

Содержание

От автора.....	7
Предисловие.....	8
Идентичность, привилегии и системы угнетения.....	21

ЧАСТЬ I

ТИРАНИЯ ЛОЖНОЙ ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Глава 1. Пустые калории

Ложная забота

о себе никого не спасает..... **25**

Глава 2. Почему так трудно противостоять искушению

Пути, ведущие к ложной заботе о себе..... **42**

Глава 3. Нечестная игра

Проблема не в женщинах..... **60**

ЧАСТЬ II

ПОДЛИННАЯ ЗАБОТА О СЕБЕ — ЭТО ВНУТРЕННЯЯ РАБОТА

Глава 4. Как вернуть себе контроль над ситуацией

Четыре принципа подлинной заботы о себе..... **85**

Глава 5. Установление границ и преодоление чувства вины

Преодоление чувства вины..... **97**

Глава 6. Самосочувствие

Позвольте себе быть «достаточно хорошей»..... **138**

Глава 7. Воссоединение с собой

Компас подлинной заботы о себе..... **170**

Глава 8. Утверждение силы

Добивайтесь своего и изменяйте систему..... **202**

Заключение..... **226**

Благодарности **228**

Приложение 1

Компас подлинной заботы о себе..... **235**

Приложение 2

Указатель практических заданий **236**

Приложение 3

Как и где искать профессиональную помощь **238**

Примечания **240**

От автора

Как вы увидите, в этой книге я часто использую в качестве примера истории своих пациенток. 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 производит 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*, испытав 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*, перфекционистка да еще врач оказаться в группе, идеология которой строилась вокруг женского оргазма? Вспоминая те годы, я понимаю, что отчаянно 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,

* В соответствии с типологией Мейера Фридмана и Рэя Розенмана, разработанной в 1950-х годах, 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.*

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 предубеждения, 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 искажило мое мышление. Я изо всех сил пыталась осмыслить все случившееся со мной. Погрузившись в глубокую депрессию, я задавалась вопросом: смогу ли я жить 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* 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»¹. 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

* Цисгендер — человек, чья гендерная идентичность совпадает с полом при рождении. — *Прим. ред.*

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 потребления велнес-концепции, 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 маргинализованной 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.

—≡ ЧАСТЬ I ≡—

ТИРАНИЯ ЛОЖНОЙ
ЗАБОТЫ О СЕБЕ

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru