

# Содержание

## Введение

### Для начала избавьтесь от брони 9

Забота о себе требует времени 12

Заботиться о себе —

значит заботиться о своем внутреннем ребенке 13

### Глава 1. Что такое забота о себе 17

Что является заботой о себе 21

Что не является заботой о себе 25

### Глава 2. Разрешите себе чувствовать 37

Тактильная усталость 44

Боль и недомогание 52

Другие сигналы 54

### Глава 3. Скрытые причины стресса: психологические травмы и внутренний голос 57

А еще нам нужно поговорить о травмах 63

Люди реагируют на стресс по-разному 75

Первая помощь при стрессе 86

Важно знать, что вы чувствуете 98

### Глава 4. Покажите свою уязвимость 111

Уязвимость и самозащита 114

Быть уязвимым — не значит быть жертвой 119

**Глава 5. Паттерны, паттерны и снова паттерны:  
влияние привязанности, парентификации и лояльности 121**

Привязанность 122

Парентификация 139

Лояльность 157

Как правильно отдавать и получать 162

Пять языков любви: на каком говорите вы? 170

**Глава 6. Забота о своих синяках и внутреннем ребенке 175**

Внутренний ребенок 176

Мантры сострадания 184

Внутренний голос и забота о себе 187

**Заключение**

**Все начинается с заботы о себе 195**

Гендерные и межпоколенческие ловушки 196

Новое начало 201

**Благодарности 203**

**Дополнительная литература 205**

**Примечания 207**





# 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.



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 растет. 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 неувимости и неопределенности. Я помогу вам выявить негативные паттерны, которые определяют ваше поведение. Мы вместе проанализируем их и научимся вырабатывать 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.



# 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 буквальнорываешься 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: прислушивайтесь 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, сначала 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 поражаю 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 переступить 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.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)