

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ  
БЕЗ ВНЕШНЕЙ ПОМОЩИ



**УСЛЫШАТЬ  
СЕБЯ**

**ПУДЖА ЛАКШМИН**

Ольга Бараш

**Услышать себя: Психологическая  
устойчивость без внешней помощи**

«Альпина Диджитал»

2023

УДК 159.923.2

ББК 88.52

## **Бараш О. Я.**

Услышать себя: Психологическая устойчивость без внешней помощи / О. Я. Бараш — «Альпина Диджитал», 2023

ISBN 978-5-96-149390-0

Тревожное расстройство, депрессия, эмоциональное выгорание и другие психологические проблемы не понаслышке знакомы многим жителям городов. Мы беспокоимся без причины, не можем как следует наслаждаться жизнью и чувствуем, что у нас больше нет энергии из-за постоянных стрессов и нагрузок. Сертифицированный психиатр Пуджа Лакшмин считает, что для преодоления подобных состояний мало посещать спа-салон, заполнять дневники рефлексии или регулярно крутить педали тренажера. И уж тем более не стоит слушать многочисленных гуру самопомощи и самозванных экспертов, потому что никто, кроме вас, не знает, что вам действительно важно. Эта книга – руководство по созданию пространства для саморефлексии и продуктивных вопросов, которые нужно задать себе, чтобы выработать собственную осмысленную и долгосрочную стратегию заботы о себе. Вы узнаете об эффективных инструментах и доступных практиках самопомощи, научитесь прислушиваться к себе и сделаете свою жизнь легче и комфортнее – своими руками. Эта книга – мое послание каждой женщине, которая когда-либо мечтала сесть в автомобиль и умчаться от всех проблем и тревог, а также тем, кто настолько погряз в хаосе жизни, что даже не задумывается о побеге. Для кого Для тех, кто находится в стрессовой ситуации, страдает от депрессии или тревожного расстройства и хочет облегчить самочувствие и научиться подлинной заботе о себе. Подлинная забота о себе – это тихая и спокойная работа. Но ее смысл не только в том, чтобы добавить еще несколько задач в свой список, – гораздо важнее научиться по-новому смотреть на свое место в мире, свою семью и отношения.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

ISBN 978-5-96-149390-0

© Бараш О. Я., 2023

© Альпина Диджитал, 2023

# Содержание

От автора	9
Предисловие	10
Идентичность, привилегии и системы угнетения	16
Часть I	17
Глава 1	17
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# Пуджа Лакшмин

## Услышать себя: Психологическая устойчивость без внешней помощи

В книге упоминаются социальные сети Instagram и/или Facebook – продукты компании Meta Platforms Inc., деятельность которой по реализации соответствующих продуктов на территории Российской Федерации запрещена как экстремистская.

Переводчик: *О. Бараш*

Редактор: *Ю. Пиениснова*

Главный редактор: *Сергей Турко*

Руководитель проекта: *Елена Кунина*

Арт-директор: *Юрий Буга*

Корректоры: *Ольга Улантимова, Татьяна Редькина*

Компьютерная верстка: *Максим 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.*

© 2023 by Pooja Lakshmin

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблицер», 2024

\* \* \*

ПУДЖА ЛАКШМИН

# УСЛЫШАТЬ СЕБЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ  
БЕЗ ВНЕШНЕЙ ПОМОЩИ

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

МОСКВА  
2024

*Это книга для всех женщин, которые сомневаются, правильно ли они всё делают, смогут ли соответствовать высоким стандартам, не слишком ли многого хотят... Я понимаю вас, потому что я – это вы. Вместе мы проложим лучший путь – для себя и для следующих поколений*

Орудиями хозяина никогда не разрушишь хозяйский дом. С их помощью можно лишь ненадолго переиграть его в его же игре, но осуществить настоящие перемены невозможно.

***ОДРИ ЛОРД***

## От автора

Как вы увидите, в этой книге я часто использую в качестве примера истории своих пациентов. Из соображений конфиденциальности я изменила имена и биографические подробности, а в некоторых случаях создала собирательные образы.

Книга предназначена для того, чтобы стать для вас источником поддержки и знаний. Предлагаемые здесь упражнения основаны на традиционных методах психотерапии. Пожалуйста, имейте в виду, что эта книга не может заменить помощь специалистов.

Я создала публичное пространство Gemma, где могут общаться все, кого интересует *подлинная забота о себе*: <https://www.gemmawomen.com>. Gemma – это сообщество по охране психического здоровья женщин, возглавляемое и курируемое врачами; наши принципы – справедливость и активность. Присоединяйтесь ко мне и моим коллегам!

## Предисловие

Вы, вероятно, заметили, что в последнее время и дня не проходит, чтобы мы не услышали выражение «забота о себе». Оно может означать самые разнообразные услуги, занятия и товары – от программ очищения соками и семинаров по йоге до шикарных бамбуковых простыней. Все это произвело настоящую революцию в коллективном сознании: сегодня пресловутая «забота о себе» воспринимается как панацея практически от любых женских проблем.

