

Нина Мутон

Всё

начинается

с заботы  
о себе

Иллюстрации Евы Мутон



Нина Мутон

**Всё начинается с заботы о себе**

«Альпина Диджитал»

2022

УДК 159.923.2

ББК 88.35

## **Мутон Н.**

Всё начинается с заботы о себе / Н. Мутон — «Альпина Диджитал», 2022

ISBN 978-5-96-149192-0

Вы заботитесь о себе? Не спешите отвечать, ведь речь не просто об ароматической ванне, часовой пробежке перед работой или вечере с любимым сериалом. Заботиться о себе – значит прислушиваться к своим потребностям, понимать собственное тело и устанавливать здоровые границы при общении с окружающими, не бояться выражать эмоции и просить о помощи. Пренебрегая своими интересами, мы неизбежно столкнемся с эмоциональной перегрузкой, постоянной усталостью и выгоранием. Забота о себе означает честность с самим собой – не стоит игнорировать тоненький голосок в голове, который кричит: «Что-то не так!» или: «Для тебя это слишком!». Нина Мутон, клинический психолог и психотерапевт, уверена, что забота о себе – это непрерывный процесс, который помогает нам не только справляться с ежедневным стрессом и перегрузками, но и обрести гармонию с собой и окружающим миром. В книге вы найдете советы, рекомендации и примеры из практики автора, которые помогут вам осознать свои паттерны поведения, травмы и привязанности, научиться внимательно относиться к своему состоянию и вернуть себе радость жизни. Быть уязвимым – значит иметь смелость показать, что вы не идеальны. Для кого? Для тех, кто хочет научиться заботе о себе.

УДК 159.923.2

ББК 88.35

ISBN 978-5-96-149192-0

© Мутои Н., 2022

© Альпина Диджитал, 2022

# Содержание

Введение	8
Забота о себе требует времени	10
Заботиться о себе – значит заботиться о своем внутреннем ребенке	11
Глава 1	14
Что является заботой о себе	17
Что не является заботой о себе	20
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# Нина Мутон

## Всё начинается с заботы о себе

Переводчик *А. Демьянченко*  
Научный редактор *Н. Фомичева*  
Редактор *Ю. Пиениснова*  
Главный редактор *С. Турко*  
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*  
Арт-директор *Ю. Буга*  
Адаптация оригинальной обложки *Д. Изотов*  
Корректоры *О. Улантимова, Т. Редькина*  
Компьютерная верстка *М. Поташкин*

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

© 2022, Lannoo Publishers. For the original edition. Original title: Zelfzorg is het begin van alles. Translated from the Dutch language.

[www.lannoo.com](http://www.lannoo.com)

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2023

\* \* \*

Нина Мутон



Иллюстрации  
Евы Мутон

  
альпина  
ПАБЛИШЕР  
МОСКВА  
2023

*Маленьким Еве и Нине*

## Введение

### Для начала избавьтесь от брони

**У меня-то они точно ничего не найдут.** «Они» – это два куратора курсов по контекстуальной (семейной) психотерапии, которые я посещала. На них будущий психотерапевт должен встретиться лицом к лицу с собственным прошлым. Но у меня за плечами было идеальное детство с идеальными родителями, поэтому я совершенно не беспокоилась. Кураторы могут делать все что угодно – им не удастся отыскать у меня какие-то непроработанные эмоции или психологические травмы. Нет, мне не придется глотать слезы на этих занятиях.

Я никогда не поддавалась гневу, потому что была сильнее гнева. Меня никогда не сковывал страх – я была сильнее страха. Никогда мной не овладевала тоска, потому что... Ну, вы уже догадались – я была сильнее тоски. И все это оказалось неправдой. В ходе занятий выяснилось, что 30 лет я жила, прячась за броней отрицания. Но вдруг она покрылась маленькими трещинками. Кураторы все-таки кое-что нашли. А потом еще... и еще... Прежде чем я опомнилась, на моих глазах выступили слезы.

И это к лучшему. Благодаря программе контекстуальной терапии я осознала, что мое хладнокровие не имело ничего общего со здоровой эмоциональной реакцией. На самом деле мне попросту не хватало смелости переживать подлинные эмоции – печаль, гнев, страх. А моя непробиваемая броня была не чем иным, как клеткой. До чего же приятно оказалось выбраться из нее и наконец расплакаться, разрешить себе быть уязвимой и принимать помощь. Мои эмоции – не только плохие, но и хорошие – стали яркими, настоящими.

