

Ольга Примаченко

До себе ніжно



Книга про те,
як цінувати
й берегти себе



Зміст

Ніжність перша, вступна	11
Ніжність друга. Почуття	21
Негарних почуттів не буває.	
Неправильних - теж	25
Тихі емоції	31
Біжи, дихай, говори і знову дій	33
Пам'ятка ніжності себе	41
Ніжність третя.	
Пріоритети	43
First things first	47
«Зараз мені важніше інше»	52
Проблеми з розстановкою пріоритетів	54
Пам'ятка ніжності себе	62

Ніжність четверта. Дорослість	65
Як це — бути дорослим?	10
Ресурси дорослості	78
Дивитись на себе з ніжністю та любов'ю	81
Пам'ятка ніжності себе	85
Ніжність п'ята. Гроші	89
Найращі гроші — Ваші	92
«А скільки я коштую»	96
У мене немає амбіцій	99
Безкоштовна робота	101
«Не можу витратити на себе»	104
"Не люблю, коли за мене платять"	107
Пам'ятка ніжності себе	110
Ніжність шоста. Довіра до себе	113
«Зі мною все гаразд, дякую»	117
Про критику	122
Про зону комфорту	128
Відпустка по догляду за собою	133
Зусилля без насильства	137
Не люблю і не хочу - це важливо	142
Пам'ятка ніжності себе	144

Ніжність сьома. Тіло	147	
Про прийняття себе	150	
Прості засоби подбати про своє тіло	154	
Не забувайте радувати своє тіло		161
Пам'ятка ніжності себе		165
Ніжність восьма. Простір	167	
Краще менше, але краще		173
Як наситити простір теплом і ніжністю	179	
Чистота інформаційного простору	181	
Пам'ятка ніжності себе		185
Ніжність дев'ята. Комунікація	187	
Слова чудово вміють вирішувати проблеми		191
Непрохані поради		198
Просити про допомогу — не соромно	201	
Пам'ятка ніжності себе		205
Ніжність десята. Люди	207	
Своя зграя		211
Люди - добрі дзеркала		216

На своїх не нападають	219
Коли дружба закінчується	223
Пам'ятка ніжності себе	227
Практика ніжності до себе	229
Про себе - в теперішньому часі	233
Капсула запахів	235
My guilty pleasure	237
«Мені потрібен час на роздуми»	239
Комплімент назавжди	241
Лист собі у минуле	243
Щаслива прикмета	245
Листівка сили	247
Магазинчик	249
Нічого зайвого	251
Листи міста	253
Моя уявна тату	255
Знайдіть слова	257
Рукавичка ніжності	259
«Це на мою честь»	261
«Мені хотілося б, щоб від мене не хотіли...»	263
«Я не знаю»	265
Історія мого тіла	267

Мене розчарувало...	269
Мій голод	271
Моє індіанське ім'я	273
Місто сили	275
Своя зграя	277
Радіостанція імені мене	279
Стіна слави	281
Насіння	283
Без--кош-тов-но, тобто задарма!	285
29 лютого довжиною в рік	287
"Я тобі довіряю"	289
"Що виросте, якщо посадити твоє серце в землю?"	291
Підсумки. Обіцянка собі	293
Ніжне важливе	295
Ніжне дякую	301
Книги, які надихають	307
Про автора	333

...восени дізнаєшся:
вища сміливість - бути прозорим, неначе скло, вся ця
крихкість, невагомість, сліди чужих безсоромних пальців,
гранична щедрість - дарувати нутряне накопичене тепло,
справжня зрілість - уміти довіряти, пам'ятати, боятися; у
наших краях восени прийнято повертатися,
час відсутності закінчився

Ніжність
перша,

вступна

Вісім років тому моє життя кардинально змінилося.

Протягом місяця я подала на розлучення, повернулася жити до мами та змінила роботу. Перша зміна в житті була болючою, друга відгукувалася пекучим соромом, а третя стала величезним викликом: у моєму маленькому затишному болоті розпочалися змагання з веслування.

Мені пощастило. Обійшовши божевільну кількість претендентів, я увійшла до складу редакції, яка мала з нуля розробити проект для жінок на TUT.BY - найбільшому інтернет-порталі Білорусі. Наступні два з половиною роки я працювала Керрі Бредшоу: писала розудалі тексти про стосунки, повні іронії, стеба та впевненості в тому, що я знаю про чоловіків усі. Зустрівши через якийсь час майбутнього чоловіка, я зрозуміла, що не знаю про них нічого. Я куражилася даремно.

Тому що в тому, що стосується живих людей, постійного знання не буває – кожен проведений пліч-о-пліч рік змінює картину світу. Те, що раніше

здавалося нормою, перестає нею бути, а те, що розцінювалося як диво, перетворюється на звичку. Висновки та уроки минулого перестають бути музейною цінністю, експонатами залу бойової слави: колись вони працювали та захищали від болю, сьогодні – заважають руху вперед.

Через три роки після розлучення (навіть одного і того ж дня) я вийшла заміж вдруге. Ще через якийсь час ми з чоловіком купили будинок із чудовим садом і переїхали з Мінська до передмістя, щоб слухати, як падають яблука та росте трава.

Ми стали батьками.

Я продовжувала писати про любов і стосунки, але все частіше ловила себе на думці, що тема розповзається в моїх руках нитками, розсипається гудзиками, прокидається на підлогу дрібним піском – і просить дати спокій. Я зрозуміла, що більше не хочу писати про кохання. У тому сенсі, що інші турботи здавались значнішими, відчувалися гостріше, вимагали більше уваги та сил. А кохання – ну що кохання... «Якщо щось зміниться – я скажу».

Я втомилася хвилюватися про кохання.

Розбирати стосунки, як помилки в диктанті («сім'я» та «дім» правда пишуться через «хочу» чи перевірюче слово – «треба?»), думати на перспективу (Will you still love me when I'm no longer young and beautiful ?), ставити питання, відповіді на які не зрозумілі, але вже заздалегідь не подобаються.

Я зрозуміла: єдина людина, яка ніколи мене не залишить і перед ким мені не треба танцювати з бубном, – я сама. Мені нема за що сумніватися у своїх бажаннях або доводити собі реальність свого болю: для мене все саме так, як я відчуваю.

Я можу собі довіряти.

Мені можна собі довіритись

Ніхто й ніколи не любитиме нас так, як ми хочемо – будуть, як вміють. Але залежність від інших людей, їхнього настрою не робить нас щасливими – вона робить нас зручними.

Ми настільки звикаємо пристосовуватися і амортизувати собою, заспокоювати внутрішнє вирування і переробляти невдоволення в мовчання, що вибух неминучий. Момент, коли полетять клаптики по закутках, – лише питання часу.

Думати за інших, відчувати за інших, передбачати їхню реакцію – неймовірно втомлює. І безглуздо: проживати чуже життя замість того, щоб робити щось чудове зі своїм.

У світі, де ваша радість залежить від того, наскільки точно ви збігаєтеся з уявленням про вас у чийсь голові, нудно і холодно. Це нормально – завершувати відносини та роботи, які більше нічого не дають. Яким більше нічого не можете ВИ дати. Не тому що з іншими людьми чи в іншому місці буде яскравіше та цікавіше, а тому, що саме тут яскравіше та цікавіше вже точно не буде.

Нормально - відчувати, як пригнічує іноді в голові питання: "Що ти зробив для хіп-хопу у свої роки?"

Нормально - розбиратися, чийм голосом задається це питання, яке право він на нього має і як справи з хіп-хопом у нього самого.

У світі, в якому я собі радію, я більше не чекаю, що хтось про мене подбає, а шукаю радості сама. Беру себе за руку і веду туди, де можу відчувати, що мені хочеться відчувати - надійність "своїх людей", смак гарячих хінкалі або стан легкості у голові після перукарні.

У світі, в якому я собі радію, я говорю собі: це я зроблю пізніше, це через кілька місяців після *пізніше*, а ось це я зроблю ніколи.

Тому що для деяких речей ніколи - найкращий час.

Так, іноді здається, що ти настільки звикла бути солдатом Джейн, що розмови про якусь там ніжність до себе здаються вигадкою, казкою на ніч, яку нікому тобі розповісти, та й немає часу слухати. Але я беру на себе сміливість таки завести цю розмову, тому що за роки існування блогу Gnezdo.by мені приходило безліч листів, що розповідають про життя на межі можливостей, з історіями про три години сну на добу, роботою на знос і турботою про інші на розрив аорти - жодна з них не закінчилася добре. Недарма десь по мережі бродить картинка: «Не буває

нездійснених завдань. Бувають серцеві напади у тридцять».

Нехай той час, що ви проведете з цією книгою, стане для вас можливістю посидіти поряд із собою, побути своєю. Вислухати себе і розібратися, як з вами можна поводитися і як не можна, що ви можете терпіти, а що ні, що вас тішить, надихає, дивує, захоплює і що бісить. Вислухати себе, нікому не дозволяючи перебивати чи знецінювати почуте.

Ніжність до себе – це не результат вольового рішення або одного разу даної обіцянки, це завжди дорога. Не до якоїсь позначеної на карті точці і точно не до кращої версії себе, а туди, де ви відмовляєтеся грати роль наглядача, критика і судді і вибираєте вірити в свою нормальність.

Це готовність з доброзичливою цікавістю досліджувати свої "не можу", "не хочу" і "не буду" і плисти не за течією і не проти нього, а туди, куди вам потрібно.

Ви не нескінченні. Ви правда не нескінченні.

Давайте я розповім про ніжність себе все, що знаю, і ви самі вирішите, заради яких слів вам потрапила в руки ця книга.

Про що я говоритиму? Про право кожної з нас відчувати будь-що – і не соромитися цього. Про розміщення пріоритетів і про те, що робити з чужими спробами вчити нас жити.

Про дорослість, яка варта того, щоб її не боятися, і про гроші та установки, що заважають нам без паніки призначати ціну за свою роботу і без почуття провини витратити їх на себе.

Про те, як святкувати життя, маючи те, що маємо, і не вірити у свою недостатність, неправильність та необхідність терміново полагодитись.

Ми досліджуватимемо тему ніжності до тіла – як перестати воювати за нього і з ним, та з повагою визнати його історію. Ми приділимо увагу матеріальному навколо нас – неможливо переоцінити, наскільки простір, співзвучний нам, є ресурсом підтримки та допомоги.

І, безумовно, ми багато говоритимемо, як із принципу ніжності до себе взаємодіяти зі світом: стверджуватись у своєму праві думати по-іншому, не грати ні з ким у «угадайку» і «додумайку за обмін», просити потрібне, захищати важливе, говорити «ні», зближуватися і віддалятися без шкоди одне для одного і завжди пам'ятати про контекст.

Я розповім вам про цінність «своєї зграї» і про людей – добрі дзеркала. Поділюсь принципами наведення ладу в інформаційному хаосі, в основі яких – дбайливість до серцевих мозолів та воістину чудотворний ефект функцій «перевести в німий режим» та «скасувати підписку на оновлення».

А наприкінці книги на вас чекає марафон ніжності до себе. 31 день завдань та практик, які допоможуть краще познайомитися із собою, розставити крапки над «Я» – і подивитися, що вдасться.

Розмірковувати про сферичних конів у вакуумі я не вмію – розповідатиму тільки про те, що пробувала і пережила сама. Безумовно, мій досвід не є показовим і не повинен розглядатися як інструкція до дій. Слухайте себе, помічайте, де написане відгукується вам радістю впізнання – «о, і в мене так само!», але шукайте свою правду самі. Повірте, ви її не пропустите, всередині почне голосити парктронік: чим ближче до правди, тим частіше і голосніше писк.

Ідеї схожі на насіння: якщо відчуєте, що прочитане відчувається свербінням і поколюванням, значить зерно впало на підготовлений ґрунт і незабаром проклюнеться, дасть паросток. Якщо вам сподобається те, що виросте, відсвяткуйте та обійміть себе. А якщо те що, виросло не сподобається, не приймайте невдачу близько до серця. Пам'ятайте: навіть якщо досвід не вдався, це ще нічого не говорить про марність.

Я написала цю книгу, щоб її можна було відкрити на будь-якій сторінці та відчути, як розслабляються плечі, стає легше дихати, прояснюється у голові.

І як розливається теплою хвилею по тілу ніжність себе.

ти приносиш йому трохи ніжності у вузьких
долоньках, склавши їх утлом наївним
човником; він регоче, легенько б'є по руках
знизу нагору; ні, звичайно, не боляче, що ти,
від такого боляче й не буває;
ніжність - розбивається вщент.

Ніжність
друга,

почуття

Моя шкільна вчителька праці обожнювала книги Луїзи Хей і замість того, щоб пояснювати, як робити рівні рядки, навіщось змушувала нас заходити по одній у примірювальну, сідати навпроти дзеркала і вимовляти сто разів «я люблю себе».

Нам було по тринадцять років, ми нічого не знали про кохання і ще менше знали про себе, тому запевнення в тому, що варто тільки «полюбити себе» – і у нас чудовим чином піде підлітковий жир, зникнуть прищі і виросте груди, здавались безглуздими і дивними.

Мине ще багато років, перш ніж я хоч щось почну розуміти про кохання. Очищу це слово від пилу і лушпиння, літературних кліше та чужих історій, зрозумію і дізнаюся, що таке втрачати, як це залишатися однією, яке йти першою. І як це, коли простір починає стискатись і тиснути на груди, а ти – помирати звідкись із середини: як добре, що ви всі в мене є; як шкода, що ніхто з вас мені не потрібний.

Пройде ще багато років, перш ніж я почну щось розуміти і про любов до себе, навчуся приймати свої почуття, давати імена тому, що лякає, і говорити мені страшно, якщо мені страшно, а не будувати з себе сопливого героя, дрібно стукаючи коліном під столом.

*Вік справді багато спрощує.
Точніше досвід, який ми отримуємо,
коли дорослішаємо.*

Ми краще розуміємо батьків, коли самі стаємо батьками і відчуваємо на собі тяготи турботи про сім'ю, особливо коли потрібні гроші, а з роботою непросто.

Ми розуміємо, що світ очима дитини і світ шкірою дорослого - це два різні Всесвіти, і замість того, щоб ображатись на людей з минулого і вважати себе жертвою, ніжніше до себе буде прийняти неприйнятне, оплакати недоотримане, відгорювати непрожите - і закрити тему пошуку причин. Пам'ять вміє брехати і підтасовувати, і можна глибоко і несправедливо образитися на тих, у кого й у думках не було кривдити, бо «вони дали все, що могли, чого не дали, так того й не могли»

На мою думку, складний, але важливий крок у розвитку особистості – це скоротити фразу: «Я так відчуваю, тому що...» до «Я так відчуваю. Точка»,

і постаратися знайти якнайбільше способів підтримати себе тут і зараз, у тих умовах, в яких ви живете, і з тими, з ким живете.

Негарних почуттів немає.
Некрасивых чувств не бывает.
Неправильных — тоже

Неправильних — теж

Ніжність до себе починається з того, що ви дозволяєте собі відчувати все, що відчувається, незважаючи на те, що подумают інші, і не поділяючи почуття на добрі та погані.

Як написала одного разу у себе у фейсбуці Елізабет Гілберт якщо ми відчуваємо радість, вона правдива і реальна для нас, як і наш смуток, як і наша любов до когось. Ніхто не виграє від того, що ми намагатимемося переконати себе, що відчуваємо щось інше. Потрібно жити своєю правдою – немає кращого способу набутти своєї цілісності. Вибираючи менше, ми вибиратимемо щось не те. Для нас.

Якщо ви відчуваєте смуток, це правда моменту, який нема чого заперечувати.

У вас є причина так себе почувати: вас щось засмутило, можливо, ви щось втратили (гроші, відносини, річ, натхнення, плани на вихідні, кохання всього життя), і вам потрібен час

цю втрату пережити, відгорювати та пристосуватися до зміни.

Сумувати - не означає надіти жалобу, нескінченно плакати і не виходити з кімнати. Сумувати - значить дозволити собі визнати втрату. Скільки часу це займе, передбачити неможливо. Але якщо забороняти собі переживати, то точно більше, ніж міг би.

Ніжність до себе в цій ситуації - примиритися з тим, що якийсь час доведеться бути схожим на кишені, повні печалі. Відпустить, коли відпустить. Це нормально, це вас не вб'є і абсолютно точно – не зробить гіршим.

При цьому постарайтеся не заганяти себе в пастку переживання щодо переживання. Це коли ми починаємо хвилюватися, а чи все з нами гаразд, якщо ми відчули «щось не те»: позаздрили, пораділи невдачі друга, приревнували, образилися або просто засмутилися і почали ганебно нити, замість того, щоб залишатися модно проактивними.

Ми засмучуємось, виявляючи себе неспроможними без кінця бути «світлими чоловічками» і мислити позитивно. Нам боляче визнавати, що є речі, які завжди зачіпатимуть нас за живе, а значить, ми реагуватимемо не так, як «потрібно» або як ми хотіли б реагувати, а виходячи

зі свого стану та кількості сил – щоб не сісти та не розплакатися на місці. Такою є реальність. Тому, будь ласка, щойно зловили себе на тому, що почали переживати через «доречність» почуттів, зробіть вдих, видих і акуратно поверніть себе. З вами все гаразд, ваші переживання адекватні моменту, їх не потрібно соромитися чи прагнути переграти.

Не страшно одного разу відчутти до коханої людини ненависть – страшно не дозволяти собі відчувати до неї нічого, крім кохання.

Почуття – вони завжди про «зараз», а не про характер. Якщо ви злитесь, це нічого не говорить про те, яка ви людина, але може багато розповісти про те, що відбувається. Можливо, порушуються ваші межі. Або знецінюється те, що вам дорого. Або ви настільки довго не відпочивали, що тіло переключилося в режим бойової готовності і тепер реагує командою «Ворог!» навіть на найменший рух тіні гілки.

Те саме зі страхом. Якщо ви відчуваєте страх, це не означає, що ви боягуз. Просто почуття випереджають думки, і тому ви відчуваєте небезпеку швидше, ніж встигаєте пояснити собі, в чому причина. Є файна фраза про це: якщо вам здається, що щось не так, то швидше за все вам не здається.

Якщо ви відчуваєте голод, виснаження, втому - безглуздо чекати від себе спокою буддистського при вигляді влаштованого дітьми бардака. Гнів не буде свідченням вашого поганого характеру - він сигналізуватиме лише про те, що саме зараз ви на нулі.

Щоразу, коли ми навантажуюмо інших надіями, які вони не здатні виправдати, виникає конфлікт очікувань. Немовля знати не знає, що матері хочеться виспатися. Чоловік не читає думок і гадки не має, про що промовчала його дружина. Від подруги, яка звикла критикувати, марно чекати співчуття та підтримки. Усі вони роблять те, що роблять, не «на зло», а тому що не вміють по-іншому.

Це не з ними щось не так – це щось не так із нашими очікуваннями (підкреслю: очікуваннями, не нами).

Інший варіант розвитку подій - коли вам вказують, що саме ви повинні відчувати, чи засуджують вашу реакцію: «Як ти можеш радіти, що звільнилася з роботи? Ти маєш місце собі не знаходити від тривоги, як усі нормальні люди!»

Пам'ятаю, я йшла з першого шлюбу не з почуттями печалі або смутку (вони були, але фоном) - я йшла в розлучення з почуттям люті. Навряд чи я відчувала б її, якби ми «просто» не зійшлися характерами або кохання перетворилося на потерть за давністю часу. Я була в люті, тому що мені

мені було боляче переживати власне безсилля перед тим, як методично і невпинно руйнується те, що я довго будувала, у що багато років вкладалася часом, силами, грошима та спільним минулим.

Але я категорично проти того, щоб відмовлятися щось відчувати зі страху «неналежності» цих почуттів, їхньої небажаності, якоїсь для когось «некрасивості».

(– "Я тебе кохаю". – "Дякую". – «Це не та відповідь, яку я чекав». – "Щиро Дякую?").

Ти кажеш: «Мені боляче», а тобі відповідають: «Ні, тобі не...». Тобі не боляче. Тобі не страшно. Тобі непогано. Ти не втомилась. Це дурощі, будь солдатом, візьми себе в руки, зберись. І ти збираєшся. Раз збираєшся, два збираєшся, три, чотири, п'ять збираєшся, вісімнадцять разів збираєшся, сорок три. І справді відчуваєш, як стаєш загартованішим і сильнішим, як грубіє шкіра, наростає броня. І там, де раніше було живе та тепле, – утворюється холодна порожнеча.

І одного разу ловиш свої думки на тому, що вже ти кажеш комусь: тобі не боляче, тобі не страшно. Ти не віриш і міряєш по собі, і міра ця мала, і невіра ця – мізерна. А той другий, що прийшов до тебе з лихом, залишається з нею на самоті і смутку.

Мені дуже не подобається, коли, запитавши: Що сталося? і, почувши відповідь, кажуть: «Ну що ти так

вбиваєшся, знайшла через що!» По-перше, будь-яка людина має право переживати те, що сталося так, як вона хоче це переживати, тому що їй краще знати, що полегшить їй горе. По-друге, подібні слова ставлять під сумнів його здатність правильно реагувати на події, переводячи з позиції дорослого зі своєю стійкою системою координат у позицію дитини, життєвого досвіду якої не вистачає, щоб оцінювати те, що відбувається, об'єктивно. По-третє, ніхто нікому не може говорити «розслабся», поки не напружився так само. Той, хто переживає втрату, знає, чого йому коштувало це, яких сил. Люди не журяться з розваги.

Як писала Мелоді Бітті у своїй знаменитій книзі про співзалежність «Рятувати чи рятуватися»: «Перестаньте відмовлятися від себе, від своїх потреб, від своїх бажань, від своїх почуттів, від свого життя та від усього, що в вас складається. Прийміть рішення завжди дбати про себе і дотримуйтесь його. Ми можемо собі довіряти. Ми здатні впоратися та адаптуватися до будь-яких подій, проблем та почуттів, з якими стикає нас життя. Ми можемо довіряти своїм почуттям і судженням. Ми можемо вирішувати свої проблеми. Ми можемо навчитися жити з нашими невирішеними проблемами. Ми маємо довіряти тим людям, на яких вчимося покладатися, – самим собі».

Тихие эмоции

Тихі емоції

Іноді без емоційність – не свідчення виснаження чи свідомого придушення почуттів, а особливість душевної будови. Не потрібно звинувачувати себе в бездушності чи холодності і намагатися примусово змусити переживати реальність яскравіше: «якісність» емоцій не залежить від ступеня їхнього прояву і не вимірюється висотою стрибків від радості чи кількістю відер сліз.

Нормально – любити пристрасно, до тремтіння та запаморочення, і нормально – так не любити.

Ніжність до себе - це вчитися цінувати власний ящик з інструментами, що дісталися, замість того, щоб заздрити чужому. В одного в ньому лежить лупа, що дозволяє бачити велике у дрібницях. У другого – топірець, щоб відсікати зайве. У третього – рулетка, якою він міряє все навколо, у четвертого – чудовий засіб для згущення фарб. Нормально, якщо підсилювача емоцій у ящику немає. Це ваша особливість, а не брак.

Для більшості з нас дозволити собі відчувати "негатив" і при цьому нічого з ним не робити, не намагатися полагодити або сором'язливо прикриватися - справжнє завдання із зірочкою. Хоча часом

ми не так боїмося почуттів, як можливих вчинків під їх впливом – різких і необдуманих дій, гострих, як скальпель, слів.

Страшно від перспективи необхідності розбиратися потім із наслідками: зіпсованими стосунками, зтяжкою сваркою, "підмоченою" репутацією завжди привітної та спокійної людини.

Страх потривожити чортів з виру схожа на побоювання випробувати сексуальний інтерес до когось із боку, перебуваючи в стабільних моногамних відносинах. Наче він рівнозначний зраді та свідчить про проблеми у стосунках. Це не так. Чим частіше перекриватись зусиллям волі спонтанно, що з'являється до когось інтерес («не смій дивитися!», «Не смій милуватися!», «Не смій визнавати, що те, що ти бачиш, тобі подобається!»), тим вища ймовірність, що напруга, що довго стримується, одного разу рветься і станеться справжня зрада, або бажання зійде нанівець у принципі, в тому числі і до власного партнера.

(«– Пішли в бар! – Не можна в бар. – Ходімо на рибалку! – Не можна на рибалку. – Не шкодуєш, що одружився? – Не можна шкодувати!»)

Між сексуальним інтересом та зрадою – безліч проміжних рішень та конкретних дій. Нормально – відчувати збудження, але при цьому нести його додому.

Неможливо впливати на те, які почуття зароджуються всередині. Неможливо зусиллям волі змусити себе розлюбити чи перестати страждати через зраду. Хороша новина:

*у нас завжди є сили, щоб
упоратися з будь-якими
почуттями.*

Жоден із них нас не вб'є,
інакше природа б їх не
передбачила.

Як писала Енн Ламотт, «правду не здобудеш, сидючи вдома і добряче посміхаючись. Горе, втрати, гнів – кроки на дорозі до істини. Ми йдемо до неї через свої таємні кімнати та давні страхи, всі ті нетрі та пустки, від яких нам казали триматися подалі. Коли ступимо туди, оглянемося, зітхнемо й уживемося з побаченим – тоді й проріжеться голос. Ось ця мить і є повернення додому».

Біжи, дихай, кажи

і знову дій

Беги, дыши, говори
и снова действуй

Найскладніше у мить сильних почуттів – не забувати дихати. Відчувати, як адреналін розливається по тілу, але дихати, свідомо не дозволяючи собі завмерти, відключитися від того, що відбувається. Мій досвід показує, що м'язи запам'ятовують

почуття

стан оніміння найкраще, і потім потрібні довгі години розслаблюючих тілесних практик, щоб пом'якшити наслідки заморозки, що перетворює тіло на соляний стовп. (У цьому плані мене захоплює сибірський узголуб, що живе в районах вічної мерзлоти. Цей маленький повільний тритончик здатний десятки років (!) пролежати в тріщині скелі замороженим, а опинившись на сонці, відтанути і радісно поповзти у своїх справах. Навіть трохи заздрю).

Шкоду з емоційного «замерзання» можна порівняти з утратою, яку завдають поверненні весняні заморозки молодим паросткам на грядці. Вода в клітинах рослин перетворюється на лід і розриває клітинні структури, і в нас виходить мляве зелене місиво там, де ще вчора планував вирости кабачок. Заморожуючи в собі образи, страхи, пережитий біль, ми чинимо так само: носимо в собі лід і ранимося ним.

У книзі «Вигорання» сестри Емілі та Амелія Нагоскі розповідають про стрес-реакцію, яку відчуває наше тіло, відчуваючи небезпеку. Зустріч з вовком у лісі, потрапляння в зону турбулентності, стрімка поведінка незнайомця в метро чи спроба нахабного водія «підрізати» на дорозі – все це розцінюється тілом як загроза, і воно миттєво починає накачувати себе гормонами стресу, щоб допомогти собі врятуватися.

Автори стверджують: щоб бути здоровішими і щасливішими, цикл стрес-реакції обов'язково потрібно завершувати, причому активними діями, а не в розумі. Тобто тактика самоумовляння «злякалися та забули, ідемо далі» – це шкідлива тактика. Якщо у вас тряслися руки, тремтіли ноги, серце билось як шалене, у вухах шуміло, живіт скручував, тиск підвищувався, а очі бачили тільки перед собою (тунельний зір) – тіло не вдасться заспокоїти фразою: Ну-ну, друже, тепер все добре, розслабся». Коли ви сиділи і мило усміхалися, хоча всередині закипали від сказу, або коли на вас кричали, а ви боялися щось сказати у відповідь, щоб не нарватися на ще більшу агресію, організм відчував такий самий стрес, як і при обриві троса ліфта.

За словами Нагоски, найдієвішим способом закінчити цикл стрес-реакції є фізичне навантаження. Це своєрідний «сигнал організму, що ви успішно пережили загрозу та у вашому тілі знову безпечно перебувати».

Ще задовго до того, як мені трапилася ця інформація, я – та й ви напевно – інтуїтивно використовуєте рух та спорт, щоб скинути напругу та впоратися з тривогою.

...Добре пам'ятаю травневі свята, коли мене накрила страшна криза ідентичності: я не просто не

співпадала з собою по краях – моє «я» плавалося на сонці і, застигаючи, перетворювалося на потворну безформну масу. Чи на своєму я місці, чи з тими людьми, куди я взагалі йду і чому все так складно – питань було безліч, відповідей – нуль.

Поки всі їли шашлики за містом, я курила на балконі в порожній квартирі і, не вилазячи з штанів, писала тексти: взяла роботу на вихідні, не вмючи і не дозволяючи собі зупинитися. Я була наприкінці своєї кар'єри на посаді головного редактора. Виснажена навантаженнями, самотністю і тим, що після розлучення минуло півтора роки, а мені так ні з ким і не вдалося завести стосунки (хіба що в глухий кут).

За вікном наркотично солодко цвіли яблуні, каштани та черемха, а я клацала по клавішах і заїдала внутрішню порожнечу вареним згущеним молоком і п'ятьма-шістьма пачками морозива за раз. Нещадно товстіла і ненавиділа себе за це. Їла, щоб ще більше бісити саму себе, посилити і без того повний безлад всередині, дійти до граничної точки, вивернутися навиворіт, померти і народитися заново, але вже якоюсь іншою - і хоч комусь потрібної.

...Пізно вночі, коли я вже спала, прийшла смска від колишнього чоловіка: він писав, що його нова жінка –

його персональне диво, що він щасливий, що любить, що «пані Божій тобі не передати як це здорово», - І моє серце пропустило два удари, а з лівого ока викотилася, повільно сповзла вниз і затекла у вухо сльози.