Как врач, специализирующийся на психическом здоровье женщин, я считаю это культурно-бытовое понимание заботы о себе в лучшем случае ограниченным, а в худшем – манипулятивным. Согласно транслируемой велнес-концепции, все ваши проблемы можно решить так же просто, как купить новый ежедневник или записаться на курсы медитации. Если же вы не нашли времени на подобные «простые решения», то это *ваша* вина, потому что вы не справились с очередной задачей из своего списка дел. В моей клинической практике (я оказываю помощь женщинам, страдающим от эмоционального выгорания, опустошенности, депрессии и тревожности) встречалось бесчисленное множество пациенток, которые приходили и говорили что-то типа: «Доктор Лакшмин, я чувствую себя отвратительно. Делаю все через силу, постоянно нервничаю; понимаю, что сама виновата, ведь я *не забочусь о себе*».

Но они не виноваты. И вы тоже.

Дело в том, что с вами ведут нечестную игру.

Сфокусировавшись на *ложной заботе о себе* – именно так я называю товары и решения, продаваемые нам под маркой целительных средств, – мы перестаем понимать, что значит заботиться о себе по-настоящему. Ложная забота о себе заполнена «пустыми калориями» и лишена содержания. Она смещает фокус внимания вовне, принуждая сравнивать себя с другими или стремиться к определенным стандартам; следовательно, такая забота неспособна дать устойчивые результаты на длительный срок.

Массовое увлечение ложной заботой о себе и велнес-практиками для решения своих проблем вполне объяснимо – в конце концов, то и другое навязывают со всех сторон, куда ни посмотри! И, как вы увидите далее, в свое время я тоже поддалась этой тенденции. Когда, изнемогая от усталости и отчаяния, мы вдруг видим рекламу новейшей «чудодейственной» программы детокса, вполне естественно попасться в ловушку. Поэтому, пожалуйста, поймите меня правильно: я не собираюсь стыдить тех, кто находит утешение в разнообразных велнес-практиках, воспринимая их как передышку в своей беспокойной жизни. Цель моей книги совсем в другом. Я хочу поделиться с вами собственным опытом и помочь осознать следующую вещь: если вы ощущаете себя беспомощными в вопросах заботы о себе, это *не ваша вина*; я научу вас заботиться о себе по-настоящему – *изнутри*.

Из этой книги вы узнаете, как разработать собственную осмысленную стратегию и двигаться вперед. Вы увидите, что подлинная забота о себе – не одноразовое мероприятие: посетить модный спа-салон или скачать приложение для ведения дневника питания недостаточно. Забота о себе – это *внутренний* процесс, который потребует принятия трудных решений, но в конце концов они окупятся сторицей, потому что помогут выстроить жизнь вокруг действительно важных для вас отношений и занятий. Моя цель – научить вас распознавать коммерческую подоплеку велнес-концепции, а также изменить ваше представление о том, как заботиться о себе по-настоящему, и продемонстрировать, что это возможно.

Я расскажу об эффективных инструментах и доступных практиках, с помощью которых вы сможете создавать собственные велнес-стратегии и изменять свою жизнь к лучшему, а также распространять этот опыт дальше – на других людей и все, что вас окружает. Как вы увидите далее, подлинная забота о себе не только влияет на отдельную личность, но и произ-

водит каскадный эффект, отражаясь на всех аспектах нашей жизни, включая романтические отношения, круг общения, трудовую деятельность и общество в целом.

Я предлагаю новую концепцию заботы о себе, которая поможет не только обезопасить самих себя, но и изменить некоторые системы, не работающие в пользу женщин.

## ПОЧЕМУ СТОИТ ПРИСЛУШАТЬСЯ КО МНЕ?

Последние 10 лет я работаю психиатром и специализируюсь на психическом здоровье женщин; 12 лет до этого я потратила на то, чтобы стать квалифицированным врачом. Тысячи часов клинической практики я посвятила женщинам, страдающим от эмоционального выгорания, отчаяния, депрессии и тревожности. Помимо лечения пациенток и научной работы много времени и сил я трачу на отстаивание гендерной и социальной справедливости.

Но, возможно, для вас более важно знать не о моих профессиональных заслугах, а о том, что *и я побывала на вашем месте*, испытал многое из того, с чем сейчас, вероятно, сталкиваетесь вы. Я верила, что если стану следовать общепринятому рецепту – престижное образование, блестящая карьера и замужество, – то мои эмоции улягутся сами собой и я наконец обрету покой и удовлетворение. Но я страдала от эмоционального выгорания, безнадежности, даже клинической депрессии и тревожности; пытаюсь справиться с этим состоянием, я проходила медикаментозное и психотерапевтическое лечение. Я по себе знаю, что такое утраты, трудности и психологические травмы. И я совершила множество ошибок на своем пути (некоторые из них подробно описаны в этой книге).

Примерно 10 лет назад, когда мне было около 30 (при этом почти вся моя сознательная жизнь ушла на получение медицинского образования), я приняла радикальное решение. Повергнув в шок и ужас родных и друзей, я в течение года расторгла брак и переехала в оздоровительную коммуну в Сан-Франциско, бросив обучение в ординатуре, куда ранее поступила, пройдя колоссальный конкурс. Коммуна была не простая: в ней практиковалась и преподавалась оргазмическая медитация.

В полной уверенности, что нашла решение всех жизненных проблем, я провела в этой коммуне почти два года – жила в общине, идеи которой разделяла, работала в велнес-проекте сообщества и с энтузиазмом пропагандировала его учение. Сообщество было организовано по принципу матриархата: в нем безраздельно властвовали женщины. Разумеется, такой подход мне понравился – и это еще мягко сказано. Раньше я специализировалась на женских исследованиях, но выросла-то я в патриархальной культуре Южной Азии и к тому же только только вышла из медицинской академической среды, где доминировали мужчины.