Теперь я признаю: все эти годы, прячась в своей броне от боли, я никогда не чувствовала себя действительно счастливой. Однажды, наблюдая за тем, как мои дети с радостным визгом скатываются с водной горки, я вдруг вспомнила, что в детстве тоже обожала это занятие. Так почему же сейчас у меня не получается отдаться беспечному веселью?

Непробиваемая броня защищала женщину, опустошенную негативным опытом, травмами, сплошь покрытую психологическими синяками и ранами. Благодаря этому тренингу я наконец смогла принять то, что давно уже знала, – травмы есть у каждого из нас<sup>1</sup>. И мы с вами, дорогой читатель, не исключение. С самого детства и на протяжении всей жизни мы переживаем болезненный опыт и несем эти переживания с собой через годы, хотим того или нет.

---

<sup>1</sup> Есть два взгляда на наличие психотравматизации. Последнее время довольно популярно мнение, что травмы есть у каждого. В рамках второго, более строгого и научного подхода существует разделение между стрессовыми событиями (с которыми сталкивается каждый из нас) и психологической травмой, которая присутствует не у каждого. – *Прим. науч. ред.*



О чем вы подумали, прочитав название этой книги? «Заботиться о себе – ну разве это так трудно? Я вроде бы неплохо справляюсь. Встречаюсь с друзьями, регулярно расслабляюсь в горячей ванне, правильно питаюсь, не забываю о спорте, читаю. Уж что-что, а выкроить пару часов для себя я всегда могу». И тем не менее в глубине души притаилось чувство, что этого недостаточно, иначе вы вообще не обратили бы внимания на эту книгу. Действительно, все вышеперечисленное можно назвать заботой о себе. И да, все это важно, потому что позволяет избавиться от негатива и восполнить силы. Однако я хочу поговорить о другом виде заботы о себе.

**Забота о себе направлена гораздо глубже.** Она обращена к нашему истинному «я», связь с которым мы утратили в процессе взросления. Чтобы помочь себе, нужно ответить на следующие вопросы. Как много вы отдаете другим без ущерба для себя? Получаете ли вы это от других? Или сами можете дать себе то, что нужно? Способны ли вы принимать людей такими, какие они есть? А что насчет вашего тела? Не игнорируете ли вы, как и многие другие, его сигналы? Как вы оцениваете свои отношения с людьми? Стремитесь ли вы постоянно подстраиваться под окружающих? Соглашаетесь ли помочь коллеге, хотя своих задач более чем достаточно? Или, наоборот, отстаиваете свои интересы до победного конца и поэтому с вами сложно общаться? Можете ли вы обозначить свои личные границы? Хотя люди постоянно говорят о личных границах, они очень часто забывают, что эти границы есть и у самых близких. Но как обозначить границы с учетом своих и чужих интересов?

## Забота о себе требует времени

Суть заботы о себе заключается не в оптимальном распределении времени, не в спорте или здоровом питании и уж точно не в чертовых списках того, что нужно сделать в жизни. Этого недостаточно, хотя и может быть полезно. **Мы заботимся о себе по-настоящему, когда ищем себя и свое место в жизни, учитывая собственные интересы и потребности.**

Следует помнить, что «забота о себе включает и меня *тоже*», а не «*только* меня» или «*только* других». Кроме того, приходится постоянно балансировать между двумя крайностями. Иногда чаша весов склоняется в нашу сторону, иногда – в сторону другого человека. Самое главное – принимать решение осознанно. Возможно, в какой-то ситуации потребуются сделать жесткий выбор в свою пользу – не исключено, что чересчур жесткий. В другой раз понадобится поступиться собственными интересами ради других. Разумеется, порой мы совершаем неосознанные поступки. **В этом нет ничего плохого: таким образом мы учимся и приобретаем опыт. Безупречно правильных решений нет, как нет и абсолютно неверных.**

Прочитать эту книгу за один вечер будет сложновато. Более того, я не советую этого делать. Конечно, вы можете попробовать прочесть ее за день от корки до корки, но так вы лишь перегрузите себя информацией, а это очень далеко от заботы о себе. Сейчас вы, наверное, подумали: «Нина, но у меня нет времени! Мне нужно помочь себе прямо сейчас!» А я отвечу: я прекрасно вас понимаю. Однако единственное, что вам нужно сделать прямо сейчас, – это дать себе время.