Схоже, мій світ з саморуйнування, жалю й ненависті до себе все-таки був на межі – такою теплою травневою ніччю з її шерехами, вином і зірками, що падали, я вдрукувалася у своє дно.

Наступного дня я прокинулася о 4:30 ранку, взяла аркуш паперу і почала писати як скажена свій «маніфест», де, не соромлячись у висловлюваннях, написала все, що думаю про себе, своє життя та свої перспективи – почерком відмінниці, гарними друкованими літерами, майже капслоком. «Ніхто не вирішить твої проблеми за тебе, ніхто не прийде і не врятує тебе, бо скільки вже можна страждати. Нікому не цікаві твої барвисті депресії – та й чорт забирай, нікому не повинні вони бути цікавими. Так що витри соплі, одягни кросівки та біжи. Біжи, поки не впадеш від втоми, а коли впадеш – повзи у напрямку до дому».

Я піднялася з ліжка, натягла кросівки, погладила очманілу кішку і побігла. Величезні травневі жуки злягалися і з гучним хрускотом падали на асфальт, а світанкове небо було таким чистим та ясным, що від цього боліли очі.

Біг став засобом розігнати кров та погані думки. Іноді я бігала, щоб не лишалося сил плакати. Вісім місяців на рік я натягувала старі рожеві треники, що лежали у шафі ще з підліткового віку, вставляла у вуха музику та вирушала на свій щоденний марафон уздовж траси.

Іноді я буквально за шкірку витягала себе в душну щільну гарячу ніч, щоб не залишатися однією в «дешевому розпачі темряви», а тікати. Нехай захлинаючись сльозами та соплями, але рухатись далі.

Через три кілометри сльози висихали, через чотири припинялися схлипування, через п'ять відпускав біль. Дев'ять кілометрів взагалі не залишали надії - я просто поверталася додому, лягала на підлогу і лежала, слухаючи, як піт сочиться через пори, просочує килим, розм'якшує бетонні перекриття, проникає в землю і змішується з ґрунтовими водами, щоб вирушити разом з ними кудись далеко-далеко, де все просто і ясно, як шкаралупа від яйця, знесеного сільською рудою куркою.

Ніч темна перед світанком. А спорт справді може допомогти опрацювати стрес.

«А знаєте, що точно не спрацює? Сидіти і говорити собі, що все позаду. Завершення циклу –

це не розумове рішення, а фізіологічна трансформація. Ви ж не наказуєте своєму серцю битися, а кишечнику перетравлювати їжу. Стрес-реакція не підкоряється вашій волі. Просто дайте організму те, що потрібно, і нехай займається тим, для чого призначений. Стільки часу, скільки потрібно»

Як ще можна допомогти собі впоратися з напливом почуттів? Спробуйте щось із наступного.

Надувати мильні бульбашки, бажано гігантські. Це відмінний спосіб сконцентруватися на диханні та заспокоїтися завдяки повільному видиху.

Тремтисся , щоб не трясло.

Коли я відчуваю, що м'язи через стрес перетворюються на камінь, я намагаюся розслабити їх за допомогою тряски. Включаю музику, заплющую очі, ловлю ритм і перетворююся на стародавню жінку, що танцює біля багаття при повному місяці, якому все одно, як при цьому виглядає її попа (спойлер: як желе). Я далека від езотерики, але ще жодна медитація, масаж або фітнес-заняття не приносили мені настільки швидкого ефекту відновлення, як тряска в рудих домашніх штанах у себе на кухні.

Давати страшному імена

(name it to tame it - "назви, щоб приручити"). Намагайтеся максимально точно сформулювати, що саме ви

відчуваєте, на що це схоже, як виявляється в тілі. Чим глибше у вас вдасться увійти в контакт із відчуттям, тим швидше воно відпустить. Уявляйте: хвиля накочує - і хвиля йде назад у море, лиже пісок і ваші ноги, але залишає вас на березі - живою, неушкодженою.

Присідати, якщо злякалися.

Переживши стрес, завершіть стрес-реакцію будь-якою фізичною вправою, яка спаде на думку. Ідея закритися в робочому туалеті і двадцять разів підстрибнути після важких переговорів може здатися маревним, але тіло знову згадає, що бути вами – безпечно, а не відкладе випробувану напруту у внутрішню скарбничку.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Ви маєте право відчувати будь-що, будь-коли і як завгодно довго. Немає неправильних, негарних чи недоречних почуттів, вони всі – ваша правда.
2. Тільки вам вирішувати, як проживати свої почуття – з якою інтенсивністю та якими засобами (за умови, що вони не завдають шкоди оточуючим). Ніхто не може радити вам «забити і розслабитися», якщо єдине, чим він вклався у вашу підтримку, – це своєю безглуздою порадою.
3. Питання себе «Мені сподобалося?» завжди краще, ніж "Що про мене подумали інші?".
4. Не беріть себе на слабо, коли голодні, не виспалися чи втомилися. Краще візьміть себе за руку і відведіть туди, де можна роздобути тиші, чаю та бутербродів.
5. Не вимагайте від себе яскравих почуттів: щирість не залежить від гучності, вдячність не потребує спецефектів. Наскільки можете нагрітися та посвітити – настільки й добре.
6. Ви завжди маєте право сказати: «Будь ласка, не кричіть на мене». А якщо вам намагаються всунути почуття провини, його можна не брати – як відмовляються від рекламних листівок у переході метро: «Дякую, мені не потрібно».

...говорити, не захлинаючись питанням, не заглядаючи у відповідь; освоювати каторжну працю переважно, розставляючи пріоритети; знати: те, що ти називаєш істиною, перестає бути істиною на той момент, коли ти починаєш вголос говорити про це.

ніжність
третя,

пріорітети

Щоразу, коли говорю «так», я заздалегідь
знаю, скількох «ні» мені це буде
коштувати. В першу чергу сказаних самої
собі.

Розміщення пріоритетів – це не розміщення
кордонів. Пріоритети визначають
черговість, межі – міру дозволеного.

Визначати пріоритети необхідно для того, щоб
розуміти, чому приділяти увагу
насамперед і на що витратити сили та час
в першу чергу.

*Без ієрархії цілей легко розповзтися, як
ляпка на промокашці - відразу на всі
боки.*

Витратити себе до позначки "нуль", але
при цьому задоволення від результату не
отримати. Увійти в такий стан дівчинки-втрати,
коли власні бажання не усвідомлюються (ось би
захотіти захотіти!) і постійно хочеться спати - але
вже

о п'ятій ранку ви виявляєте себе в ліжку з відкритими очима, що вивчають стелю. Сподівається, що «прийде вихідний і всіх врятує», але той приходить і проходить, не роззуваючись, – не встигає охолонути чай, провітритись кімната.

Коли немає ієрархії цілей, сили розподіляються не на важливе, а на те, що першим підвернеться під руку, і ще величезний шматок йде на занепокоєння, що не справляється, не встигає. Ось чому важливо розставляти пріоритети: щоб час на відновлення закладався до бюджету завдання, а не виділялося за залишковим принципом. Тоді можна відключити голову, не дивитися на годинник, не думати про продуктивність і не відчувати при цьому почуття провини за «безцільність». Мені подобається, як в Італії це називають *dolce far niente* (солодке байдикування), в Ізраїлі – *רַחֵץ חַיִּים*, «осим хаїм» (дослівно – «робимо життя», насолоджуємося життям), в англомовних країнах – *me time*; щоб залишалися сили радіти, сміятися від душі та адекватно сприймати гумор загалом (У стані загнаності жарти бісять); щоб у кризові часи у вас вистачало ресурсів подбати про себе завдяки заздалегідь створеній фінансовій подушці безпеки та теплому колу підтримки близьких людей.

Якщо не сказати собі: «Оце мені зараз важливо, а ось це – ні», то можна потонути у справах, а потім вирішити, що з вами щось не так, – якщо ви знову не помітили, як пролетіли півроку.

*Розставляючи пріоритети, ми виявляємо
повагу до обмеженості своїх ресурсів,
їхньої нескінченності.*

Але якщо ми розуміємо, заради чого щось робимо, то легко переносимо труднощі, тому що мотивація йде зсередини. Вже сама свобода вибору – яку ношу на себе звалити і яку ціну заплатити – перетворює нас із паперового човника у струмочку на життєрадісну жовту субмарину.

First things first

Я склала список можливих пріоритетів – відштовхуючись від нього, вам простіше буде сформулювати власний.

Пріоритет відносин

(Дітей, сім'ї, дружби, приятельства). Коли ви готові посунути роботу, щоб зустрітися з подругою або встигнути на концерт до дитини. Коли хворе коліно не стає причиною відмовитися допомогти переїхати колегі. Коли ви підписуєте листівку від руки замість короткого «Вітаю!» у месенджері та наклейку з тюльпанами. Коли ви знаєте, які ваші дії розладнають друга, і прикладаєте зусилля, щоб цього не допустити.

**Пріоритет
(відпочинку).**

відновлення

Коли ви не прибираєте квартиру, якщо втомилися, навіть якщо чекаєте на гостей, свекруху або маму. Коли ви не берете в роботу третій проект і шістдесят восьмого клієнта, тому що п'яти годин сну вам недостатньо і вже не пам'ятаєте, як вас звати. Коли ви просите чоловіка чи дитину дивитися телевизор у навушниках, тому що вам потрібна тиша.

Пріоритет насолоди.

Коли ви бігаєте або ходите в спортзал не для того, щоб схуднути, а тому, що вам подобається фізичне навантаження. Коли ви вибираєте з меню не те, що менш калорійне або більш «зожне», а що хочете. Коли ви не купуєте те, що неприємно на дотик, ріже око кольором, дратує звуками, або «корисне, але несмачне».

Пріоритет грошей.

Коли вам важливіше заробити якнайбільше, навіть якщо заради цього доведеться пожертвувати сном, вихідними, спілкуванням із сім'єю та друзями. Коли між двома пропозиціями про роботу ви вибираєте те, де більша зарплата. Коли терпите поруч людину, яку не любите, але вона забезпечує вас грошима.

Пріоритет роботи/кар'єри.

Коли ви працюєте довше, ніж обговорено контрактом, щоб

перевиконати план або здати проект раніше за термін. Коли ви граєте за правилами компанії, часто неписаними, щоб просунутися кар'єрними сходами. Коли ви наймаєте няню, щоб вона сиділа з дитиною, поки ви в офісі. Коли ви не відключаєте телефон навіть уночі, тому що «може бути щось термінове» або дзвінок з іншого часового поясу від партнерів.

Пріоритет безпеки.

Коли перш, ніж поставити підпис на документі, ви уважно читаєте його, щоб розуміти всі ризики. Коли у вас є фінансова подушка безпеки, вона недоторканна. Коли ви не погоджуєтесь бути поручителями за величезний чужий кредит, навіть якщо друг дуже просить. Коли ви дотримуєтесь швидкісного режиму, навіть якщо їдете порожньою трасою і немає камер.

Пріоритет загальної мети.

Коли разом з колегами ви працюєте добу безперервно, щоб команда здала проект вчасно. Коли ви добровільно живете із партнером на зарплату одного, щоб другу відкладати на покупку загальної квартири. Коли ви вирішуєте, хто піде в декрет, а хто зароблятиме для сім'ї гроші.

Пріоритет душевного спокою.

Коли ви не приймаєте запрошення на традиційний обід із родичами, щоб не слухати, як неправильно ви живете. Коли не робите того, через що потрібно ховатися від податкової чи інших служб, боятися дзвінків із незнайомих номерів (саме боятися, а не принципово ігнорувати) або уникати зустрічі з людиною, якій ви щось повинні, але не віддали.

Визначаючи, що для вас головне, а що другорядне, ви зміцнюєте внутрішній стрижень і відчуття надійної землі під ногами: що б не сталося, ви завжди зможете спертися на вже побудовану систему пріоритетів, щоб максимально дбайливо пристосуватися для нових викликів і змін і не посипатися картковим будиночком, якщо здригнеться стіл.

На що ще можна спиратися у розстановці пріоритетів, окрім здорового глузду? На відчуття, коли усередині все пищить та підстрибує від радості.

Не обов'язково завжди (я навіть не знаю, чи буває так, щоб завжди), але час від часу обов'язково.

Так відчувається на кінчиках пальців сверблячка букв, готових зірватися, відлитися в слова, стати текстом, в якому буде чудово все - від задуму до останньої точки.

Так відчувається ще не кохання, але вже симпатія, вже інтерес, не випадковість, а даність – хвилююча, непередбачувана, бодьорюча. І серце б'ється чесніше, відчайдушніше і сильніше, і ти розумієш - залишилося зовсім трохи до повної ілюмінації в голові, коли запаляться всі лампочки - і почнеться свято.

Вірші, картини, фотографії, тексти, найкращі розмови – все народжується зі стану «коли діло йде» і тілом біжать мурашки.

Якщо при думці про щось ви відчуваєте, як усередині розливається світло і народжуються інтерес та цікавість, це точно знак, що вам сюди. Як писала Барбара Шер: "У нашого серця є свої смакові рецептори". Їм можна вірити.

Так, процес накопичення грошей на квартиру нудний, але мурашки біжать від думок, який затишний ремонт ви в ній зробите, які штори повісите, з яким захопленням розставите на полицях книги, точно знаючи, що більше не доведеться пакуватися в коробки і переїжджати. Як заварите смачний чай, влаштуєтеся в кріслі і будете дивитися, як падає за вікном перший сніг, нарешті усвідомлюючи: ви вдома.

Друге, що допоможе розставити пріоритети, – свідомість.

Голод за змістом особливо гостро проявляється з усвідомленням швидкоплинності життя. Коли ви раптом розумієте, що не хочете братися за проекти без чіткого і зримого результату, реальної користі, що відчувається, як чиста вимита підлога. Не хочете брати участь у нарадах, які збираються для того, щоб просто разом посидіти за столом та подивитися на діаграми та картинки. Не хочете писати тексти, які не збігаються з вашими цінностями, навіть якщо за них готові платити.

прі
орієти

Жодними грошима не вгамувати голод за змістом. Де сенс, там радість, там складніше вигоріти, здатися на півдорозі, закінчитися, впертись у глухий кут.

У нас не так багато часу, щоб вибирати йти під «цеглу» та витратити себе на імітацію бурхливої діяльності.

«Зараз мені важливіше інше»
«Сейчас мне важнее другое»

Є така гарна фраза: Це питання не часу, а пріоритетів. Я згадую її щоразу, коли чую про «вибач, немає часу». Тому що вона має на увазі пряме і ясне: «Вибач, немає часу на тебе». І це глибоко нормально, ресурс сил для спілкування не безкінечний – приятельство харчується періодами деякого надлишку душевних сил, добре зарядженої батарейкою, коли хочеться до людей, а не від людей, і тому ви обоє готові взаємно напружитись, щоб зіштовхувати графіки. (Звичайно, якщо ваші стосунки не мають на увазі того ступеня близькості, коли заради людини відкладеш усе. Ну або коли «мамо, у мене голова у відрі застрягла».)

