do podjęcia radykalnych działań na rzecz prawdziwej self-care. Działania te nie polegają na naprawianiu siebie – nadszedł czas, by przestać wmawiać kobietom, że powinny cokolwiek w sobie naprawić. Zamiast tego nauczę was, jak dbać o siebie od wewnątrz i w rezultacie wywołać efekt kaskadowy, który wpłynie na waszą rodzinę, relacje, a nawet miejsce pracy. Prawdziwa

self-care jest rewolucyjna, ponieważ ma moc zmieniania fundamentu naszych problemów – systemów.

Część tej pracy będzie dla was wyzwaniem – jako kobiety uczy się nas, że troska o siebie to działanie egoistyczne. Już we wczesnym dzieciństwie wpaja się nam, że powinnyśmy kierować naszą energię na dbanie o innych (jako córki, partnerki, matki, itp.). Daję wam pozwolenie, byście podczas lektury tej książki znalazły czas na naukę dbania o własne dobro. Nie rezygnujcie z okazji, by nauczyć się troszczyć o własne samopoczucie. To, czego się tu dowiecie, może stać w sprzeczności z tym, czego nauczyłyście się wcześniej, ale nie będzie to dogadzanie sobie. Opisane przeze mnie działania są niezbędne.

Książka ta ma na celu rozwianie mitu i pozbawienie was obciążenia, jakim jest przekonanie, że możecie mieć wszystko, więc nie martwcie się – nie otrzymacie kolejnego zestawu ideałów, do których macie dążyć, czy praktyk, na których polu poniesiecie porażkę. Zamiast tego zaproszę was, abyście dokładnie się przyjrzały, jak spędzacie swój czas i jak rozmawiacie ze sobą, dzięki czemu będziecie mogły podjąć przemyślane decyzje dotyczące zgodności waszego zachowania z tym, co dla was najważniejsze.

W części pierwszej zaprezentuję wam systemową, problematyczną naturę tego, co nazywam fałszywą troską o siebie. Zrozumiecie, dlaczego stanowi ona pustą obietnicę pomijającą niezwykle istotny, wewnętrzny proces rozwijania granic i określania tego, co naprawdę nas wspiera. Przyjrzymy się, w jaki sposób nasze patriarchalne społeczeństwo zrzuciło na kobiety ciężar psychiczny, pozostawiając nas wypalonymi, odciętymi od siebie i gotowymi do praktykowania fałszywej troski o siebie jako indywidualnego rozwiązania problemu o wymiarze społecznym. Zgłębimy również trzy główne sposoby zachęcania kobiet do realizowania fałszywej troski o siebie jako mechanizmu

radzenia sobie: ucieczkę, osiągnięcie i optymalizację. Na koniec otrzymacie ogólny przegląd tego, w jaki sposób indywidualna praktyka prawdziwej self-care może wpływać na ludzi oraz systemy w naszym życiu. Przywołam przypadki z mojej praktyki, objaśnię najnowsze badania naukowe nad dobrostanem i podzielę się historiami z własnego życia jako kobieta, która borykała się, często w chaotyczny i bezproduktywny sposób, z tym, jak realizować prawdziwą troskę o siebie.

W drugiej części książki zakaszemy rękawy i przystąpimy do pracy. Opowiem wam o dobrostanie eudajmonistycznym oraz o tym, dlaczego prawdziwa self-care opiera się na tej właśnie koncepcji psychologicznej. Następnie podzielę się z wami opracowanym przeze mnie systemem – czterema zasadami prawdziwej troski o siebie:

1. Ustanów granice z innymi.
2. Zmień to, w jaki sposób rozmawiasz ze sobą.
3. Wprowadź to, co dla ciebie najważniejsze.
4. To moc – używaj jej w dobrych celach.

W kolejnych rozdziałach znajdziecie także narzędzia oraz ćwiczenia pozwalające niezwłocznie zabrać się do wdrażania tych zasad. Zalecam czytanie rozdziałów w kolejności, w jakiej je ułożyłam, abyście w pełni zrozumieli, jak wzajemnie się uzupełniają. Następnie, wdrażając własną praktykę prawdziwej troski o siebie, możecie przeskakiwać między nimi w dowolnej kolejności. Na końcu książki znajdziecie załącznik zawierający ćwiczenia, abyście w przyszłości mogli swobodnie korzystać z przedstawionych tu narzędzi.

ZACZNIJMY

Ta książka stanowi mój list do każdej kobiety, w której głowie zakiełkowała myśl, by wsiąść do samochodu i uciec od tego wszystkiego. Do kobiet, które są tak uwikłane w chaos, że nawet się nie zatrzymują, by pomyśleć o ucieczce od tego wszystkiego. Chcę, aby ta książka była potężnym źródłem wsparcia dla ciebie oraz setek kobiet podobnych do nas, które czują się rozczarowane tworzeniem list wdzięczności, aplikacjami do medytacji czy olejkami eterycznymi. Nie chodzi jedynie o to, że status quo już się nie sprawdza, ale o to, że stopień jego nieprzystawania do rzeczywistości wymaga ogromnych, radykalnych zmian – a zmiany te rozpoczynają się wewnątrz każdej z nas.

Po lekturze *Prawdziwej self-care* będziesz miała jasność, jak rozwijać praktyki, które naprawdę wspierają i wywołują zmiany. W końcu zrozumiesz, że prawdziwa troska o siebie to nie rzeczownik, ale czasownik. I choć nie będzie to tak łatwe, jak kupienie butelki na wodę z kryształem w środku, na pewno zadziała o wiele lepiej.

Innowacyjny program pozwalający praktykować prawdziwą troskę o siebie, która da ci siłę, podniesie na duchu, a może nawet zapoczątkuje rewolucję w twoim życiu

„Troska o siebie” to określenie obejmujące wszelkie wybory dotyczące stylu życia – od oczyszczającej diety opartej na sokach, przez warsztaty jogi, po pościel z bambusa. Od pewnego czasu funkcjonuje w zbiorowej świadomości jako panaceum na niemal wszystkie problemy kobiet.

Pooja Lakshmin, certyfikowana doktor psychiatrii, uważa tę kulturową akceptację troski o siebie za co najmniej niepełną, a nawet manipulacyjną. Rozwiązaniem problemów nigdy nie jest coś tak prostego jak zakup nowego terminarza czy zapisanie się na zajęcia z medytacji. Te fałszywe praktyki sprawiają, że porównujemy się z innymi lub dążymy do określonego rodzaju doskonałości. Dlatego pokazuje, że prawdziwa troska o siebie to wewnętrzny proces oparty na autorefleksji. Nie polega na odhaczaniu kolejnych elementów z listy rzeczy do zrobienia lub kupienia – to sposób bycia. Gdy go praktykujemy, zmieniamy nasze relacje, miejsca pracy, a nawet nasze wadliwe systemy społeczne.

Ta książka, napisana w zdroworoządkowym stylu, pełna przykładów z praktyki autorki, badań klinicznych oraz narzędzi do radzenia sobie z powszechnymi problemami, to podzielony na etapy program dla kobiet. Pozwala ustalić granice, przezwyciężyć poczucie winy, traktować siebie z empatią, zbliżyć się do siebie i zaznaczyć swoją siłę. To osobista i społeczna rewolucja.

ISBN 978-83-8231-404-5



9 788382 314045

L24005

Cena 59,90 zł