Читайте книгу не спеша. Сделайте паузу, когда понадобится. Позвольте себе осознать и усвоить прочитанное. Дайте себе время это прочувствовать. Если вы полагаете, что держите в руках некую магическую книгу, прочитав которую вы, словно по мановению волшебной палочки, научитесь заботиться о себе раз и навсегда, то должна вас разочаровать.

**Настоящая забота о себе – непрерывный процесс.** Чтение книги – лишь первый шаг, который, надеюсь, запустит и наладит этот процесс. Работайте в своем темпе. У нас здесь не соревнование, где нужно набрать максимум баллов в заботе о себе. Не страшно, если кто-то за вечер может осилить 80 страниц, а вы за это время только обдумываете пятую, – не страшно. Это лишь означает, что вы оба заботитесь о себе в комфортном темпе.

## **Заботиться о себе – значит заботиться о своем внутреннем ребенке**

**Почему мы так хорошо умеем заботиться о других, но совершенно забываем о собственных нуждах?** Именно этот вопрос является центральным в моей книге. Простой он только на первый взгляд. Чтобы ответить на него, нам предстоит копнуть достаточно глубоко.

Одну тайну я могу раскрыть вам уже сейчас: **заботиться о себе – значит стать родителем для своего внутреннего ребенка.** В детстве и подростковом возрасте каждый сталкивался с травмирующими ситуациями, которые оставили психологические синяки. И с годами их количество только растёт. При этом могут отзываться болью и старые травмы, если кто-нибудь или что-нибудь на них надавит. Спросите себя: «Почему я порой так злюсь на своих детей, на партнера, коллег, начальника, родителей и даже на весь мир?» Ответ: вы злитесь, потому что они задевают ваши синяки.

Наверняка вы уже нашли решение: «Ладно, Нина, почему бы тебе не объяснить, как избавиться от этих синяков? И моя жизнь сразу наладится». Нет, эта книга задумана не для того, чтобы послужить инструментом для удаления ваших синяков. Это в принципе невозможно, потому что эти синяки – часть вашей жизни и вас самих. Хирургическим путем от них не избавиться. Даже если бы это было возможно, на месте синяков появились бы рубцы, которые тоже пришлось бы как-то лечить. Задача книги – не удалить синяки, а помочь вам научиться их распознавать, принимать и жить с ними. Только в этом случае они будут причинять меньше боли.

«Тогда расскажи, как избегать триггеров, то есть людей и ситуаций, которые могут задеть мои синяки и разбередить раны. И больше не о чем будет беспокоиться», – возможно, скажете вы. Это тоже не лучший вариант, ведь и триггеры – неотъемлемая часть жизни. Чтобы не зависеть от них, нужно уметь находить выход из затруднительных ситуаций. Да и вообще, исключив из жизни все триггеры, вы обнаружите себя в полном одиночестве. Надеюсь, вы согласитесь, что это ничуть не приблизит вас к хорошему самочувствию? **Забота о себе подразумевает внимательное отношение к своим потребностям,** и общение занимает среди них не последнее место. У кого-то круг общения больше, у кого-то меньше. Но для всех нас жизненно важно чувствовать **связь** с другими людьми, быть частью общества, не так ли?



Основная сложность заключается не в синяках и триггерах как таковых, а в их неуловимости и неопределенности. Я помогу вам выявить негативные паттерны, которые определяют ваше поведение. Мы вместе проанализируем их и научимся выработать новые поведенческие паттерны – полезные и продуктивные.

Для меня, как человека с психологическим образованием, тема заботы о себе – особенная. Я смотрю на нее будто через специальные очки. У каждого психолога они свои, поэтому могу вас заверить, что книг на эту тему может быть написано столько, сколько существует очков, то есть точек зрения. Я хочу показать вам, что представляют собой мои очки, – каково мое видение заботы о себе. Эта книга – мой вклад в уже существующие представления и концепции. Разумеется, есть много других интересных точек зрения, но я не буду здесь на них останавливаться.

Хочу заранее предупредить, что эта книга может вызвать у вас протест. Если же нет, значит, вы либо уже в полной гармонии со своим «я» (поздравляю!), либо умеете отлично притворяться, будто все в порядке, в то время как внутри вас постоянно идет борьба. Конечно, я преувеличиваю, но только ради того, чтобы убедить вас честно говорить с собой о боли, которая вас терзает.