Неймовірно важливо: дозволити собі поважати свої пріоритети і не соромитися їх, не відчувати провину за те, що вам не хочеться відщипнути від себе шматочок і комусь дати. Що замість «Я у мами хороша» ви вибираєте «Я у мами всяка, але зараз мені важливіше інше». Моє здоров'я. Мій сон. Мої діти. Моя кар'єра. Мій будинок. Моя можливість самій обирати під яку музику танцювати. І з ким.

У пріоритетах немає нічого соромного - вони диктуються часом і обставинами і змінюються, коли змінюються умови життя. (Іноді життя змінюється на краще саме завдяки чесно розставленим пріоритетам.) Це нормально – тримати фокус на тому, що вас наповнює та радує: працювати у зручному темпі, читати книги з котом на колінах у вихідний день, а не доробляти презентацію, працювати за наймом, а не на себе. Це справді нормально – не робити того, що вас вбиває, і не хотіти «ставати сильнішою» за таку ціну.

Тому, коли наступного разу зловите себе на словах «вибач, немає часу» – сміливо продовжіть фразу «Бо зараз мені важливіше інше» у себе в голові.

Або вголос.

Трудности с расстановкой
приоритетов
Проблеми з розстановкою пріоритетів

Коли здається, що життя виходить із-під контролю

Труднощі можуть виникнути, якщо ви довго обслуговували інтереси інших і розгубили у цих турботах себе. І тепер здається, ніби ви не знаєте, чого хочете, тому що звикли тільки реагувати: відповідати на запитання, а не ставити, підкорятися, а не проявляти ініціативу, плисти за течією, а не куди вам потрібно. Нижче я розповім, як допомогти собі вибратися з аморфного стану і знову повернути себе.

Якщо ви тільки починаєте вчитися розставляти пріоритети і спиратися на свої цінності, то, можливо, вам знайоме відчуття, ніби ви нічого не вирішуєте і не означаєте, крутитеся, як хом'ячок у колесі, але не отримуєте жодної віддачі. Це досить неприємний стан, який може призвести до вивченої безпорадності – коли ви не відчувається зв'язок між зусиллями та результатом, через що у людини опускаються руки та зникає бажання щось робити взагалі.

Мій друг психолог Павло Зигмантович радить у цьому випадку намагатися щодня і за будь-якої зручної

можливості приймати рішення. Не про те, «куди жити», а простіше: випити кави чи чаю, на метро поїхати чи викликати таксі, надіти сукню чи джинси, написати синьою ручкою чи чорною, помити голову чи ні, зробити щось зараз чи пізніше. Це потрібно для того, щоб ви самі собі повірили, що можете керувати своїм життям, впливати на те, що відбувається в ньому. Чим більше практики прийняття маленьких рішень, тим впевненіше ви почуватиметеся, коли настане час прийняти велике.

Пригнічуючі формулювання

Дивовижні штуки можна знайти, якщо прислухатися, як ми пояснюємо собі, чому щось робимо. Найчастіше звучать фрази «Я винна» і «Мені потрібно». Спробуйте за можливості замінити їх на «Я хочу», «Я люблю», «Я знаю, що можу...», «Я маю ресурс, щоб...», «У мене достатньо часу, щоб...». І відчуйте, як на ці заміни відгукнеться тіло.

Коли я кажу: «Я маю бути доброю матір'ю», я відчуваю опір і агресію (кому мушу? Чому маю? я що, здаю іспит?). Цілковиті інші відчуття виникають, коли я говорю: «Я хочу бути хорошою матір'ю», «Я люблю бути хорошою матір'ю», «Я знаю, що можу бути хорошою матір'ю», «У мене є ресурс, щоб бути доброю матір'ю». І вже зовсім тепло – від слів: «Я маю достатньо часу, щоб бути доброю матір'ю». Я хочу, я знаю, я можу, я люблю, я маю. У цих словах багато ресурсу самопідтримки.

*Страх зіткнутися з невдоволенням інших
людей*

Страшно, що назвуть егоїсткою, зазнайкою, снобом. Чи ким там ще можна обізвати, щоб кривідніше було?

Відмова що-небудь зробити для когось може супроводжуватися соромом та почуттям провини – їх потрібно прожити та витримати. (Гарна новина: вони не протримаються довше ніж пару днів, зате у вас залишиться те, що ви відстояли, – сили і час.) Будьте ласкаві в цей момент і пам'ятайте: можна співпереживати чужим проблемам і труднощам, але ви не зобов'язані їх вирішувати.

Що можна зробити, якщо ви говорите комусь «ні», тому що вибрали сказати «так» самій собі і дотримуватися своїх пріоритетів, але при цьому у вас немає наміру зачинити перед носом людини двері та зіпсувати з ним стосунки:

запропонувати альтернативу

–наприклад, перенести зустріч на зручний вам час (коли закінчиться проект або коли загалом полегшає з навантаженням), зробити роботу в меншому обсязі або тільки якусь частину;

допомогти іншим ресурсом

–не своєю участю в чомусь, а грошима чи зв'язками. Наприклад, дати контакт іншої людини, якій може бути цікава ця пропозиція;

висловити співчуття або підтримати словами,

цим показуючи людині, що його чути, його потреба зрозуміла, його питання почуте, не порожнє місце. У цьому світі дуже незатишно бути невидимкою. (Як було написано на листівці Центру «Антон тут поряд» : «Можна мені вас обійняти? А то помру від своєї бідолашності»).

Бажання все контролювати

Яке, своєю чергою, спричиняє проблему з делегуванням. Це – шкідлива ілюзія всемогутності: ви не здатні вмістити у собі всі. Гнатися за цим – означає добровільно погоджуватися на рівень тривоги, що зашкалює, і вигоряння в перспективі.

У цьому випадку пропоную розставляти пріоритети, відштовхуючись від того, де ціна недогляду та помилки вищі. Вам може бути дуже важливо оперативно реагувати на дзвінки клієнтів, але якщо ви робитимете це за кермом, це може коштувати вам життя.

Потреба бути скрізь корисною

На мій погляд, в цьому є приховане бажання схвалення та визнання вашої цінності іншими. Щоб погладили, похвалили, а в ідеалі ще й сказали: Що б ми без тебе робили! Не знаємо і не хочемо знати! Якщо дослідити, чому вам важливо, щоб вас хвалили, можна виявити потребу в подяці та визнанні зусиль. Ви зрозумієте, що по-справжньому готові вкладатися тільки туди, де вашу працю помічають і цінують, а не сприймають як належне. Зробивши задоволення цієї потреби пріоритетом, ви врятуєте себе від неминучого вигорання і марного очікування цукрової кісточки від тих, у кого в кишенях тільки лушпиння насіння.

Шалена карусель

Йдеться про такий ритм життя, коли в браузері щодня відкрито десятки вкладок, на пошту та в месенджери сиплються повідомлення з позначками «Терміново», без кінця дзвонить телефон, паралельно читаються десять книг і в жодній закладці не лежить хоча б на половині. Фільтрувати, що важливо, а що ні, стає практично неможливо і хочеться відключитися від усього й одразу.

Як допомогти собі впоратися з бомбардуванням завданнями:

ранжуйте завдання по дедлайну і першими виконуйте ті, у яких швидше закінчується термін придатності. Домовляючись про щось, ставте чарівне запитання «коли?» (коли вам передзвонити? коли ви надішлете? коли буде зроблено?) – це закриває уявні фонові програми підвішених станів і невизначеності, що жеруть оперативну пам'ять вашого мозку;

вимкніть звук повідомлень на телефоні:

ви будете чути дзвінки, але не відволікатися на месенджери і переглядати повідомлення, коли зручно. І, звичайно, переводіть у німий режим групові чати (шкільні, батьківські, сусідські), щоб не відкрити випадково браму пекла;

не змушуйте себе читати книги цілком,

якщо поставили собі завдання на кшталт «прочитати n книжок протягом року». Читайте лише ті розділи, які резонують із вашим інформаційним запитом. Нічого страшного не станеться, якщо ви прогортаєте нудне – автор не впізнає і не образиться;

не бійтеся обговорювати пріоритетність завдань

з тим, хто вам їх ставив (директор, начальник відділу) – нехай сам вирішує, що йому потрібніше зараз. Завдяки цьому керівник буде в курсі, яке завдання ви берете в роботу сьогодні, а яке відсуваєте, тобто не прийде з питанням: «А чому ти займаєшся ось цим, якщо он то мені потрібно було ще вчора?» (І не зіпсує настрої на цілий день);

запам'ятайте та використовуйте фразу:

"Мені потрібен час на роздуми". Так, ви дійсно маєте право сказати. Завжди.

Гостро бажання всього і відразу

Насамперед дізнайтеся, як довго діє цікава вам пропозиція. Багато чого відбувається регулярно або нікуди не дінеться в принципі. Тобто ви можете у щось вписатися або щось зробити і через півроку, і через рік, - коли розберетеся з плинністю (заодно перевірте, чи вам це хочеться).

Загалом питання «сита пріоритетів» виглядають так:

"Як довго це буде ще доступно?";

«Що з того, що ось-ось розберуть/закінчиться, мені найцікавіше?» (відчуйте своє «їсть і підстрибує»);

«Мені обов'язково бути наживо, або те, що мені важливо, можна отримати дистанційно? (у записі, текстових матеріалах, у формі конспекту; деяким взагалі достатньо послухати враження друзів, щоб начебто самим побувати на заході).

А ще перед тим, як вписати в свій планер чергову дуже важливу справу, перевірте, чи знайдеться у вашому житті для нього місце. Розповім історію.

Якось сусідка Олена написала мені: «Є кущик агрусу. Хочеш? Я не роздумуючи відповіла "звичайно, так" і бадьоро поскакала його забирати. Прийшовши додому, хвилин двадцять (!) ходила садом із саджанцем у руках, придивляючись, куди його прилаштувати: тут - дитина затопче, там - чоловік викосить; ось тут взагалі нічого саджати не можна: паркан міняти - роздавлять. Сад старий, виходить що, кожен п'ятачок землі на рахунку. Ходила я, ходила і раптом зрозуміла, що дико сердиться і дратую: «не було бабі біди». У результаті я все-таки знайшла, куди його приткнути, але стала на куш агрусу мудрішим: тепер, перш ніж попросити пігулок від жадібності, я перевіряю, а скільки їх у мене є.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Розставлені пріоритети роблять життя стійкішим, а вас – зрозумілішим оточуючим. Немає нічого поганого в словах «Зараз мені важливіше інше».
2. Не нехтуйте підготовкою до довгого і важкого періоду-пріоритету в майбутньому (довгограючого проекту, вагітності, декрету або виходу з нього, здобуття другої освіти, еміграції та ін.). Подумайте, як ви відновлюватимете сили, визначте свої «точки радості», які вас мотивуватимуть продовжувати шлях. Поміркуйте, від чого вам доведеться на якийсь час (або назавжди) відмовитися – і обов'язково заздалегідь «оплачте» цю втрату, проживіть розставання в голові.
3. Беріть до уваги обмеженість своїх ресурсів і не вимагайте від себе подвигів. Важливого багато не буває. Нехай ваші пріоритети бережуть вас від безладних випадкових зв'язків із великим світом та надійно захищають цінності того етапу життя, на якому ви перебуваєте.
4. Хольте і плекайте внутрішні мурашки. «Не питай, що треба світові. Запитай себе, що робить тебе живим. Потім піди і займися цим. Миру потрібні живі люди»

дорослішай, але й не думай старіти,
смерть існує, але це лише смерть, данина
закону розмаїття.
не варто намагатися нумерувати сторінки,
бо час тобі непідвладний.
у твоїх силах пам'ятати слова, імена та
обличчя,
рушити стіни і зневажати межі,
любити, доки серце не задимиться,
і знати, що це даремно..

ніжність
четверта,

дорослість

Все дитинство я мріяла швидше стати дорослою, щоб здобути «незалежність». У свій перший шлюб я в буквальному сенсі втекла, і насамперед – з дому, бо жага бігти з дому була величезною, а мізків, щоби придумати, як це влаштувати без рішень такого масштабу, не вистачило.

При цьому будинок, у якому я виросла, здавався мені місцем, куди я завжди зможу повернутися, якщо притисне, і де мене зустрінуть з розкритими обіймами. Я щиро вірила у це, поки психолог у процесі терапії не сказала мені, що дарма.

Будинок батьків – це будинок батьків, а мій – це той, що я побудую сама.

Ця думка зігнула мене тоді навпіл. Мені знадобилося кілька років, щоб її по-справжньому зрозуміти. І почати дорослішати.

З того часу я багато думаю про те, що таке бути дорослою і чи можу я вважати себе такою. Формально – так: вік 35+, сім'я, дитина, будинок, вищу освіту, робота, відрахування на пенсійний фонд. Однак мені все ще складно сказати про себе «я доросла» без того, щоб не скотитися в іронію та ха-ха про «тітку» та «вже можна».

І це лякає. Адже до своїх років я через досить багато пройшла, щоб ясно бачити прірву між підкроватними страхами дитинства, жовторотою юністю і спокійною впевненою людиною, яка жила життя, а не тільки читала про неї.

Навкидку можу згадати всього кілька людей, яких я відчуваю як дорослих і які зачаровують мене вмінням чітко формулювати думки, працювати з реальністю, поводитися зі своїми межами та чужими кордонами, сміятися і плакати від щирого серця, але без публічних розборів травм - такого незрозумілого мені прилюдного оголення до кістки.

Судячи з кількості реклами тематичних тренінгів, сьогодні сильним є запит на практики, спрямовані на доласкування «внутрішньої дитини». Наче вирішити проблеми зі світом і відносинами можна, якщо нарешті долюбити, дообнімати і добалувати себе. Наче ми довго-довго стояли на паузі і зяблі на холодному батьківському вітрі - і ось тепер кнопка відпущена, дівчинка зі сірниками може повернутися додому, де буде смажений гусак, велика ялинка та улюблена бабуся, ще жива. Так тільки...

Тато і мама тоді були на тридцять років молодші, дерева - більшими, а за вікнами скрипіла незмазаними колесами віз іншого часу: з іншими історіями, уявленнями про щастя та героями. Але немає більше ні тих людей, ні тих нас - лише невиразні образи в голові, кілька гірких фраз, що дзвоном віддають у вухах ночами, та невідпущені образи.

І нічого про те, як бути дорослими.

Великими дітьми, що не дограють у дитинство, з тонною претензіє до вже старих батьків, а дорослими, які не шукають себе, бо ніколи себе й не втрачали.

Тема дорослості – неймовірно важлива у контексті ніжності себе. Тому що це про внутрішнє джерело підтримки та прийняття, про опори, які створюються віком та досвідом, про порядок у голові, який наводиш не тому, що мама сказала прибратися в кімнаті, а тому, що в будинку, де світло та просторо, хочеться жити.