На вводном групповом занятии, которое проводила акушер-гинеколог, руководительница группы объяснила главную причину неудовлетворенности женщин: поскольку западная культура учит нас смотреть на свое тело со стороны, мы не в состоянии жить полноценной жизнью. Оргазмическая медитация была представлена как практика, рассчитанная на женщин и родственная практике чувственного фокусирования: она позволяет отключиться от мыслей и «шума» в мозге и воссоединиться с собственным телом, в результате чего наше «я» обретает целостность. Спустя неделю после первого занятия я с головой окунулась в эту практику. Впервые в жизни я увидела, как женщины не только открыто просят о том, чего хотят, но и получают желаемое. Казалось, это и есть та самая уникальная велнес-методика, можно сказать феминистская утопия, которая избавит меня от всех проблем. Почти два года я погружалась в мир духовной практики этой группы и восточных оздоровительных процедур.

Как могла личность типа А<sup>1</sup>, перфекционистка да еще врач оказаться в группе, идеология которой строилась вокруг женского оргазма? Вспоминая те годы, я понимаю, что отча-

---

<sup>1</sup> В соответствии с типологией Мейера Фридмана и Рэя Розенмана, разработанной в 1950-х годах,

янно стремилась к чему-то неизведанному и захватывающему, пытаюсь найти себя и вместе с тем – потерять. К тому времени я разочаровалась в традиционной медицине и психиатрии: мне казалось, что они безнадежны и только предают людей, которым якобы предлагают помощь. Во время стажировки у меня умерла пациентка, и это раздавило меня окончательно. Я начала сомневаться во всем, чему меня учили: ни на медицинском факультете, ни в ординатуре никто не объяснял мне, что делать, если твоя пациентка не может оплатить медицинские услуги, если в третий раз за два месяца органы опеки отбирают у нее детей и к тому же ее увольняют с работы. Вместо этого меня учили назначать лекарства или проводить сеансы психотерапии для решения проблем, очевидно обусловленных системой. Конечно, оба этих вида медицинской помощи важны и необходимы, но нежелание замечать бесчеловечность существующей социальной политики вызывало у меня чувство бессилия, как и у моих пациенток. И я выгорела эмоционально, оказалась на грани депрессии и была уверена, что никто не сможет оказать мне профессиональную помощь (хотя я сама врач!). Именно в таком состоянии – обозленная и убежденная, что система здравоохранения меня предала, – я ушла и стала искать ответы в самых неожиданных местах.

Мне казалось, что сообщество, в которое я вступила, меняет мир: разрушает предрассудки, стереотипы и табу, касающиеся сексуального благополучия женщин, и всеми силами отстаивает права людей, от которых зачастую отказываются медицинские учреждения. Я познакомилась с нейробиологами из лаборатории функциональной магнитно-резонансной томографии (фМРТ) оргазма Университета Ратджерса – одной из двух лабораторий в мире, изучающих женский оргазм путем сканирования мозга. Я исследовала процессы, происходящие в мозге женщины во время оргазма. Для меня это был период как личных, так и научных изысканий.

Со временем я узнала, что у группы имеется множество недоброжелателей, но не желала ничего слушать. Я считала, что нахожусь в коммуне добровольно, и с жалостью смотрела на тех, кто не понимал исключительность сообщества и его миссию. В то время я верила в это причудливое учение о физическом и духовном благополучии, в котором сочетались философия нью-эйдж и либертарианство, поддерживаемое Кремниевой долиной. Так совпало, что это учение идеально соответствовало моему индуистскому воспитанию, которое в значительной степени основывалось на магическом мышлении, мифологии и наставлениях гуру.

К сожалению, была одна вещь, которой не понимала я, но прекрасно осознавали те, кто якобы заботился обо мне: будучи врачом, я принесла коммуне нечто бесценное – *легитимность*. Пока я находилась в коммуне (2012–2013), со мной обращались очень осторожно и не допускали к внутренним делам руководства. Тогда я объясняла эту дистанцию своей недостаточной духовной зрелостью. И лишь годы спустя, в 2018 г., когда появились сообщения о том, что деятельность этого сообщества расследует ФБР, пазл в моей голове сложился и я поняла, почему меня постоянно отодвигали.

Я покинула коммуну, проведя в ней почти два года. По мере того как она достигала новых успехов и открывала велнес-центры по всему миру, я стала замечать некоторые нестыковки в ее догмах. Мне захотелось завершить обучение в ординатуре, и я начала понимать, что для решения моих проблем одной лишь велнес-практики недостаточно.

Только уйдя из коммуны и попытавшись исцелить себя сама, я осознала, как сильно пребывание там исказило мое мышление. Я изо всех сил пыталась осмыслить все случившееся со мной. Погрузившись в глубокую депрессию, я задавалась вопросом: смогу ли я жить

---

для личности типа А свойственны напряженная борьба за достижение успеха, соперничество, легко провоцируемая раздражительность, сверхобязательность в профессии, повышенная ответственность, агрессивность. Подробнее см.: <https://intellect.icu/typy-povedeniya-cheloveka-a-i-b-c-d-tip-lichnosti-patsienta-po-mejeru-fridmanu-i-reem-rozenmanu-i-sajmontonu-ikh-diagnostika-i-korreksiya-8553>. – Прим. ред.