Совершенно нормально, если вы почувствуете внутреннее сопротивление. Возможно, в какой-то момент вам захочется швырнуть книгу в дальний угол, – и, пожалуй, не стоит отказывать себе в этом. Не исключено, что по какой-то причине вы расстроитесь и отложите книгу, а через некоторое время (неважно, насколько долгое) вернетесь к ней. Поступайте так, как сочтете нужным. Это ваш процесс, и вы выбираете для себя комфортный темп.

Если при чтении вы почувствуете себя совсем плохо, необязательно справляться в одиночку. Продвигайтесь вперед постепенно, и в случае эмоциональной перегрузки или неспособности разобраться с проблемами не бойтесь обратиться за помощью к специалисту – психологу или психотерапевту. Таким образом вы тоже позаботитесь о себе.

## Глава 1

### Что такое забота о себе

Прежде всего хочу сказать: замечательно, что вы читаете эту книгу! И прекрасно, что вы готовы тратить время на заботу о себе. Об этом мы и будем говорить в этой главе. С утра до ночи мы печемся о ком-то другом: о детях, родителях, друзьях, соседях, коллегах, однако сами часто выпадаем из этого списка.

Просыпаешься утром – и уже надо проследить, чтобы все умылись (не забыть о себе!), оделись и сытые разошлись по детским садам, школам, офисам. Затем бежишь по своим делам. На работе весь день буквально разрываешься между задачами, которые сменяют друг друга до тех пор, пока ты вдруг не осознаешь, что сидишь на совещании и мысленно молишься о его скорейшем окончании, поскольку уже пора мчаться за детьми в детский сад или школу. А добравшись туда, слышишь: «Мам, ну что ты так долго?!»

Дома сваливаешь на пол пакеты с продуктами, и стартует третья рабочая смена: всех накормить, напоить, умыть и уложить спать. Только после этого наконец задаешься действительно важным вопросом: «Чем бы мне хотелось заняться? Провести время с партнером, с друзьями или просто поваляться перед телевизором?» Однако сон одолевает прежде, чем заканчивается очередной эпизод любимого сериала. Или ваш партнер уже трижды пытается вам что-то сказать, но его слова против вашей воли пролетают мимо ушей. В обоих случаях нельзя говорить о том, что вы потратили время на себя или провели его с пользой. Очевидно, что лежать, бездумно уставившись в экран, вам было нужно меньше всего. А на романтический вечер вы согласились, только чтобы не расстроить любимого человека.

И так продолжается день за днем. Мы считаем (или, по крайней мере, верим), будто знаем, в чем нуждаются другие. И даем им то, что, по нашему мнению, должны дать. Мы жертвуем собственным комфортом, не осмеливаясь прервать разговор (что подумает собеседник?). Нам порой даже не хватает храбрости высказывать свои мысли, ведь когда-то в прошлом их высмеяли, принизили или вовсе проигнорировали. И вот он, новый синяк, новая рана, помня о которой мы стараемся избегать ситуаций, причиняющих боль.