**Как это – быть взрослым?
Як це бути дорослим?**

Розмірковуючи про те, чому дорослішання часто лякає, я вирішила піти далі, ніж «бо дорослі - нудні». Якості, які зазвичай приписують дітям - цікавість і здатність щиро дивуватися новому, - не є виключно «дитячими» (як «смуток» і «занудство» - дорослими). Емоції та риси характеру - це не молочні зуби, щоб залежати від віку. Тож бути дорослою - добре, бути дорослою - можна, навіть якщо доводиться:

Не відводити очі.

Більше не можна забратися під ліжко або прикинутися «мертвенькою» - треба дивитися в обличчя реальності і щось з нею робити. Вірніше, так: і забратися, і прикинутися можна, можливо, але ціна наслідків буде вищою. Принцип "If I ignore it, maybe it will go away" у дорослому житті працює дуже погано.

Розширювати коло турботи та відповідальності.

Батьки, діти, друзі, коти, собаки, будинок, машина, садки, штрафи, кредити, відсотки за кредитами, ремонт, затоплені сусіди... Прямо як у відомому жарті: «Доросле життя – це круто! Можна гуляти, пити та веселитися скільки завгодно... дорогою на свої три роботи».

Зважати на факт, що час неблаганний.

Якщо ви чогось не встигли, вже великий ризик і не встигнути – з причин, які не залежать від прикладених зусиль. Шкіра в'яне, у волоссі з'являється сивина, потрібно більше часу, щоб відновитися після бурхливої вечірки напередодні. А втім, перспектива лягти спати раніше і прокинутися без похмілля вже виглядає привабливіше, ніж секс на пляжі. Оп - і ви вже починаєте берегти коліна, правильно піднімати тяжкості, досушувати феном до кінця волосся взимку і радіти, коли пальто прикриває попу. У будинку раптом з'являються ряженка і кефір, мазі від розтягувань впевнено тіснять «Алкозельцер», а в морозилці з'являється вже не лише лід для віскі, а й кістки для супу.

Не дратуватись на тих, хто думає інакше.

Один із головних критеріїв дорослості – спокійне ставлення до чужої точки зору, що особливо актуально в епоху соцмереж з їхніми «розбірками в коментарях». Мені дуже подобається думка, яку я зустріла у психолога Катерини Бойдек: зрілу людину чужа позиція не дратує. Вона взагалі не викликає емоцій, оскільки ніяк не впливає на його переконання та спокійну впевненість у своєму праві думати та чинити так, як він вважає за потрібне. Чужа думка зачіпає, коли ви почуваетесь перед іншою людиною або дитиною (і тоді чужа позиція лякає), або підлітком (чужі слова викликають спрагу бунту та протесту). Але якщо ви відчуваєте себе з ним на рівних, то що б він не сказав, це не виведе вас із себе.

Один із найбільших викликів сучасного світу – залишатися собою там, де звучить інша думка, і при цьому не почуватися винним за те, що не вплутуєшся у війну за свою правду, не вступаєш у конфлікт, не б'єшся на смерть за ідею. Але щоб думати по-іншому, жити по-іншому і виховувати дітей в інших цінностях, зовсім не обов'язково спостерігати, як повз річку пропливають трупи тих, хто думає і живе інакше.

На жаль, така дорослість часто розцінюється як якась душевна кволість, боягузтво. Книжки, на яких ми росли, вчили іншому: якщо ти у щось віриш, будь готовий стояти до переможного кінця, так роблять хоробрі, так поведяться герої. Бути дбайливішим до себе – значить відстежувати, коли вас намагаються втягнути у війну, яку ви не обирали.

Почувши те, що розходиться з вашими поглядами та серцевим ритмом, просто скажіть: "У мене інша думка".

Не аргументуйте та не захищайте свою думку, якщо не хочеться. Ви не повинні це робити. Ви маєте повне право думати інакше, хотіти іншого, вірити в інше, вважати правильним не те, що вважають інші, а те, що ви відчуваєте правильним для себе, але боротися за це тільки тоді, коли готові.

Промовчати там, де ви думаєте інакше, це не слабкість і не зрада своїх переконань. Це дорослість: коли розумієш, що можна жити у злагоді зі своїми цінностями без запеклої боротьби за те, щоб їх поділяли інші.

Відмовитися від гри у «грандіозність іншого».

Не ставтеся до незнайомої людини з пієтетом просто тому, що вона старша, – мовляв, прожив більше, знає краще. Або тому, що посада в нього звучить незрозуміло та складно, а вигляд – діловий та грізний.

Щоразу, ловлячи себе на цьому, дбайливо собі нагадуйте: не перебільшуй (іншого у своїх очах), не навішуйте на нього свої невирішені проблеми з батьківськими фігурами (і всіх собак). Він, цей інший, не великий і не маленький, він свого розміру, звичайного, дорослого. Можливо, він справді в чомусь кращий, мудріший і компетентніший за тебе. Але може бути, що ні.

Відокремлюватися від «ми».

З любов'ю та ніжністю знайомлячись зі своєю дорослістю, візьміть за правило не лізти зі своїми страхами та тривогами (а також турботою та непрошеними порадами) у зону чужої відповідальності. Не переживайте за чужі реакції, не підмінюйте чужі почуття своїми, не тягніть емоції туди, де й слова чудово впораються (слова взагалі ідеально ув'язнені для того, щоб вирішувати проблеми).

Вибудовуючи життя з урахуванням дорослих цінностей, розумієш, що щастя не у злитті з кимось, а у відділенні від «ми».

Не призначайте відповідальними за це членів сім'ї або друзів. Здорово, якщо вони розуміють вас, підтримують, створюють безпечне та поживне середовище, вірять у ваші починання і взагалі всіляко сприяють вашому розвитку та зростанню. Але це їхній подарунок вам, а не обов'язок.

Усвідомлювати, із чого ви вирости.

Створіть і час від часу переглядайте список під назвою «I'm too old for this shit», в якому буде перераховано те, чого ви більше не робите, тому що вирости з цього, і що більше не відображає ваші уявлення про повагу, ніжність та любов до себе.

Так, можливо, ви робили так колись, погоджувалися на таку поведінку з собою, приймали такі умови – але це залишилося в минулому. Тепер вам важливіше інше (насамперед – ви самі), ви чуєте себе краще – і до свого віку вже знаєте, чого більше не підпишетесь.

Як приклад для натхнення, наведу десяток позицій з мого списку (можливо, знайдеться щось спільне з вашим).

I'm too old for this shit:

- 1) вислуховувати безцеремонні поради від перехожих;
- 2) одягатися гарно, але не за погодою – жодних тонких колготок у мороз!
- 3) грати в гру «вгадай, чому я образилася/образився»;
- 4) купувати непотрібне, навіть якщо воно продається зі знижкою;
- 5) посилати «промінчики добра» замість прямого питання «Чим допомогти?» або безпосередньо допомоги, якщо я хочу і можу допомогти;
- 6) дочитувати нецікаві книги, доглядати нудне кіно;
- 7) соромитися свого віку або кокетливо запитувати: «А скільки ви мені дасте?»;
- 8) зберігати тісний одяг у шафі в надії, що колись схудну.

Опрацювання точок «категорично немає» – важливий крок на шляху розвитку ніжності до себе, оскільки вони відповідають на запитання: «Як я можу подбати про себе?» А ось так: не робити того, що вам не підходить, не погоджуватися на те, що виводить з рівноваги, не терпіти по відношенню до себе поведінки, яка робить вам боляче. Це не «дурня» і не «психованість», як можуть спробувати навіяти.

Ця нормальна доросла поведінка – жити без насильства над собою: і власного, і чужого.

Розбираючись з тим, що нам не подобається, де пролягають межі наших «не хочу», ми стаємо здатними дозволити й іншим відчувати те, що вони хочуть. (Або не відчувати нічого. Або – не до нас). Ми не витрачаємо свої ресурси, щоб їх переробити, переконати, відкрити їм на щось очі чи мотивувати. Вони дорослі і самі відповідають за свої вибори.

У мене одного разу був такий досвід, коли я вперше зрозуміла, що не зачепила чоловіка. Що незважаючи на те, що я була симпатичною, розумною, смішною та легкою, у нього по відношенню до мене нічого всередині не ворухнулося. До цього мені здавалося, що право «не закохуватись» є тільки в мене, що це тільки я можу відмовляти та пропонувати «залишитися друзями». А тут чоловік, який мені дуже сподобався і з яким я була б рада завести роман, раптом дав мені зрозуміти, що магія не спрацювала, хімія не трапилася, спільних дітей у нас не буде, коротше – всього хорошого і спасибі за рибу.

Зустрітися з чужим "не хочу" і не зруйнуватися від цього - непросто. Але це абсолютно точно те, чому слід вчитися, щоб світ не складався навпіл щоразу, коли ви зустрічаєтесь з невдачею.

Вчитися відпускати без драми.

Це не про відоме: "Якщо любиш - відпусти, якщо воно твоє, то обов'язково повернеться, якщо ні - то ніколи твоїм і не було". Це про те, про що мене щороку вчать весняні роботи в моєму саду, коли я перекопую тонни землі, сію сотні насіння, в мене виходить стати майстром у мистецтві смирення з втратами.

Суть останнього виявляється у грубуватій, але чесній формулі: «Щось обов'язково здохне». Як би я не танцювала, не біла в чарівний бубон, у моїй владі – лише частина того, що відбувається, адже ще є равлики, борошниста роса, безжальне сонце, поворотні заморозки та маленькі спритні дитячі ноги, яким все одно що топтати. Так само і в дорослому житті: можна старанно обробляти свої ідеї, вирощувати в парнику, оберігати від вітру, але щось колись обов'язково піде не так і оголить вразливість ваших зусиль, якщо не зведе їх на ні.

Однак це ніколи, ніколи, ніколи не привід, щоб не пробувати.

Зрештою, «зріла людина відрізняється від незрілого тим, що незріла знає, що робитиме у разі виграшу, а зріла – що вона робитиме у разі програшу»

Ресурси зростати Ресурси дорослості

Зрілість дарує нам багато подарунків, найприємніше в яких – їхня надійність і «невідчужуваність». Вони стають нашими опорами, «цінними особистими речами», за якими не потрібно наглядати, бо їх неможливо забрати. Одного разу набуті, вони допомагають нам зберігати здоровий глузд і почуття гумору, навіть якщо все навколо летить у тартарари.
Серед цих подарунків:

Вміння гальмувати.

Аж до повної зупинки та зміни курсу. Це коли ви не намагаєтеся щось комусь довести чи виглядати в чийхось очах послідовною людиною (яка, сказавши «А», каже «Б», навіть якщо й не дуже збиралася), а коректуєте шлях, коли з'являються нові вступні, що впливають на прокладений маршрут.

Навички.

Будь-які практичні вміння, що дозволяють у найкращий рік протриматися на плаву. Пекти хліб, водити машину, вирощувати квіти, рахувати податки, малювати брови, робити масаж, плести ловці снів або стригти кішці пазурі – загалом, все, що вміщується в «я можу, я вмію, я вже пробувала, я знаю як» і зможе одного разу прогудувати, якщо сферичний кінь у вакуумі у вигляді модної і складної професії раптом відкине копита.

Опора не лише на пристрасть, а й на рутину.

Коли ви знаєте, що неможливо бути постійно на підйомі, і тому не будуйте ілюзій про любов до труни, пристрасті на все життя і чарівне джерело грошей і натхнення. Як змінюють один одного пори року, так і наші починання (проекти) проходять свій цикл спадів та зростання. Думка, що допомагає пережити період пробуксовки, - "не треба подвигів, досить маленьких кроків".

Тут доречно навести пораду, яку часто дають у книгах з письменницької майстерності, якщо автор стикається з творчим глухим кутом і не знає, про що писати далі: сідай і пиши про те, що тобі нема про що писати. Дивись – і ціла добра розповідь вийде.

Усвідомлений вибір духовного шляху.

Цей подарунок дорослості – у можливості відійти від традиційного сімейного сценарію «у що мені вірити». Озирнутися на всі боки, здивуватися багатству вибору, продегустувати все, що здасться апетитним.

Дозволити собі сумніватися у тому, що нав'язували, не пояснюючи, чи, навпаки, відкрити собі неймовірну і раніше не усвідомлювану глибину тієї духовної системи, у якій вирости, але ніколи не відчувалася близькою серцю.

Відмова від поспішних висновків та суджень.

Ви дорослішаєте, коли за заплученими очима людей у метро починаєте бачити історії, а не тільки втому, що відбилася на обличчі: ось тут звільнення в нікуди, тут – сім'я, що розпадається, тут – діти, які не дзвонять, тут – помер син. І всі ці глибокі зморшки, опущені куточки губ, погано профарбовані коріння та стоптані підшви туфель – не від лінощів, недалекощі чи порожнечі всередині, а від життя. Тієї самої, яка начхати хотіла на гасла успішного успіху «Можливо все!». Тому що *нічого* у цьому житті також можливо. І у дорослості в рукавах нагромаджено багато переконливих доказів цього.

Повага до своїх переваг.

У сексі, їжі, людях, способах відновлюватися, розважатися і відпочивати (як і в способах страждати і заважати іншим веселитися). Як писала Поліна Санаєва: «Якщо все по-дорослому – у житті в тебе більше, того що тобі подобається. Включаючи твої чудасії і дивацтва, піщинки та тріщини, які ти давно виявив, з якими зжився і які щодня прикрашають життя. Принадність у тому, що ти вже пробачив собі бзіки, і з кожним у тебе є історія стосунків: заперечення, гнів, торг, депресія, прийняття – і все це позаду».

Вам уже не потрібно за них вибачатися: ті, хто знає вас давно, любить вас разом з ними, а хто каже, що разом з ними вас любити неможливо, той просто нічого не розуміє в любові до вас.

Чим старше я стаю, тим менше розумію, як нам усім жити, щоб не перегризтися, тому що на кожне "я вірю" знаходиться "а я ні", на будь-яке "потрібно тільки так" - протилежне "ні, інакше буде краще". Причому всі точки зору в якийсь момент вірні - як показує двічі на добу правильний час зламаний годинник.

Що в нас залишається у сухому залишку з правди? Тільки правда моменту: те, що спрацювало для вас, не факт, що спрацює для когось, бо він не ви. Інша людина зростала в іншій сім'ї, іншому середовищі, на інших мультиках і іграх у дворі, тому ваш кришталевий черевичок на його ногу в більшості випадків не налізе.

Зате це дозволяє дізнатися, що є різні черевички та різні ноги. Вони не гірше і не краще - просто інші.

Ви маєте право думати інакше. Ви маєте право не любити те, що ви повинні любити. З вами все гаразд. Все можливо.

Дивитися на себе з
ніжністю та любов'ю

Смотреть на себя
с нежностью и любовью

Думаю, ви добре знаєте, чиїм голосом каже ваш внутрішній критик - той самий, який про "вічно у тебе все не як у людей". Зазвичай це батьківський, але може бути і голос вчителя, тренера, чоловіка, начальника, уїдливої сусідки чи вічно незадоволеного супротивника. Як по нотах знаєте і його репертуар: зітхання, щедre навішування ярликів, пригадування невдач з минулого, неприємні порівняння з іншими, роздратоване пирхання і цокання язиком.