дальше? Вступив в сообщество, я уничтожила свою прежнюю жизнь, а теперь у меня не было ни того ни другого.

Мне пришлось выстраивать свою жизнь и личность заново, практически на пустом месте.

Родители на время приютили меня и разрешили не платить за проживание. Свой 30-й день рождения я встретила в собственной бывшей детской комнате; опустошенная и выжатая как лимон, я была способна лишь бесконечно пересматривать сериал «Закон и порядок» и переписываться с немногими оставшимися у меня близкими друзьями. К счастью, среди них были специалисты по психическому здоровью, к которым можно было обратиться за помощью, чтобы разобраться в своих чувствах и переосмыслить полученный опыт. Другие «отступники», покинувшие коммуну, были лишены такой роскоши и страдали гораздо сильнее, чем я. Мне же пришлось научиться жить с осознанием того, что я помогла получить этому сообществу (по сути, секте) легитимность: как врач и профессионал я публично выступала от имени общины, будучи при этом адептом ее учения.

Случившееся со мной вполне объяснимо: как и многие из вас, я с головой погрузилась в велнес-практику, даже не задумываясь о том, что всякое решение должно быть внутренним, а не внешним. Поскольку практика оргазмической медитации помогла мне в личном плане, я соблазнилась фантазией, будто внешнее решение (в данном случае эта блестящая велнес-практика) избавит меня от всех проблем в жизни.

*Вместо этого я на горьком опыте убедилась, что забота о себе – глубокая внутренняя работа.*

Когда я вернулась к изучению медицины, труднее всего мне было сталкиваться лицом к лицу с реальной жизнью, но именно это придавало мне сил. Теперь я понимаю, что стала той личностью, которой являюсь сейчас, благодаря *уходу* из секты, а не пребыванию в ней. Я научилась устанавливать границы, осознала свои ценности, обрела наконец собственный голос и начала говорить *от себя*, не оглядываясь на семью, систему здравоохранения или секту. Другими словами, я научилась заботиться о себе *по-настоящему*.

С тех пор прошло 10 лет, и за это время я поняла, что подлинная забота о себе – процесс не только естественный и непрерывный, но и требующий самостоятельности. Необходимо научиться устанавливать внутренние границы, относиться к себе с сочувствием, принимать решения, которые приблизят вас к собственному «я», и жить в соответствии со своими ценностями. Это тяжелый труд, но такие результаты вполне достижимы; более того, вы сможете сохранять и поддерживать внутренний баланс, чего не дают готовые продукты или уроки гуру самопомощи. И, как вы узнаете из этой книги, заботясь о себе по-настоящему, вы будете в силах изменить свои отношения, культуру труда и даже (в некотором плане) социальные системы, что в конечном итоге приведет к уменьшению социальной несправедливости, являющейся корнем большинства женских проблем.

Итак, в конце концов я окончила ординатуру по специальности «Психиатрия» и начала работать на медицинском факультете Университета Джорджа Вашингтона, а позже открыла собственную частную практику, ориентированную на психическое здоровье женщин. И когда ко мне начали приходить пациентки и рассказывать о таких средствах оздоровления и ухода за собой, как нефритовые вагинальные яйца и маски для лица с куркумой, я серьезно забеспокоилась. С одной стороны, я понимала, что эти женщины, доведенные до крайности семейными неурядицами и бесконечной карьерной гонкой, находят в подобных средствах хоть какое-то утешение. С другой – из собственного опыта, связанного с экстремальными велнес-практиками, я знала, как опасно увязнуть в индустрии ложной заботы о себе. Теперь я не только располагала законным правом и профессиональным опытом, чтобы разъяснить истинное положение вещей, но и сама испытала все, к чему может привести извращенное понимание велнес-практик. Более того, я знала, что всему этому есть альтернатива с внутренней мотивацией и внутренним источником.

Поэтому я поступила так, как сделал бы любой разумный и умудренный опытом миллениал: завела блог и аккаунт в Instagram. Вскоре после этого, в 2018 г., я опубликовала на платформе Doximity статью под названием «Нам не нужна забота о себе; нам нужны границы» (We Don't Need Self-Care; We Need Boundaries). В этой статье, ориентированной на женщин-врачей, я попыталась показать, что забота о себе – сомнительное решение проблемы эмоционального выгорания медицинских работников. Как и многие другие организации, больницы и медицинские центры предлагали «тренинги по жизнестойкости», призванные бороться с эпидемией эмоционального выгорания среди медиков. Но, несмотря на такой «жест доброй воли», никто даже не упоминал об оплачиваемых отпусках, субсидиях матерям или еще каких-либо реальных изменениях политики в пользу сотрудников. После публикации я несколько недель получала сообщения от женщин со всей страны, утверждавших, что в статье я в точности описала их бедственное положение. Позже, в 2019 г., *The New York Times* попросила меня переработать статью, чтобы ориентировать ее на более широкую аудиторию, а не только на медиков. Так я стала постоянным автором статей о гендерной справедливости, женском психическом здоровье и социальных структурах, препятствующих эмоциональному благополучию женщин.

Из всех этих семян и выросла книга, которую вы держите в руках.