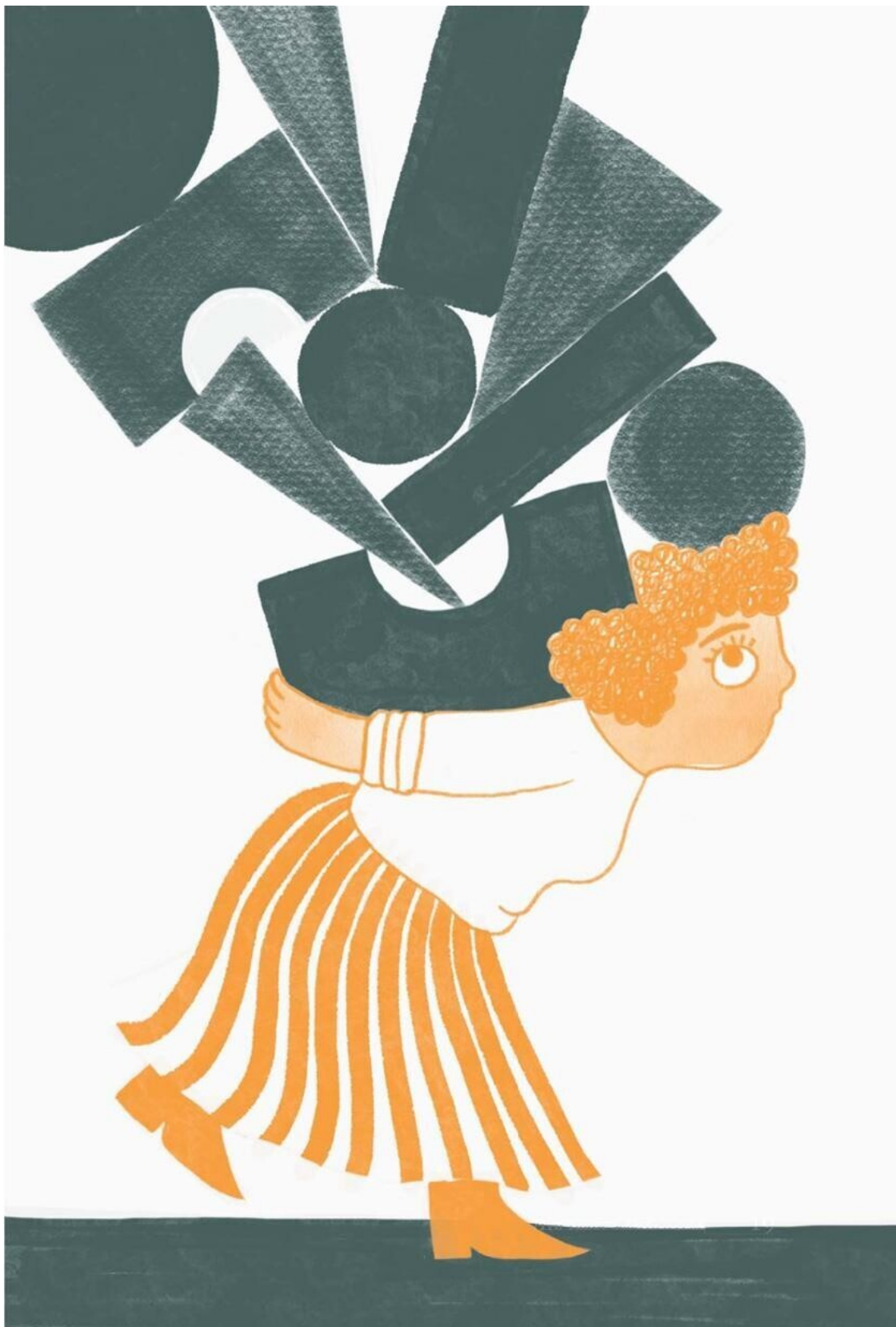
Конечно, в этом примере я все сильно (или не очень сильно) преувеличила, хотя уверена: каждый из нас, в том числе и вы, проходил через нечто подобное. Во всяком случае мне это точно знакомо.

Что же такое забота о себе? На этот вопрос я хочу ответить примером из собственной жизни. Этот пример также помогает понять **главный принцип заботы о себе: прислушайтесь к своим потребностям.**

Итак, утро понедельника. Прошлая неделя была для меня очень тяжелой, да и следующая обещает быть не легче. К тому же прошедшие выходные никак нельзя назвать полноценными, потому что я провела их за работой. Я устала. И кроме того, плохо спала. Утренний кофе не улучшил мое состояние, скорее наоборот. Но сегодня мне нужно записать много видео, то есть устроить выходной я не могу. А что могу?

Вариант 1: не обращая внимания на усталость, продолжать работу. Наверняка вам известна формула «Быстрее начнешь – быстрее закончишь». Просто взять и заставить себя пробираться сквозь кучу обязанностей, пока они не закончатся. Раньше я бы так и сделала – переступила через свои границы и встретила следующий день еще более уставшей.

Вариант 2: постоянно прислушиваться к себе и корректировать свои планы и действия. Методом проб и ошибок я пришла к осознанию, что для меня это лучшая стратегия. После каждого видео я устраиваю короткий перерыв и пытаюсь понять, как себя чувствую и в чем нуждаюсь. На основе этой саморефлексии я делаю взвешенный выбор.