Мій критик завжди був нещадний і швидкий на розправу - з такою внутрішньою субособистістю і вороги не потрібні.

Можете уявити моє здивування, коли одного разу замість звичного сверблячки про те, яка я неправильна і

«всенетака», я раптом почула спокійний мудрий голос усередині, який говорив (і радить) слушні речі. Мабуть, це стало моїм найбільшим подарунком дорослості – коли я нарешті змогла залишити право радити, як мені жити і як бути, виключно за собою.

Цей добрий дорослий усередині мене не намагався чимось звинуватити, дорікнути, обсмикнути чи покритикувати. Його не турбували інші – його турбувала тільки я, мій спокій, здоров'я, настрій та квітучий вигляд. «Якщо не хочеш мити посуд зараз – залиш її в раковині до ранку, світ не впаде». (Спойлер: справді не впав.) «А давай надягнемо не гарне, а тепле?» (А давай.) «Який сенс сердитись і дратуватися – злістю ситуацію не виправиш, потрібен час – і все саме пройде». (Так і сталося.) «Друже, я розумію, що все це відчувається як кінець світу, але давай не будемо лягати і помирати, давай просто глибоко подихаємо, вийдемо з себе і зайдемо назад нормально, а потім ще трохи подихаємо і, якщо не допоможе, якісно понуримося – нам можна».

Добрий дорослий усередині мене говорить без іронії, пасивної агресії, активного прагнення розгальмувати, відремонтувати, привести до тями. Він допускає все, і приймає все, і дає мені стільки часу, скільки потрібно. Здається, іноді це називають мудрістю.

Спробуйте і ви побачитися та обійнятися зі своїм добрим дорослим. Тим, чий голос виходить із вашої глибини, із самого ества, хто дивиться на вас із ніжністю та любов'ю. Усвідомте, що це ви. Ви -доросла. Ви вже доросла. Ви вже здатна втішити себе. Встати поруч із собою пліч-о-пліч, взяти за руку і ніколи не відпускати.

Відчуйте, яким теплом розіллється по тілу це знання. Як захочеться плакати з незвички. І точно не захочеться більше клювати себе в тім'ячко і проїдати батіг.

Дорослість - у тому, щоб знайти свій голос і помітно приглушити, якщо не вимкнути, взагалі.

Допомогти в цьому може один простий уявний рух: наприкінці кожного звернення до себе протягом дня додавати "...моя хороша".

Незалежно від того, лащіте ви себе по шерсті або лаєте. Особливо, якщо лаєте. Порівняйте: «Ось бліііі, знову не встигла!» І: «Ось блііііі, знову не встигла... моя хороша».

Чому саме "моя хороша", а не, наприклад, "ай молодець"? Тому що в другому випадку все-таки відчувається хвороблива фіксація на результаті: вийшло - розумничка, не вийшло - ну от-от ... А фішка в тому, щоб нагадувати собі, що ви - хороша все одно, за будь-яких обставин. Навіть якщо не встигли, запізнилися, пересолили чи переїли.

Ніжність до себе – не лише в тому, як ми з собою поводимося, а й у словах, які собі говоримо. Багато стратегій досягнення цілей побудовані на тому, щоб тримати себе в їжаківих рукавицях: роби, біжи, стій, йди - немає часу пояснювати. Ця манера переймається та приймається за норму. Але це можна змінити (моя хороша) - так нехай ця книга стане для вас точкою відліку, з якою ця зміна відбудеться.

Пам'ятка ніжності себе

1. Святкуйте кожну нову навичку та вміння, розцінюйте їх як інвестиції в капітал сили. Особливо поважайте свої таланти: щасливий той дорослий, якому вдалося зрозуміти, у чому його дар – що в нього виходить легше і краще, ніж в інших. Талант не можна сховати за шлюбним договором, вкрати або повторити, і ніжність до себе – максимально використовувати свої можливості для надання життя сенсу.
2. Пропускайте повз вуха бубніж і моралізаторство. Ніхто не має права вас виховувати, звітувати чи журити, як маленьку дитину. Пам'ятайте про чарівне «перевірочне» питання: «Я дійсно хочу жити так, як живе той, хто каже мені, як треба робити?» І якщо відповідь "ні", продовжуйте рух.
3. Шукайте приємні вам рольові моделі дорослої поведінки. Спостерігайте за реакціями людей, манерою подачі себе, способами висловлювати думки. Підглядайте за тим, як зростають інші.
4. Цінуйте своє право допомагати і змінювати світ добровільно, а не тому, що так «треба» чи від вас на це чекають. Волонтерство, благодійність, екологічні ініціативи – підтримуйте лише те, що збігається з вашими цінностями, у про що ви щиро вірите. Не беріть участь у чомусь через страх несхвалення або закидів у черствості, не «завдавайте добро» з-під палиці.

5. Добре, якщо поруч є людина, на яку можна покластися, але ще краще - мати досвід стояння на своїх двох, ремесло, яке може вас прогодувати, і кілька сотень баксів у матраці під ліжком про всяк випадок.
6. Це страшно, але насправді дуже мудро та по-дорослому: брати відповідальність за себе на себе. Недарма у жарті «Мама прожила своє життя, проживе і твоє» лише частка жарту, решта – правда.
7. «Оскільки людині властиве прагнення втручатися у все своєю критичною частиною, ваше Его потрібно чимось зайняти. Нехай воно передруковує тексти, пише адреси на конвертах, лиже марки. Головне – щоб воно трималося подалі від вашої творчості»

у долі та смерті руки з пазурами, загребущі, жилисті;
а любов щедра, як заїжджа знаменитість чи простак.
але запам'ятай: твоє серце не банка для милостині,
а добрий такий
швейцарський банк.

ніжність

п'ята,

гроші

Кожна з нас має свою історію відносин із грошима та теорію про те, як вони приходять і чому зникають. Хтось вірить у магію червоних трусів на люстрі (не питайте - гугл краще пояснить), хтось - у те, що чим більше віддаси, тим більше отримаєш, а хтось просто вважає заробляння грошей захоплюючою грою і тащиться від процесу.

Я довго думала, чи включати тему грошей у книгу про ніжність себе. Все ж таки це не мануал від фінансового експерта про те, як заробити і у що вкласти, щоб жити на пасивний дохід і ні про що не хвилюватися. А потім зрозуміла: саме тому, що з грошима пов'язано багато тривоги, цю тему варто розглянути - розібратися, через що ви відноситеся до грошей насторожено, і навчитися вибудовувати стосунки з останніми з принципу ніжності до себе.

Самые лучшие деньги — ваши

Найкращі гроші – ваші

Насамперед важливо виявити ті переконання в нас, які визначають, що ми відчуваємо або як чинимо щодо грошей. Якщо ми віримо, що «великі гроші – великі неприємності», ми несвідомо відчуватимемо страх перед великою зарплатою або намагатимемося якнайшвидше позбутися виграшу в лотерею, щоб не палала кишеня.

Фразами-навпаки («Великі гроші – велика радість») справі не допоможеш – звички думати так, а не інакше (а наші переконання – це якраз розумові звички) так просто не позбавишся. Багато хто живе ними уже десятки років, ми росли на них і дорослішали, і досі чуємо від людей з близького оточення. Коріння більшості з них сягає ще дитинства, коли ми всі, що говорили навколо, приймали за чисту монету. Свого досвіду не було – лишалося вірити на слово.

Робота з психологом з пошуку помилкових установок щодо грошей буває тривалою і болісною: поки ви разом зі спеціалістом дістанетеся до того, що лежить в яйці, яке в качці, яке в зайці, яке в скрині, яке під дубом, яке на острові в океані, - Зійде сім потів. Але навіть якщо помилкова установка лежить на поверхні і ви її вхопили за хвіст, найважче все одно починається лише після цього: формування звички думати по- новому.

У нижченаведеній таблиці я наводжу «грошові» установки, виявлені у себе, а також ті, якими зі мною поділилися підписники. Щоб зробити цю частину книги максимально корисною, я вирішила до кожного переконання навести антидот – ідею-протиотруту. Вона пояснює ірраціональність установки, а не просто перевертає її сенс методом «від неприємного».

Встановлення	Думка-альтернатива
"Грошей немає"	"Нема грошей на це, а чи не взагалі. Я можу їх перерозподілити, і тоді гроші на це будуть. Або вигадати, як заробити. Гроші є завжди – якщо не в мене, то в інших. Їх можна попросити у борг чи продати щось непотрібне, але вони нікуди не зникнуть».
«Гроші видобувають ся потом і кров'ю»	«Гроші не видобувають, це не руда. Я обмінюю на гроші свої навички, розум, таланти, здібності, роблячи щось, що інші робити не вміють, роблять гірше чи не хочуть. Я не хочу, щоби мені платили за те, щоб я помирала на роботі».

Встановлення

«Писульками/танцюльками/пісеньками/картинками і т. д. багато не заробиш, краще б нормальні гроші пішла заробляти»

Думка-альтернатива

«Нормальні - для кого, за чийми критеріями? Якщо ви мене не тримаєте, то й у кишеню мою не заглядайте, будь ласка. Для мене будь-які мої гроші нормальні. Вони взагалі для мене найкращі. Бо мої».

"Гроші чоловіка - не мої, я не можу їх витратити на себе, тільки на дитину"

«Якщо я «підключена» до цих грошей, навіть опосередковано, я вже в їхньому захисному полі, я можу їх любити. Сприймати як мою опору. Гроші прийшли в сім'ю, до загального бюджету - моя роль у цьому теж є».

"Багато хочеш - мало отримаєш",
"хотіти не шкідливо"

«Багато хочу - багато й отримаю. Я не милостині прошу у тих, хто багатший, я заробляю - там, де я потрібна, тим, чим можу, на те, що вважаю важливим».

"За гроші можуть убити",
"гроші - це загроза"

«Страх із 90-х, впитаний із серіалами про бандитів та з чорнухи в новинах. Адже все навпаки: якщо в мене є гроші, я можу забезпечити собі найкращий рівень безпеки. Ніхто не зберігає сьогодні великих сум готівки будинку і тим більше не носить із собою. А до банківського рахунку піди підберися ще - там все складніше, ніж темний провулок та палиця».

Встановлення

«Більш грошей - більше проблем»,
«грошей немає - зате сплю спокійно»,
«великих грошей чесно не заробити»

Думка-альтернатива

«Більше грошей - більше можливостей про них (і себе) подбати. У світі багато багатих людей, схеми законного збереження та примноження грошей добре опрацьовані - це питання консультації у грамотного фінансового фахівця, але «гроші» абсолютно точно не одно «проблеми». Останні виникають з інших причин (махінації, приховування податків, невміння сказати «ні» на прохання про кредит та ін.)».

«Не світи золотом, це непристойно»

«Зароблене - не вкрадене, тут нічого соромитися. А що я на нього купую - брюлики, стразики чи квитки до театру - нікого не стосується».

«Не жили багато, нічого і починати», «не багато, зате чистенько»

«Бідно ми вже жили, можна і закінчити, цей урок зрозумілий і пройдений, давайте спробуємо чогось цікавіше. Мені підє бути багатою, я впевнена».

«Бідні - добрі, багаті - погані»

«Гроші не визначають якість особистості. Є багато підлих бідняків та багато широкої душі багатих». «Хіба мої друзі - усі бідні? Чи хіба мої вороги - неймовірно багаті?»

Встановлення

Думка-альтернатива

"Не в грошах щастя"

«Нема чого взагалі поєднувати ці дві категорії. Так кажуть, намагаючись потішити себе. І це прагнення себе підтримати - чудово, просто криво сформульоване через антитезу. Краще так: "Щастя - і в грошах, і в можливостях, і в почуттях". У всьому, що я придумую собі рахувати за щастя».

"А скільки я коштую?"

«А скільки я стою?»

Мене часто запитують, як призначати ціну за свою роботу, якщо не знаєш скільки попросити. Ну ось немає в голові цифри, застали вас зненацька з таким питанням. Це може стосуватися як разового підробітку, так і зарплати загалом. Хтось починає вивчати середню ціну по ринку та танцювати від неї, хтось орієнтується на те, скільки за таке саме бере «син маминої подружки». Моя відповідь не змінюється роками:

просіть стільки, за скільки вам буде комфортно взятися за роботу та довести її до кінця.

Цифра не повинна корелювати ні з чим, крім вашого власного відчуття «так, ось за таку – нормально». Тут важливо слухати, як на неї відгукується тіло, а не розум, який одразу почне семафорити прапорцями: Ти що, це дорого! або «Слухай, та чого за це взагалі брати гроші, зроби безкоштовно...».

до себе ніжно

Якщо ви призначите ціну, з якою внутрішньо не згодні, незабаром почнете дратуватися за те, що вплуталися в проект. Вам буде здаватися, і з кожним днем все більше, що ви продешевили, що замовник дурень і за цю ціну не має права тріпати вам нерви. І продовжуватимете працювати, повільно вмираючи. І результат буде приблизно такий самий: мертвенький.

У мене щодо цього досить жорстка позиція: якщо я розумію, що на мені починають їздити, вимагаючи нескінченних і об'єктивно безглузвих правок, я відключаюсь від проекту емоційно та зупиняю співпрацю. Забираю те, що мною зроблено (не дозволяю це використовувати) і повертаю гроші замовнику, або не беру їх взагалі. Мене не хвилює втрачена вигода, мені не шкода втратити потенційний дохід – мені більше шкода втратити себе, обслуговуючи хаос у чужій голові.

(«Я нічого в цьому не розумію, ви фахівець, ось вам гроші, розкажіть, як правильно. - Ось так вірно. - Я не згоден")

Є особливий різновид замовників, яким завжди щось не подобається – не тому, що з вашою роботою дійсно щось не так, а тому що це зробили не вони. Але ж ви розумієте, що це не до вас запитання?

Важливе уточнення: не треба плутати зупинку співпраці, тому що ви не можете домовитись із замовником, і ситуацію, коли ви вигоріли у процесі. Таке теж буває – ви взяли на себе більше, ніж змогли потягнути, не розраховали сили. В даному випадку потрібно знайти сміливість зізнатися в цьому собі в першу чергу. Усвідомити, що краще відповзти убік, поки ви ще дихаєте, і постаратися знайти спеціаліста, який зможе вас замінити, підхопивши проект. Можливо, йому він буде дуже доречним. І ви живі, і йому добре.

Часто при призначенні ціни приховано маячить страх втрати клієнта: «А раптом йому буде дорого?» Тут я твердо дотримуюсь наступного: не треба оцінювати і хвилюватися за чужу купівельну спроможність. Якщо людині буде дорого - вона скаже про це, зазвичай ротом: "Зрозуміло, дякую, не потягну".