Прежде чем двигаться дальше, хочу уточнить кое-что еще. Я долго колебалась, стоит ли писать на эту тему и вообще затрагивать сферу заботы о себе. Сразу оговорюсь: я пишу не как гуру. Если решение вам подсказал кто-то другой, значит, это не ваше собственное решение. Будь то некий особый культ, диета или новейшая фитнес-программа – решение ни в коем случае не должно исходить от кого-то другого, в том числе от меня. Если вы внимательно прочтаете эту книгу, то поймете: правильный ответ может прийти только изнутри. Вы заметите, что я не предписываю следовать неким правилам, а скорее призываю вас задавать себе трудные вопросы и принимать соответствующие решения. И это сделано намеренно: весь мой личный и профессиональный опыт свидетельствует о том, что *подлинная забота о себе* должна исходить *изнутри*. Я предлагаю вам своего рода руководство по созданию пространства для саморефлексии и продуктивных вопросов, которые нужно задать себе, чтобы выработать собственную осмысленную и долгосрочную стратегию заботы о себе.

## ЧЕМУ ВЫ НАУЧИТЕСЬ

В этой книге я постараюсь объяснить, почему общепринятое понимание заботы о себе в корне неверно, и вооружить вас инструментами, необходимыми для серьезной работы – *подлинной заботы о себе*. Речь не об исправлении себя – уже давно пора перестать внушать женщинам, что они нуждаются в этом, – но о *заботе о себе* как внутреннем процессе, который имеет каскадный эффект, распространяясь на вашу семью, отношения, карьеру и т. д. *Подлинная забота о себе* революционна именно потому, что способна изменить первопричину наших проблем – системы.

Такая работа может оказаться для вас очень сложной, ведь женщин учат, что заботиться о себе – эгоистично. Мы с детства знаем, что должны тратить все свои силы на заботу о других (мы же дочери, жены, матери и проч.). Пока вы читаете эту книгу, я разрешаю вам полностью переключиться на себя. Не стесняйтесь уделить время заботе о собственном благополучии. Возможно, почерпнутые здесь знания будут противоречить тому, что внушали вам раньше, но это не потакание своим прихотям, а *необходимость*.

Главная задача этой книги – развеять мифы и освободиться от иллюзии, будто можно получить всё и сразу. Но не беспокойтесь: я не намерена обременять вас очередным набором идеалов или практик, обреченных на провал. Вместо этого я предложу вам тщательно проанализировать, чем вы занимаетесь в свободное время и как ведете внутренний диалог с собой, –

это поможет вам привести привычные формы поведения в соответствие с тем, что действительно важно для вас.

В части I я постараюсь показать, насколько проблематично и неэффективно то, что я называю *ложной заботой о себе*. Вы поймете, почему ложная забота о себе – не что иное, как пустые обещания, в которых упускается главное: самостоятельное установление границ и поиск вещей, на самом деле придающих нам силы. Наше патриархальное общество взвалило на женщин колоссальную психическую нагрузку, которая ведет к эмоциональному выгоранию, опустошенности и, как следствие, к ложной заботе о себе, в чем женщина зачастую видит индивидуальное решение социальной проблемы. Кроме того, мы подробно рассмотрим три основных фактора, способствующих вовлечению женщин (по понятным причинам) в ложную заботу о себе: бегство, достижение и оптимизация, которые выступают как механизмы преодоления. Наконец, вы получите общее представление о том, как индивидуальная методика подлинной заботы о себе может повлиять на людей и системы, которые вас окружают. Я опишу соответствующие случаи из моей клинической практики, расскажу о последних научных исследованиях благополучия и поделюсь историями из личного опыта – опыта женщины, которая пыталась, хотя иногда нерационально и контрпродуктивно, научиться заботиться о себе по-настоящему.

В части II мы засучим рукава и приступим к работе. Прежде всего мы рассмотрим психологическую концепцию эвдемического благополучия, на которой строится подлинная забота о себе. Затем я поделюсь с вами четырьмя принципами подлинной заботы о себе:

1. Установление границ и преодоление чувства вины.
2. Проявление самосочувствия.
3. Воссоединение с собой.
4. Утверждение силы.

В этой части книги также предлагаются действенные инструменты и упражнения, которые помогут вам сразу же начать применять эти принципы на практике. Рекомендую читать все главы по порядку, чтобы ясно понимать, как эти упражнения дополняют друг друга. Позже, когда подлинная забота о себе станет частью вашей жизни, вы сможете менять их порядок на свое усмотрение. В приложении 2 данные упражнения сгруппированы по соответствующим принципам и представлены в виде указателя, чтобы вам легче было пользоваться этими инструментами в будущем.

## **ИТАК, МЫ НАЧИНАЕМ**

Эта книга – мое послание каждой женщине, которая когда-либо мечтала сесть в автомобиль и умчаться от всех проблем и тревог, а также тем, кто настолько погряз в хаосе жизни, что даже не задумывается о побеге. Я хочу, чтобы книга стала мощным подспорьем для вас и множества женщин, похожих на нас, – тех, кто осознаёт, что списки благодарностей, приложения для медитации и эфирные масла – сплошной обман и предательство. А самое главное: нынешнее положение вещей настолько неприемлемо, что требуются масштабные и радикальные перемены – *и эти перемены начинаются внутри каждой из нас*.