Я записала несколько видео, после чего, подумав о домашних делах, почувствовала, что мне нужна помощь. У детей совсем не осталось чистой одежды. Я прошу маму помочь мне со стиркой. Еще я поняла, что нуждаюсь в эмоциональной поддержке, – мне хотелось выпустить пар. К счастью, у нас с подружками есть группа в WhatsApp. Я пишу: «Фух, понедельник – день тяжелый. Мне столько всего надо сделать, что хочется уткнуться в подушку и закричать». Подруга отвечает гениальной гифкой, которая вызывает у меня улыбку. Я также уделяю внимание физическому состоянию. Ничего сложного: принимаю позу из йоги и спокойно дышу. Вдох-выдох, все остальное прочь. Утром я всегда отвожу 15 минут на то, чтобы привести себя в порядок. Раньше мне это казалось пустой тратой времени, но теперь это мой ежедневный ритуал, который настраивает на рабочий лад. Полное погружение в момент. Никто не отвлекает, и я спокойно наношу на лицо крем, подвожу глаза, крашу ресницы... И это тоже забота о себе, поскольку тем самым я удовлетворяю свои потребности.

Вечером я, конечно, по-прежнему чувствую себя уставшей, зато радуюсь, что поставила галочки напротив большинства запланированных дел. Все видео записаны. Вообще-то мне еще нужно закончить очередную главу этой книги, но она спокойно подождет до завтра. Вещи выстираны (спасибо, мамочка!). Вместо того чтобы часами стоять у плиты, я достаю из морозилки соус для спагетти. Меньше работы для меня, больше радости для детей – двойной успех. Пока соус размораживается, быстро прибираюсь, чтобы к моменту, когда я наконец улягусь на диван, вокруг не было беспорядка. Остальное сделаю завтра.

## Что является заботой о себе

Заботиться о себе – значит регулярно **прислушиваться к состоянию своего тела**. Для этого нужно отключить автопилот, который обычно управляет нашими действиями, и взять паузу, чтобы понять свои нужды и потребности. Да, поначалу сделать это будет непросто, и не всегда удастся найти время для перерыва. Но проявите к себе сострадательность, помните: ведь и Рим не в один день строился. Прошло много лет, прежде чем я отладила этот процесс и научилась выкраивать для него время в своем плотном графике.

Забота о себе также означает **умение просить о помощи**. Это очень простой и одновременно сложный навык, которым я, к счастью, смогла овладеть. Когда мне было 25, я не осмеливалась попросить маму помочь со стиркой. «Я и сама могу это сделать, – думала я тогда. – Все мои подруги справляются сами. Да и что мама обо мне подумает?» Теперь я понимаю, что своей просьбой, как бы странно это ни звучало, в каком-то смысле порадую маму. Для нее это возможность позаботиться обо мне, а мамы всегда рады помочь своему ребенку. Конечно, при условии, что ей не придется забирать с собой огромную корзину грязного белья каждый вечер. (Если вы сомневаетесь, отмечу, что моя мама прекрасно умеет отстаивать свои границы.)

Забота о себе предполагает **способность к самопониманию**, в том числе пониманию собственного тела, эмоций, потребностей и внутреннего ребенка. Для этого нужно внимательно относиться к сигналам тела. Так вы распознаете свои триггеры. Зная о них, вы поймете, какие эмоции они у вас вызывают и какое поведение провоцируют. С этого момента не триггеры будут контролировать вас, а вы их.

Забота о себе означает **честность с самим собой** – не стоит игнорировать тоненький голосок в голове, который кричит: «Что-то не так!» или: «Для тебя это слишком!».

И наконец, забота о себе подразумевает **умение делать осознанный выбор**. Только вы решаете, как поступить. И вам не нужно переступать через себя, чтобы понравиться кому-то.

Вы наверняка скажете: «Нина, но есть же вещи, которые просто нужно сделать! Работу и семью нельзя отложить на потом. Не мне решать, что делать, когда и как...»

Я с вами согласна. Обязанностей действительно много. И все же **на самом деле их гораздо меньше, чем мы думаем**. Перечитайте мою историю в начале главы, и вы заметите, что я выполнила все основные задачи, запланированные на день: видео записаны, дети накормлены, в доме порядок. Но при этом я не жертвовала собой – я сделала выбор и попросила о помощи.

Хочу сделать важную оговорку. Может показаться, будто у меня все отлажено и потому проблем не возникает. Это, конечно же, не так. Во введении я уже писала: **забота о себе – это процесс**. Никто не вручит вам диплом об успешном освоении программы самозаботы, после чего остаток жизни вы проведете в полном умиротворении. (Только представьте, какой скучной была бы такая жизнь!)