Проте часто платять не лише за те, що ви робите, а й за те, що це робите саме ви. Замовник може мати свої інтереси, чому він хоче працювати з вами. І тут ми повертаємося до принципу, описаного вище: насамперед ціна за роботу має бути комфортною вам, а не замовнику. Не треба думати про купця. Товар у вас.

Я так впевнено говорю про це тому, що коли сама перебуваю в ролі «купця», дотримуюся того ж таки: поважаю чуже право призначати будь-яку ціну – і просто не беру «товар», якщо мені дорого, а шукаю варіант, який мене влаштує.

Ще один спосіб призначення ціни за свою роботу: попросіть спочатку озвучити пропозицію («Скільки вам комфортно заплатити мені?»). У людини завжди є в голові уявлення про те, скільки він готовий (або не готовий) викласти за вирішення своєї проблеми. Якщо ціна вас влаштує – погоджуйтесь, якщо ні – завжди можна поторгуватись та підняти ціну до комфортного рівня. Якщо людині буде дорого, вона відмовиться (і це абсолютно нормальна ситуація!) – зате ви не працюватимете з гнітючим почуттям провини перед самими собою, що вплуталися в проект на спочатку незручних умовах.

«У меня нет амбиций»

«У мене немає амбіцій»

У нашій культурі не прийнято ставити питання про зарплату і навіть у колі близьких друзів обговорювати, хто скільки заробляє. Це питання, яке може ненавмисно образити – наприклад, якщо людина ототожнює себе з тією сумою, яку отримує,

і вважає її маленькою або навіть смішною. Тому і себе може вважати маленьким і смішним - і інші, як йому здається, теж піднімуть його на сміх, дізнаються про його нездатність "бути успішним і пробивним" і ганебно низький рівень амбіцій.

Амбіції у суспільній свідомості пов'язані з бажанням отримувати якнайбільше і бадьоро просуватися кар'єрними сходами (від клерка до директора). Це хороші, чудові бажання - якщо це дійсно те, від чого ви отримуєте задоволення.

Важливо пам'ятати, що нічого з цього не хотіти, не любити великої відповідальності та не мати задатків до керівної роботи – також нормально. Талановиті менеджери - це люди особливого складу розуму, які вміють думати на перспективу, справлятися з безліччю змінних і розробляти складні багатоходівки. Цьому неможливо навчитися за книгами, намагаючись ужитися у роль «амбітного менеджера». Чим сильніше змушувати себе робити те, до чого у вас немає схильностей, тим вищий ризик себе поламати, але так нічого толком і не досягти. Або добитися, але невиправдано дорогою ціною – коли все виходитиме легко, але перестане бути цікавим.

(—Які завдання, пов'язані з цією посадою, ви плануєте вирішувати, працюючи тут? – Бути вдома о 18:00. Максимум до 18:30»)

*Здорова амбітність - це постійне
звіряння цілей, яких хочеться
досягти, з тим, як вони відгукуються
всередині.*

Можна йти за зростанням та почуттям «Ух ти!» до людей, які симпатичні, в компанію, що створює такий продукт, що ви готові і безкоштовно там працювати, аби взяти участь у чаклунстві. А можна – лише за грошима та записом у трудовий.

Не зрозумійте мене неправильно, мета "тупо хочу грошей" - теж має право бути. Але вона не про ніжність до себе – швидше за складну фінансову ситуацію, коли гроші – пріоритет номер один. У довгостроковій перспективі концентрація лише на грошах призведе до вигоряння: складно любити життя, якщо більшу частину дня витрачати на боротьбу з огидою до того, що робиш, або людей, з якими доводиться спілкуватися (колеги, клієнти, партнери).

Безкоштовна робота Бесплатная работа

Я багато працювала безплатно. Будучи молодим фахівцем, могла про гроші не переживати – не було ні сім'ї, ні дітей, ні потреби платити за квартиру. До того ж це було чудовою можливістю набратися досвіду, набити руку, розширити портфоліо.

Групи

Сьогодні безкоштовна робота для мене – розкіш. Тільки з дуже великого кохання – і лише з власної ініціативи. Тому що я знаю, чим зі свого життя мені доведеться за неї заплатити, а головне – я не хочу робити її, проклинаючи себе за нездатність відмовитись.

Звідси і моє негласне правило не вдаватися до професійної допомоги друзів безкоштовно – я завжди пропоную призначити ціну за роботу. Якщо людина відмовляється, питаю, чим іншим я можу віддячити, щоб їй було приємно. Тому що я поважаю його час, навички, досвід – і дуже не люблю фразу «так добре, потім порахуємося». У моєму світі ідеальне "потім" – це "зараз". Я не знаю, в якому стані буду, коли прийде його «потім», – можливо, лежатиму без сил і все ненавидіти. І тут раптом він зі своїм «Сніг йде. З першим днем зими! Пам'ятаєш, ти мені колись обіцяла допомогти? Ну так от-от ... »

Оплачуючи чиясь роботу, ви переводите відносини з дружньої площини в робочу, а значить, маєте право просити щось переробити, сміливо говорити, що не подобається, і ставити стільки питань, скільки влізе. Безкоштовно мучити друга проханнями "зробити так само, тільки з перламутровими гудзиками" совість не дозволить – і ви швидше погодитеся з ввічливості на те, що вам не до вподоби, ніж попросите щось переробити. Часто це не найкращий вихід із ситуації – і час обидва даремно витратите, і результат вийде так собі.

Якщо ви з тих людей, хто відмовляється від грошей, тому що «брати з друзів незручно», то просто перенаправте потік подяки в інше русло - Нехай їх переведуть на благодійність, наприклад. Або покладуть на телефон вашої мами. Або куплять на них корм безпритульним тваринам. Але якщо людина хоче відплатити – дбайливіше дозволить їй це зробити, звільнивши її таким чином від непотрібного енергетичного зв'язку з вами.

До речі про благодійність: я переконана, що вона має бути виключно добровільною та зі стану надлишку, а не на останні гроші. Як і милостиня, як і чайові. Я розумію, що витримати почуття «я не хочу давати гроші» часто буває складним – підключаються установки про «хороші люди діляться останнім», «жаднючих ніхто не любить», «як ти можеш радіти життю, якщо іншим так погано» та інші. Але якщо ви не хочете давати гроші - це означає, що ви не хочете давати гроші, і у вас точно є на це якась причина, просто ви її не усвідомлюєте (і не треба цього вимагати). Вашого небажання достатньо, щоби не давати. Ви себе знаєте, ви живете з собою багато років, і вам чудово відомо, що в інші моменти ви бували надзвичайно щедрі, робили це від серця і ні про що потім не шкодували. Ніхто не веде рахунок, скільком людям та ініціативам ви допомогли цього року, чи заслужили подарунків від Діда Мороза. Однак ви завжди пам'ятатимете ту фальш і нещирість, яка супроводжує «щедрість з-під палиці» – і за законом бунту проти примусу почнете ділитися своїми ресурсами ще неохоче, стриманіше та рідше.

"Не можу витратити на себе"

«Не могу тратить на себя»

Коли не шкода на подарунки, на дітей, на чоловіка, навіть у будинок не шкода купити щось велике та марне – а ось на себе витратити шкода. Напоїти себе кавою, купити нову сукню, оновити колекцію спідньої білизни або купити вебінар на цікаву тему - це ж таке почуття провини потім доведеться відчувати, що воно затьмарить будь-яке задоволення від покупки.

Я розумію це почуття, і мені теж із ним непросто. Допомагає робота з установками та критичне переосмислення вихідних даних: чому я думаю, що не можна? Я залишу своїх дітей голодними? Нам не буде чим заплатити за інтернет? Це мої останні гроші й більше не буде? Чоловік дорікатиме в марнотратстві? Мені не вистачить на бензин, щоби доїхати до будинку?

Через якийсь час я чітко розумію, чиїм голосом у моїй голові звучить ця заборона – і звідки у скнарості до себе ростуть ноги. Я розумію, що гроші для мене багато в чому про безпеку – поки що є хоч якась заначка, я відчуваю під ногами землю. У житті були моменти, коли її з-під мене вибивали і вони були пов'язані саме з фінансовими втратами. Гроші, зароблені мною, брали без попиту і спускали невідомо на що – і я добре пам'ятаю ті почуття люті, несправедливості та безсилля. З тих пір мені складно витратити тут і зараз (але я навчаюсь) – спочатку мені потрібно переконатися, що я в безпеці, фундамент мого побуту міцний, тили забезпечені, мені є де і на що жити. Я вмю варити кашу з сокири, нікуди не їздити, нічого не хотіти і одягатися в секонд-хенд так, що ніхто не здогадається, – і я знаю, що ці таланти вже назавжди зі мною. Але також я розумію, що цей період пройдено і, як у комп'ютерній грі, відбулося збереження на якомусь якісно іншому рівні. Мене не відкотить до нуля, тому «видихай, бобер» – у тебе є коло підтримки, частка в нерухомості, практичні знання, як виростити гарбуз та кабачок, та пристойний набір навичок, які потрібні на ринку. Ти впораєшся, якщо що. Я буду поруч – і ми впораємося. Тож що ти там хотіла, ще одну книгу? Купуй.

Ось так, повільно, поступово і виходить привчати себе до думки, що витратити на себе – МОЖНА.

Безумовно, легше це робити, коли ніхто не клієє тобі мозок, чому ти щось купила, і не перевіряє чеки, але це вже зовсім інша історія про фінансове та психологічне насильство, і рятувати себе тут теж треба по-іншому, а не роботою з установами.

Що ще може допомогти розслабитись у плані витрат на себе:

завести конверт «МОЖНА»,

куди складати подарункові гроші або ті, які з'явилися як сюрприз та несподіванка, – їх же лише на приємності витратити та хочеться!

сформувати віш-лист

і без сорому відправляти його за запитом усім, хто цікавиться («У тебе скоро день народження. Що тобі подарувати?»). Чим частіше ви викреслюватимете з нього пункти, тим вище буде віра в те, що хотіти - можна, не страшно, корисно і дуже радісно;

завести віртуальний кошик

милих серцю речей у якомусь інтернет-магазині, де у статусі «відкладені» лежатиме все, що вам хотілося б купити. Щоразу, заходячи туди, ви бачитимете зміну ціни (можна підловити хорошу знижку) і перевіряти своє «хочу» на ознаки життя.

Якщо інтерес до речі зник – видаляйте її та насолоджуйтесь закритим гештальтом. У мене так зібраний віртуальний кошик книг, в який я регулярно заходжу за емоційним підживленням. З придиhamням дивлюся на обкладинки, уявляю, як славно вони будуть виглядати в моїй бібліотеці, і, як Голлум, шепочу: «Моя чарівність...» Дивно, але кожного разу, проробляючи цей нехитрий фінт, я відчуваю, як мій книжковий голод вгамується, навіть якщо я не натискаю кнопку «оформити замовлення». Мабуть, джерелом ресурсу є можливість спостерігати книжкове достаток і тримати те, що мене тішить, на відстані кліка.

«Не люблю, когда за меня платят»

"Не люблю, коли за мене платять"

Буває, що жінка відчуває сильний внутрішній опір, якщо за неї платять, наприклад, у ресторані.

Якщо вам подобається платити за себе, це абсолютно нормально і не вимагає додаткових психологічних танців з бубнами. Роблячи замовлення, просто попросіть офіціанта оформити окремий рахунок.

Якщо ваш партнер по вечері почне наполягати, що він заплатить, завжди можна запитати: «Чому ти хочеш це зробити?»

Відповідь багато чого прояснить: "Мені буде приємно це зробити", "Мені хочеться подбати про тебе", "Ну як, я ж чоловік" або "Ти моя гостя". Якщо перші дві відповіді викликають тепло і зменшують опір, то останні два натякають на деяке слідування протоколу, а не є жестом щирості і вільної волі. Оскільки ви не відповідаєте за чужі уявлення про борг (хто що вирішив на себе звалити), ви завжди маєте право відповісти:

«Дякую, я ціную, але сьогодні я заплачу за себе сама».

Важливо не тільки те, чого ваш партнер хоче. Те, чого хочете ви, теж важливо.

Інша справа, якщо вас напружує власний опір, і ви хочете позбавитися відчуття, що якщо за вас платять – вас купують.

Що тут можна зробити?

1. Переформулювати установку та винести себе за дужки товарно-грошових відносин: «Платять не за мене, а за їжу».
2. Домовитися з тим, хто пригощає про те, що наступного разу платите ви (це як з грошовим конвертом у подарунок на день народження від колег – одна й та сама сума ходить по офісу цілий рік). Або візьміть він зобов'язання залишити чайові офіціанту.

Головне – не вимагайте від себе негайного рятування від почуття незручності за цю свою особливість. У ній немає нічого соромного чи неправильного, з вами все гаразд.

Важливий момент: якщо людина, яка за вас платить, має намір, як вам здається, вимагати потім «продовження банкету» - у вас завжди є право сказати «Ні», одягнутися та піти. У вас є право сказати «Ні» у будь-якій ситуації тиску та примусу, на будь-яку пропозицію, яка вам не подобається. Ви можете встати і піти за найменшого відчуття «щось не так», серед розмови, не закінчивши або не дослухавши фрази. Чи не пояснюючи. Чи не виправдовуючись. Не реагуючи на жодні «ну що ти як маленька». Можна, можливо. Нормально. Ідіть.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Кажуть, жінка, що економить на собі, викликає у оточуючих бажання заощадити на ній ще більше. Тому пам'ятайте: витратити на себе – можна, важливо та потрібно.
2. Дозволяйте собі хотіти – вголос та письмово. Мій трирічний син на блакитному оці вимагає: Мамо, хочу батут. Йому не важливо, чи зможу я купити батут чи ні, йому важливо заявити про своє бажання. Не повірите, але ви теж колись уміли.
3. Перевчайте себе думати інакше, якщо старі установки щодо грошей вам більше заважають, ніж допомагають. Ніколи не пізно почати це робити, щоб час, що залишився, пожити нормально.
4. Гроші – це про кохання, про енергію, про пристрасть, про радість. Наділіть їх сенсами, від яких вам усередині тепло та хочеться танцювати.
5. Не змушуйте себе бути щедрими проти волі – грошам не подобається, коли їх позбавляються з важким серцем.

...говориш про головне, плачеш про невелике,
але погодься, це не більше, ніж дурощі;
завтра зустрінеш своє добре,
якщо сьогодні його не зрадиш.

ніжність
шоста.

довіра до себе

Тема довіри до себе багато в чому перегукується з темою довіри до своїх почуттів, але в цьому розділі ми розширимо кут огляду та поговоримо про важливість відокремлювати власну оцінку себе від оцінки інших, яка зазвичай подається під соусом «терміново полагодь, ти якась неправильна» і часто зав'язана на бажанні нам щось продати, щоб «допомогти» стати кращим.