Прочитав эту книгу до конца, вы получите ясное представление о практиках, которые по-настоящему преобразуют и придают сил. Вы поймете, что подлинная забота о себе – это не существительное, а *глагол*, и она означает *действие*. И хотя это труднее, чем купить бутылку воды, заряженной кристаллами, зато, несомненно, намного эффективнее.

## Идентичность, привилегии и системы угнетения

Я пишу эту книгу с точки зрения цисгендерной<sup>2</sup> гетеросексуальной американки во втором поколении с южноазиатскими корнями. Я выросла на юго-востоке Пенсильвании, в семье иммигрантов; мой отец врач, а мать – домохозяйка. В детстве и юности я проводила много времени в Индии, в Бангалоре, откуда родом мои родители, и это во многом определило мое мировоззрение.

Вы заметите, что на протяжении всей книги я постоянно употребляю слово «женщины». При этом я основываюсь на определении Сильвии Федеричи, которая на вопрос о том, как она понимает термин «женщины», ответила: «Для меня это в первую очередь политическая категория»<sup>3</sup>. Я использую слово «женщины» в более широком смысле, обозначая им всех, кто страдает от любых форм притеснения, обычно ассоциируемых с женским полом.

В своей профессиональной деятельности я ориентируюсь на женщин с соответствующей гендерной самоидентичностью. У большинства моих пациенток есть дети. Материальные и психологические проблемы, связанные с воспитанием детей, могут сделать материнство переломным периодом в жизни женщины. Однако важно понимать, что от этой чрезмерной нагрузки страдают не только матери, но и все, кто привык ставить чужие потребности и предпочтения выше своих.

Имеет значение и дифференцированный подход к людям со стороны властных структур: люди, обладающие привилегиями, такими как финансовые ресурсы, поддержка со стороны семьи, высокий социальный статус и т. д., могут относительно легко менять свою жизнь, тогда как представителям маргинализированных и уязвимых слоев общества, как правило, приходится трудиться изо всех сил, чтобы достичь тех же результатов хотя бы внешне. Женщины, которые живут в нищете, страдают от различных форм зависимости или являются социально уязвимыми по какой-либо иной причине, обычно встречают больше всего препятствий в своей жизни. Именно поэтому мы должны отказаться от навязываемой обществом концепции потребления, которая лишь поддерживает и укрепляет несправедливость в обществе. Как вы узнаете из данной книги, подлинная забота о себе – это, помимо прочего, радикальная и необходимая практика для людей с маргинализированной идентичностью; это стратегия, позволяющая утвердить свою силу и в конечном счете добиться системных перемен.

Программы самопомощи традиционно не учитывают системные барьеры, с которыми сталкиваются женщины и люди из маргинализированных групп населения. Я хочу разрушить этот стереотип: на протяжении всей книги я говорю о системах угнетения, таких как расизм, токсичный капитализм, сексизм и эйблизм. Список не исчерпывающий, но с помощью предлагаемых в книге инструментов вы поймете, как глубоко эти системы укореняются в общественном сознании.

---

<sup>2</sup> Цисгендер – человек, чья гендерная идентичность совпадает с полом при рождении. – *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Jordan Kisner, The lockdown showed how the economy exploits women. She already knew, *The New York Times*, February 17, 2021: <https://nytimes.com>.

# Часть I

## Тирания ложной заботы о себе

### Глава 1

#### Пустые калории

#### ЛОЖНАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ НИКОГО НЕ СПАСАЕТ

Революции с долгосрочными результатами не совершаются сверху вниз. Они совершаются снизу вверх.

#### *ГЛОРИЯ СТАЙНЕМ*

Моя пациентка Эрин, 38-летняя мать троих школьников, выходила из себя, как только слышала слова «забота о себе». Почти каждое утро она вставала около 5:00, отвечала на электронные письма, собирала детей в школу и мчалась в офис, где ее ждал 10-часовой рабочий день. После работы она забирала детей, потом помогала им делать уроки, укладывала их спать, готовила еду. Примерно в 21:30 она снова включала ноутбук, чтобы поработать еще пару часов.

«Нет, вы мне скажите, когда мне заботиться о себе в этом хаосе? – сетовала она. – Мне не нужен массаж за \$200, хотя я бы, конечно, от него не отказалась. Все, что мне нужно, – спать больше пяти часов в сутки».

Даже если у Эрин выдавалась пара свободных минут, которые она могла посвятить себе, ей не хотелось следовать советам, казавшимся ей болезненно снисходительными: «научись медитировать», «составь список благодарностей» и т. д. От этих рекомендаций Эрин становилось еще хуже. «Все считают, что после ванны с пеной и бокала вина чувствуешь себя лучше; что же со мной не так, если я никак не соберусь с силами, чтобы попробовать?»

А 29-летняя Хина изо всех сил старалась найти баланс между работой и личной жизнью. В погоне за успехом она с головой погрузилась в стратегии оптимизации и повышения продуктивности. Она всегда первой среди своих друзей успевала воспользоваться новым сервисом доставки еды и, к своему счастью, имела возможность иногда нанимать помощников по хозяйству. Теоретически ее сосредоточенность на продуктивности должна была привести к тому, что у нее появится время для заботы о себе, но Хина просто не умела заниматься исключительно собой. Если она выкраивала для себя лишний час, ее раздражала невымытая посуда в раковине или мучило чувство вины из-за того, что она не проводит больше времени на работе.