Мы существуем не в вакууме. Вокруг всегда будут люди и их позитивное или негативное влияние. С этим фактом ничего не поделаешь, как и с общемировыми событиями (вспомните пандемию COVID-19). Триггеры, которые провоцируют околоинстинктивные реакции, никуда не денутся. Всегда найдется коллега, друг или родитель, который надавит на ваши синяки и запустит у вас реакцию «бей, беги или замри». Со мной такое тоже случается, но я умею распознавать эти триггеры и абстрагироваться от них. Иначе говоря, могу себе объяснить, что сейчас произошло и какова здесь моя роль, а какова – другого человека. Это позволяет мне двигаться дальше, что, безусловно, очень хорошо. Самое главное: я могу распознать триггер

и влияние, которое он на меня оказывает, позаботиться о своем внутреннем ребенке и решить ситуацию как взрослый человек. Хотя... мне еще тоже есть над чем поработать.

Еще одна важная оговорка. **Я, как и любой другой человек, не идеальный пример для подражания. Вы – это вы.** Не увлекайтесь сравнением себя с другими. А если уж сравниваете, попытайтесь определить, какие чувства в вас это пробуждает. Почему становится для вас триггером? Какой вывод вы можете сделать? И какой выбор?

Возможно, при чтении вы услышите внутренний голос. У каждого есть личный дьяволенок, который никогда не замолкает: «Ты все равно ничего не поймешь», «Еще и по этому поводу постоянно переживать. Не забивай голову всякой ерундой!». Это тоже нормально. Пусть себе болтает. Но здесь также применимо правило, о котором мы уже говорили: не идите на поводу у внутреннего голоса. Слушайте его, следите за тем, какие чувства он у вас вызывает, и делайте *свой* выбор.



Потому что забота о себе прежде всего означает именно это – делать выбор. Не поступать в соответствии с навязанными установками и стереотипами. Действовать не из страха перед критикой или осуждением окружающих, а прислушиваться к ним, только если они хотят для вас добра. Надеюсь, я смогу вдохновить вас.

Почему я так заинтересовалась этой темой? Почему выбрала своей миссией убедить как можно больше людей начать заботиться о себе? Причина в том, что я абсолютно уверена: мы можем в полной мере позаботиться о других, только если умеем заботиться о себе.

Я встречала много людей, которые считают, что решивший начать заботиться о себе поступает эгоистично. Они ставят нужды детей, супругов, родственников, коллег выше собственных, но не могут понять, что тем самым обделяют не только себя, но и всех, кто для них важен.

Только когда вы знаете о своих триггерах и понимаете, в какой момент заботитесь о себе плохо или недостаточно, вы в состоянии привнести что-то хорошее в жизнь другого человека. Не потому, что обязаны, а потому, что сами выбираете, как поступить. Выбор наделяет свободой и ощущением, что вы можете поступать так, как хотите, и это нисколько вас не обременит. Такой подход нужно применять не только в семье или отношениях, но и на работе и вообще в любом социальном взаимодействии.

**Многие уверены, что заботиться о себе не нужно.** Эти люди просто живут дальше и уже не могут понять, чего им не хватает. Они привыкли сдвигать свои границы или переступать через них. Может быть, вы из таких людей и давно натренировались игнорировать сигналы собственного тела. Тогда я хочу вам сказать: прочтите эту книгу от начала до конца. Не пропускайте ни главы, останавливайтесь каждый раз, когда что-то почувствуете, а главное – разрешите себе чувствовать. И заботиться о себе.

## **Что не является заботой о себе**

К сожалению, существует множество предрассудков о том, что забота о себе – это оправдание для лентяев, эгоистов или невротиков. Во власти этих предрассудков может оказаться ваше ближайшее окружение; возможно, и внутренний голос постоянно нашептывает что-то подобное. Спросите себя: откуда берутся такие устойчивые, а иногда даже жесткие убеждения? От кого вы их услышали? Вы строги к себе, потому что уверены, будто это правильно и необходимо? Или потому, что кто-то решил так за вас? Порой мы не отдаем себе отчета в том, что наш внутренний голос набрался силы и громкости из-за незначительных на первый взгляд эпизодов из детства, которые трудно отследить. Или же на вас давят чужие ожидания, о которых не всегда говорится вслух. Эти ожидания накапливаются в течение всей жизни, а вы придаете им значимость. Подробнее мы будем говорить об этом в разделе о парентификации. О том, как общаться с внутренним голосом, вы можете прочитать в разделе о мантрах сострадания.



### **Миф № 1. Забота о себе – оправдание для лентяев и невротиков**

Представление, будто заботой о себе прикрываются лентяи и невротики, ошибочно. Разве можно назвать лентяем того, кто готов потратить время на свои чувства? Чтобы оценить свое

состояние, порой требуется приложить немало усилий. Особенно когда человек только учится заботиться о себе. А по поводу того, что забота о себе – занятие для неуравновешенных людей, скажу коротко: это неправда. **Найти время и позаботиться о себе – настоящее проявление силы.** Жить в режиме автопилота гораздо проще. И необязательно иметь проблемы с психическим здоровьем, чтобы заботиться о себе. Впрочем, это не исключает того, что иногда вы можете чувствовать себя неуверенно или ощущать эмоциональное выгорание. Знайте: я очень горжусь вами, ведь вы признали, что нуждаетесь в самозаботе, а это уже большой шаг вперед – и он может изменить вашу жизнь.

Чувства и потребности каждого имеют право на существование, хоть нам и говорили (особенно в детстве), что поддаваться эмоциям – признак слабости. Тебе грустно? «Ерунда, выше нос!» Злишься? «Сейчас не время». Тебе страшно? «Брось, нужно выходить из зоны комфорта». Нам постоянно приходится куда-то бежать, кому-то что-то доказывать, прыгать выше головы, падать, подниматься и нестись дальше. И конечно же, закрывать глаза на свои чувства и потребности, потому что иначе не выжить. Это полный абсурд! **Только прислушиваясь к себе, человек способен выжить в этом мире.** Обозначив свои границы, вы сможете легко говорить себе «Стоп». И вы больше не врежетесь в стену на полном ходу и не зарабатываете (в очередной раз) эмоциональное истощение.

*Думала, что вся эта забота о себе мне не нужна. Вначале я сильно сопротивлялась. Все казалось бессмыслицей. Всегда справлялась в одиночку, считала себя сильной. Ровно до третьего этапа. Я почувствовала, как сильно себя запустила. Пришло время меняться. Нина правильно говорит: чтобы признать свои травмы, нужны смелость и много сил. Обычно думаешь: лучше жить как раньше, особенно когда уже погряз в проблемах. В голове звучала мысль: «А ну вас с вашей дурацкой заботой!» А потом пришло осознание перемен. Я поняла, что не нужно справляться в одиночку.*

*Аиша*

## **Миф № 2. Заботиться о себе – эгоистично**

Следующий миф заключается в том, что заботиться о себе – эгоистично. Время, которое мы тратим на себя, можно потратить на кого-то другого или что-то другое: на детей, работу, супругов, социально активную жизнь. Однако этот миф не учитывает один важный момент: **следа за своим состоянием, постоянно либо в конкретный момент, мы наполняем силами, чтобы противостоять стрессу и трудностям.** Мы становимся жизнеспособными. Осознавая свои чувства и потребности, определяя паттерны, прорабатывая большие и маленькие травмы, мы растем. Становимся ближе к себе настоящим и обретаем способность делать выбор. Так мы учимся заботиться всё лучше и лучше о себе, а значит, и о мире вокруг нас.

Забота о себе **требует времени.** Чтобы заглядывать в себя, задавать вопросы: «Комфортно ли мне в этой ситуации? Как я себя сейчас чувствую?», нужно уделять себе время. Не стоит игнорировать и собственные физические и эмоциональные реакции. Шаг за шагом, исключительно в своем темпе, вы будете приближаться к моменту, когда обретете уверенность в себе, без необходимости подавлять свои желания и эмоции.

Оспаривая этот миф, я очень люблю приводить пример с кислородными масками. Перед полетом бортпроводники проводят инструктаж и обращают наше внимание на то, что в аварийной ситуации кислородную маску сначала нужно надеть на себя и только затем – на ребенка. Однако в критической ситуации может возобладать мысль: «Сначала надо спасти ребенка». Эта мысль неправильна, ведь вы можете потерять сознание от нехватки кислорода прежде, чем успеете кому-то помочь. Тот же принцип применим и в отношении самозаботы: **только**

**позаботившись о себе, мы способны заботиться о других.** Следить за своим состоянием важно так же, как за тем, чтобы у вас было достаточно кислорода.

### **Миф № 3. Заботясь о себе, мы доставляем неудобства окружающим**

Когда мы заботимся о себе, внутренний голос пытается упрекнуть нас в том, что **это обременяет нашего партнера или коллег**

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.