Такие истории не редкость в практике психиатра, который специализируется на психическом здоровье женщин, – а именно этим я и занимаюсь. Я встречаюсь с женщинами из всех слоев общества, разных возрастов, среди них есть одинокие и с партнерами, матери и бездетные. Некоторые из них действительно борются с депрессией или тревогой, но большинство просто пытаются понять, как им заботиться о себе в этой невероятно напряженной и беспокойной жизни, причем такая ситуация наблюдалась и до того, как пандемия подняла наш уровень стресса и тревожности до эпических масштабов. Так или иначе, всех этих женщин объединяет одно: они ищут выход, но всё, что они делают, не приносит им облегчения.

## НЕВЫПОЛНЕННЫЕ ОБЕЩАНИЯ ЛОЖНОЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

В последние несколько лет я начала замечать кое-что странное. Навязываемая культурой одержимость заботой о себе не только не приносит женщинам облегчения, но и усиливает чувство вины и подавленность. От разных пациенток я постоянно слышу примерно одно и то же: «Я перегорела, просто больше не могу этого делать, но чувствую, что сама виновата, ведь я *должна* заботиться о себе». В результате забота о себе становится очередной обременительной обязанностью, дополнительным пунктом в списке дел, из-за которого женщины страдают, поскольку не выполняют его должным образом. Я называю это *тиранией заботы о себе*.

Пациентки подавлены и растеряны, как и я. Более того, многие из нас по понятным причинам расстроены и возмущены не только тем, что не находят времени на эти «исцеляющие стратегии», но и тем, что, даже если мы применяем их, они не приносят того облегчения, которое обещает реклама. А в тех редких случаях, когда они действуют, эффект длится недолго. И мы понимаем, насколько нелепо в ответ на требование «быть женщиной XXI в.» предлагать в качестве решения 20-долларовую бомбочку для ванны. Наша культура сформировала некий идеал благополучия и буквально навязала его индивидууму, внушив, будто это благополучие можно купить, измерить и предъявить как показатель личного успеха, вместо того чтобы инвестировать в оздоровление социальных систем.

Мне и самой слишком хорошо знакома притягательность мнимых способов самосовершенствования (я уже рассказала, как с головой погрузилась в сектантский велнес-культ). Но еще до того, как принять роковое решение, я, будучи 20-летней студенткой медицинского факультета, занялась йогой, пытаюсь справиться с выгоранием. Поначалу это, безусловно, помогло – еженедельные занятия йогой оказались прекрасным способом отвлечься от заучивания цикла Кребса и укрепить физическое здоровье. Но, как и многие мои пациентки, я привнесла в йогу тот же перфекционистский паттерн, что и в изучение медицины. Когда выяснилось, что я не могу соблюдать жесткий график занятий йогой, который сама себе определила, я сразу маркировала это как неудачу.

Было также время, когда я подписывалась на журнал *Real Simple* в полной уверенности, что как только я разберусь с вышедшим из-под контроля платяным шкафом, то немедленно обрету чувство глубокого внутреннего удовлетворения. (С легким смущением должна отметить, что на дне этого самого шкафа до сих пор пылится стопка номеров *Real Simple*.)

Статистические данные подтверждают факт, что коммерческие велнес-товары абсолютно бесполезны. Американские женщины не только демонстрируют более высокий уровень стресса, чем мужчины, но и испытывают чувство неудовлетворенности из-за того, что плохо с ним справляются<sup>4</sup>. Опрос, проведенный среди работающего населения Канады в 2018 г., в котором приняли участие более 2000 респондентов, показал более высокий уровень эмоционального выгорания у женщин по сравнению с мужчинами<sup>5</sup>. Систематические опросы Кембриджского университета, проводимые по всей Европе и Северной Америке, выявили, что женщины почти вдвое чаще мужчин страдают от депрессии и тревожности<sup>6</sup>. Также, согласно статистическим данным, с 2015 по 2018 г. каждой пятой жительнице США в возрасте

---

<sup>4</sup> 2012 stress in America: Stress by gender, accessed July 22, 2022: <https://apa.org/news/press/releases/stress/2012/gender>.

<sup>5</sup> Nancy Beauregard et al., Gendered pathways to burnout: Results from the SALVEO, *Annals of Work Exposures and Health* 62, no. 4 (May 2018), 426–37.

<sup>6</sup> Olivia Remes et al., A Systematic review of reviews on the prevalence of anxiety disorders in adult populations, accessed July 22, 2022: <https://doi.org/10.1002/brb3.497>; Paul R. Albert, Why is depression more prevalent in women? *Journal of Psychiatry and Neuroscience* 40, no. 4 (July 2015), 219–21.

от 40 до 59 лет и почти каждой четвертой в возрасте 60 лет и старше были назначены антидепрессанты; среди женщин в возрасте от 18 до 39 лет – примерно каждой десятой<sup>7</sup>.

При этом любопытно, что, например, в Instagram более 60 млн постов с тегом #SelfCare («забота о себе»), охватывающих широчайший спектр тем – от пляжной йоги до блогов торжествующих мамаш и рецептов «целебных» смузи. Если ориентироваться на социальные сети, можно подумать, будто забота о себе – это... все что угодно, лишь бы хорошо смотрелось на фото.

Как я уже говорила, все эти велнес-практики и средства, которые обычно продаются в качестве решения женских проблем, – элементы ложной заботы о себе. Во многих случаях это как переизбыток сладкого, с помощью которого люди пытаются скрыться от реалий повседневной жизни, еще больше отдаляясь от своего истинного «я». Кроме того, ложная забота о себе – это большой бизнес. Согласно отчету Всемирного велнес-института (Global Wellness Institute, GWI), в 2020 г. прибыль мировой велнес-индустрии, рассчитанной в первую очередь на женщин, составила \$4,4 трлн<sup>8</sup>. Хотя такие товары, как бутилированная вода на кристаллах или спреи для подушек, успокаивающие блуждающий нерв, могут принести временное облегчение (правда, большинству американских женщин они не по карману), они никак не воздействуют на социальные системы, которые и заставляют нас искать облегчения. Таким образом, цикл потребления продолжается безостановочно. Ложная забота о себе потому и является *ложной*, что ее средства, используемые сами по себе, без какой-либо внутренней критической работы, о которой мы будем говорить далее, никак не способствуют изменению социальных систем.

### **ИНФЛЮЭНСЕРЫ СОЦИАЛЬНЫХ МЕДИА**

Возможно, вы, так же как и я, просматривая странички в социальных сетях, удивлялись, как женщины умудряются иметь идеально ухоженный дом, великолепных детей и, кроме того, безупречную прическу и макияж. Так легко смотреть на аккаунты инфлюэнсеров и думать: «Ух ты, и как это им удается? Кажется, все так просто, – почему же я никак не могу справиться со своим хаосом?» И когда эти люди делятся положительными впечатлениями о каком-либо велнес-продукте, вполне понятно, что мы проявляем интерес и думаем: «А вдруг эта штука станет идеальным решением и для меня?!»

Как только вы поймаете себя на таких мыслях, призываю вас остановиться и порассуждать логически. Поскольку инфлюэнсеры обитают в наших телефонах, с которыми мы практически никогда не расстаемся, у нас возникает ощущение мнимой близости с этими персонажами. Но помните, что социальные сети – это своего рода рекламная нарезка. Когда вы видите инфлюэнсера, расхваливающего велнес-продукт, задайтесь вопросом, платят ли ему за это (то есть спонсируемый ли это пост). У инфлюэнсеров есть возможность влиять на динамику рынка велнес-товаров, и, хотя некоторые из них призывают к социально-политическим переменам, не все проявляют разборчивость в отношении велнес-продукции.

Обратите внимание, какие именно социальные вопросы они затрагивают, как раскрывают закулисы собственной жизни и как проверяют велнес-продукцию перед тем, как ее рекламировать. Если вы заметили, что инфлюэнсер что-то скрывает или не проявляет должной осмотрительности, задумайтесь, не станет ли вам от его советов хуже.

---

<sup>7</sup> Antidepressant use among adults: United States, 2015–2018, NCHS Data Brief, no. 377, September 2020.

<sup>8</sup> Wellness Industry Statistics & Facts, Global Wellness Institute, accessed October 17, 2022: <https://globalwellnessinstitute.org/press-room/statistics-and-facts/>.

С одной стороны, все больше инфлюэнсеров сегодня стараются принимать обоснованные и взвешенные решения о своем взаимодействии с велнес-индустрией; с другой – пространство социальных сетей по-прежнему во многом напоминает Дикий Запад. Целевая аудитория велнес-индустрии – именно вы, поэтому, критически подходя к инфлюэнсерам и маркетингу в соцсетях, вы демонстрируете активную позицию, а следовательно, силу.

## **КАК ВОЗНИКЛА ТИРАНИЯ ЛОЖНОЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ**

Поскольку в наши дни тема заботы о себе заполонила все вокруг – социальные сети, подкасты и целые ветки нашей переписки с друзьями, – возникает соблазн поверить, будто это уникальная концепция, изобретенная в XXI в. На самом деле она прошла долгий путь, прежде чем стать тем, что она есть для нас сейчас. Первоначально идея заботы о себе возникла в сфере здравоохранения и в политике социальной справедливости. Ее история увлекательна и поучительна: она позволяет лучше понять, почему ложная забота о себе получила такое широкое распространение и почему ее влияние продолжает расти. Кроме того, в этой истории мы можем найти подсказки, как снова сделать заботу о себе своим личным делом.

Более 70 лет назад, в 1950-е гг., психиатры называли «заботой о себе» аспекты реабилитации, в которых пациенты стационаров могли проявлять самостоятельность, например следить за своим рационом питания или заниматься физическими упражнениями во время пребывания в больнице. В 1960-е медсестры и врачи заговорили о том, что им тоже нужно заботиться о себе для преодоления усталости от сострадания и вторичной травмы. В 1970-е идея заботы о себе переместилась из медицинского сообщества в круги общественных активистов: так, партия «Черные пантеры» объявила заботу о себе средством сохранения человечности чернокожих американцев в расистской системе. В публичном дискурсе эту идею актуализировали именно чернокожие женщины. Одри Лорд определила заботу о себе как мощный акт по возвращению себе социального пространства в обществе, которое делает все, чтобы маргинализированные и угнетенные группы населения оставались бесправными или невидимыми. В 1988 г. в книге «Вспышка света» (*A Burst of Light*) Лорд писала: «Забота о себе – это не потакание своим прихотям, а самосохранение и акт политической борьбы»<sup>9</sup>

---

<sup>9</sup> Audre Lorde, *A Burst of Light* (Ithaca, NY: Firebrand Books, 1988).

## **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.