Показовим для мене став випадок, коли я прийшла в салон підкоригувати брови (вищипати волоски, що відросли), а мені запропонували їх ще й пофарбувати, тому що вони у мене «неправильної форми» – тонкі, а «такі зараз не носять». Спасибі, говорю, не треба, мені вони дуже подобаються, я їх люблю. Здається, я навіть почула, з яким хрускотом тріснув шаблон у майстра в голові. У салонах краси не звикли чути від жінки, що вона чимось у собі задоволена. Проте, як писала Наомі Вульф: «Не можна очікувати від віруючого підтримки церкви, якщо він не вважає себе грішником, і так само від жінки, яка не відчувається неповноцінною, не можна очікувати витрати грошей на свій «ремонт та відновлення»

Іноді я чую про якісь практики, речі чи послуги і щиро думаю: добре, що це мені не потрібно. Не «блі-і-і-ін, грошей немає спробувати» або «че-е-е-ерт, часу нема зайнятися», а саме так: «добре, що мені це не потрібно».

Тільки вслухайтеся, як здорово звучать фрази:

"У мене все є" та «Мені досить». Який приємний у них присмак упевненості та стійкості. Як багато всередині народжується подяка за те, що всі важливі елементи вашого світу – на місці.

Можливо, ця цілісність не видно навколишнім («що-о-о-о? у тебе немає дітей? квартири? чоловіка? стабільної роботи? попи як горіх?»), але зате ви її відчуваєте кожною клітиною.

Адже навіть коли у вас чогось немає, у вас все одно щось є – та хоча б простір для маневру: немає дома – є дорога, немає дороги – є будинок. А якщо ні дороги, ні дома немає, є вибір. Добре, що не треба намагатися повірити в це. Добре, що не потрібно, щоб у це вірили інші. Добре, що тут можна просто жити.

«Со мной все в порядке, спасибо»

«Зі мною все гаразд, дякую»

Надивишся іноді реклами – і ходиш під враженням: як багато з того, що тебе не хвилює, є справою першорядної важливості, якщо ти хочеш вважатися нормальною жінкою треба: нафарбуватися, засмагнути, надати очам виразності, накачати губи, прибрати целюліт, розкрити свою сексуальність, розбудити у собі богиню...

Подібна примусова «примірка проблем» нагадує мені, як на зорі моєї юності продавщиці на речовому ринку вихоплювали з натовпу покупницю і прикладали до неї страшну китайську кофтинку зі словами: «Ти тільки подивися, як тобі йде! Якою ти стаєш у ній красунею!» Тут гидко все – і безцеремонність вторгнення в особистий простір, і «тикання», і непрохана оцінка, і спосіб брухту.

Що можна робити, якщо вам намагаються щось «продати» – причому не лише у сфері послуг, а й просто по життю під виглядом «професійної» рекомендації чи настирливої поради: відповідати: «Дякую, я знаю, чого хочу» / «Я вже прийняла рішення, спасибі».

Ви не зобов'язані вплутуватися в small talk, рятувати когось від нудьги, допомагати виконувати план продажу або підтримувати чуже почуття значущості. Це не ваше завдання;

тому класти трубку, не дослухаючи до кінця, якщо йдеться про продажі по телефону і на тому боці явно не готові зважати на відсутність у вас часу та інтересу до розмови. Чемність в даному випадку марна і лише продовжить страждання від потоку безглуздої інформації;

користуватися чарівною формулою, що ламає шаблони

«Зі мною все гаразд, спасибі», завдяки якій можна ввести сторону, що продає, в ступор і виграти час, щоб завершити справи і піти."

Ваше «мені не потрібне» – самодостатньо та надійно.

Вимовляючи цю фразу, ви не кокетуєте і не граєте в гру «спробуй мене переконати», не намагаєтеся ніким маніпулювати - а значить, за законом справедливості, маєте право вимагати такого ж відношення до себе: без насильства над волею.

Трапляється так, що думка «мені не потрібно» народжується не з відчуття «у мене все є», а з установки «мені не потрібно, бо й так зійде». Тобто зараз не заслуговує більшого, отже, і ви в ньому на це більше не претендуєте. Таке ставлення до ситуації має два сумні наслідки.

Знецінення поточного моменту.
Класичний приклад - коли жінка в декреті нічого

собі не купує, керуючись міркуваннями "ай, ну краще дитину зараз одягнемо - а мені і так зійде". При цьому гроші в сім'ї є, це не вибір «кофточка чи хліб». Але життя в декреті – таке ж справжнє, як і поза ним. Ваше тіло в декреті – таке саме справжнє, як і завжди. І люди, які оточують вас у цей час – не гірші, ніж були у вашому оточенні до народження дитини («перед ким у пісочниці красуватися – перед мамами, чи що?»). Я не про те, як слід виглядати в декреті, – це лише ваша справа, – а про те, що вихід із декрету не варто сприймати як вихід із «паузи» та старт «справжнього» життя. Тому що все, що відбувається – все по-справжньому. Нічого не навмисне. Дуже важливо у цей час продовжувати жити. Не завмирати.

А ще є ризик взагалі розучитися, дозволяти собі те, що не позначено биркою "життєво важлива необхідність". Сам собою аскетизм не страшний, але рідко обмежується впливом лише з однієї людини – потім під його ковзанку потрапляють й інші. Починає здаватися, що вони хочуть дуже багато в той час, як ви погоджуєтеся задовольнятися малим. Те, що це спочатку був лише ваш вибір та інші не винні, ви, швидше за все, навіть не згадаєте.

Часто буває, що доводиться захищатися не тільки від сторонніх пропозицій вас «поліпшити», а й відбиватися від внутрішнього критика, який переконує, що за парканом трава зеленіша, а ти невдаха. Як швидко допомогу в цій ситуації хочу запропонувати наступне: перш ніж нападати на себе і виносити вердикт не на свою користь,

звіряйтесь із контекстом.

Порівнюйте не досягнення, а стартові позиції, умови та обставини життя – ваші та іншої людини.

Істина, на яку ми вперто заплющуємо очі: не все в житті піддається контролю та обумовлено дисципліною, старанністю та силою волі.

*Завжди знайдеться випадок, у якому
ваше «хочу і намагаюся» буде бито
картою банальної невдачі.*

Ми надмірно захоплюємося історіями про те, як хтось дуже старався – і в нього вийшло, просто не знаючи про тих, хто намагався не менше (або набагато більше), але лишився ні з чим.

Вивчення помилок тих, хто зазнав невдачі, найчастіше корисніше, ніж список «що треба робити, щоб досягти мети» від гуру успішного успіху.

Чужий сумний досвід цінний тим, що дозволяє поглянути на дорожню карту не тільки для того, щоб знати, де можна зробити привал, дістати питну воду, поїсти і виспатися, але й щоб побачити місце, звідки не вибратися - зазвичай воно позначене червоним хрестиком неспроста.

У житті завжди буде те, в чому ви терпітимете поразки. Не обов'язково щоразу, але іноді – точно, особливо якщо ресурсів для виконання завдання недостатньо. Будь ласка, не вважайте себе через це неправильними або неповноцінними – ви робите все, що можна, з тим, що є.

«Джейсон Стейтем сидить у придорожньому кафе і розповідає про лосося: «Лосось – стрімкий, сильний та невтомний. Він пропливає тисячі кілометрів. Підкорює пороги та течії. Бороздить милі та застрибує на водоспади. Без сну. Без відпочинку. У постійній битві зі стихією. Він долає всі перепони, відкладає ікру і, зовсім виснажений, дихає. Так ось, запам'ятай. Ти не лосось»

Перше, що спадає на думку як ілюстрація до цієї метафори, – спроби жінок продовжувати працювати в перший рік декрету. Не тоді, коли це питання виживання, а надивившись на картинки, що зачаровують, в інстаграмі, де жінки без кіл під очима і без відриву від немовляти відкривають свій бізнес. («Адже якщо вони можуть, то і я можу? Тоді чому ж мені так хочеться здохнути, а їм – ні? Може, я й справді лінива тупа корова?»)

Гей, ви маєте право програти "битву за кар'єру" - і взагалі в цю битву не вплутуватися. Війна, що залишилися зараз, у вас - пелюшки. Вони не гірші і не кращі за кар'єру, вони – даний етап життя.

Закінчиться цей етап – почнеться наступний, це не назавжди. Насичене роботою та яскравими подіями соціальне життя, паралельне декрету, неможливе без підтримки чи втрат, це ілюзія. За кадром завжди залишаються пости, які не опублікували – фотографії няні, бабусі, приватного саду та текст про величезне почуття провини за пропущені перші кроки та слова дитини. Якщо вам щось не показують, це не означає, що цього немає.

Нам завжди доводиться щось вибирати та від чогось відмовлятися. «Нейтрального вибору немає. Щоразу, коли ви щось вибираєте, ви не вибираєте щось інше.

Тому навіть наші спроби охопити всі (тобто ні від чого не відмовитися) мають свою ціну і спричиняють певні втрати»

Про критику

О критике

Брене Браун, дослідниця вразливості, порівнює сміливість проявити себе (написати книгу, розповісти про свою ідею, поділитися почуттями) з виходом на арену – ви опиняєтеся в центрі уваги багатьох людей, і деякі з них можуть бути налаштовані до вас недружелюбно і навіть вороже. Виходячи у світ софітів, будьте готові,

що реакція глядачів може бути непередбачуваною. Однак це не є гідною причиною відмовитися від життя у згоді зі своїми цінностями і втекти за лаштунки.

Критика неминуча. Це частина договору, вартість за можливість бути собою.

Інша річ, що здебільшого вона походить від людей, що сидять на гальорці. Тобто не від тих, хто так само, як і ви, безстрашно виходить на арену, а обличчя якого навіть не видно через яскраве світло, спрямоване на вас. Чужі образливі слова можуть поранити і зачіпати, але вони походять від тих, хто не має права їх висловлювати - просто тому, що самі вони не виходили на арену, не ризикували бути помітними, і вся їхня праця - це сісти зручніше в кріслі і запасти попкорном. .

Тому перш ніж розплакатися від несправедливих зауважень, поставте хрестоматійне питання: «А судді хто?». Чи конструктивна критика чи це безглузда розудала стрілянина по привабливій і вразливій мішені? На мою думку, ми маємо право не реагувати і не відповідати на критику, якщо вона знецінює нашу працю чи нас самих і спрямована на те, щоб вкусити, а не покращити нашу роботу. Тобто не містить у собі користі –лише отрута.

довіра

до себе

Коли я працювала редактором на LADY.TUT.BY, герої публікацій часто просили відключити коментарі під статтею, щоб убезпечити себе від чужого негативу. На жаль, про який би приголомшливий досвід не йшлося, обов'язково знайдеться той, хто виплесне цят бруду. І якщо журналісти вже звикли до цього – як до нормального явища у своїй професії, то звичайних людей, які ризикнули розповісти про себе, своє захоплення чи справу життя, це шокувало. «Чому люди такі злі?» і "Що я не так сказав?" - Запитували вони мене після виходу інтерв'ю. І я відповідала їм те саме, що зараз напишу вам: будь ласка, не реагуйте на негативні коментарі незнайомців, ви не повинні битися з ними за право бути собою. Нехай думають, що хочуть, обговорюють та засуджують – жодного стосунку до вас це не має.

Це нормально: свідчити, що у світі є ви, що у вас – такі думки, що ви відчуваєте такі почуття, що ваш досвід – такий, і таке – ваше бачення прекрасного. Нормально, якщо це комусь не подобається. Нормально, якщо він висловить свою думку щодо цього. Ненормально – вважати цю думку вироком і тікати через нього з арени – у сорому та страху.

Зустрічаючись із негативом у свій бік у соціальних мережах, чітко поділяйте, де людина висловлює свою думку, а де – ставить реальне питання,

на яке можна відповісти. Пам'ятайте: думка не потребує реакції.

Порівняйте: «Мда, фігня якась, багато літер» і «Ви про це виходячи зі свого досвіду говоріти чи це абстрактні думки?».

Якщо негативна думка висловлюється в усній формі (наприклад, по телефону), найкраща реакція у відповідь – мовчання.

Дайте людині висловитись, виплеснутися, побушувати, але, поки не буде задане пряме питання, - тримайте паузу. Можна в цей момент уявляти білий шум. Завдяки такій стратегії вам, по-перше, не доведеться витрачати сили на оборону, а по-друге, по той бік трубки, зрештою, зрозуміють, що відчитують дорослу людину і усвідомлюють безглуздість даного заняття.

До того ж пауза у відповідь на усну «критику» (не конструктивні зауваження, а саме виплеск негативу) дозволяє уникнути перетворення неприємної розмови на запеклу сварку, коли слово за слово – і ось ви вже вороги і два тижні один на одного мовчите і косо дивіться.

Ви не повинні ні перед ким виправдовуватися за те, що ви робите, що думаєте, або що вважаєте привабливим (і що – ні). Якщо ви не завдаєте нікому шкоди та дієте в рамках закону, ваш вибір та переваги нікого не стосуються.

Я багато років працюю у професійних областях, де щодня доводиться стикатися з роздратуванням, провокаціями та докорами.

Не тому що я чи хтось інший некомпетентний, а тому що це неминуче через специфіку роботи: журналістика, письменство, піар – це сфери, що живуть за рахунок суб'єктивності та конфліктів. Тут завжди є «художник» та «глядач», той, хто на «сцені», і той, хто у «залі». Тому важливо чітко пояснити, що ваша цінність як людини не залежить від того, хто що побачив у вашому романі, статті або проекті.

Ви не повинні відповідати за чужі проєкції, за те, які струни душі в людині зачіпаєте, яких демонів турбуєте. Це – його зона відповідальності, і якщо він принесе вам під виглядом «заслуженої критики» свій поганий настрій, жовч, стічні води підсвідомості та «отруєне печиво» – викидайте такі «подарунки» на смітник, не розпаковуючи.

Цінуюте приємні слова про свою роботу від інших. Та не відмахуйтеся від них, як від випадкових. Адже як часто буває: ми пропускаємо повз вуха сто позитивних відгуків і концентруємося на одному розгромному, ніби тільки він має вагу, а решта – брехня та лестощі. Це не так.

Оскільки під "чесністю" нерідко розуміється викриття, негативні відгуки сприймаються саме в такому ключі - як "справжні", правильні, що розплющують очі на непривабливу правду. Але є люди, які в принципі погано переживають чужий успіх і тому намагаються схопити іншого за ногу та стягнути до себе на дно. Не ведіться на це. Не вибирали за іншого бути непомітним – не вам за його страхи та відповідати.

*Поважайте своє прагнення до
справжності, бажання проявитися,
взяти в руки мікрофон.*

*Це коли ви переживаєте, хвилюєтеся,
боретеся з приступом нудоти і ватними ногами - але
все-таки можете заявити: я є, я тут і вмію ось це.*

Мільйонні фан-клуби починаються з того, що їхній кумир одного разу вирішує вийти на сцену. Як писав Дмитро Чернишов: «Ваша цінність насамперед у вашій унікальності. Є хороша хасидська історія про рабина Зусю. Перед смертю Зуся сказав: "В іншому світі мене не запитують: "Чому ти не був Мойсеєм?" Мене запитують: "Чому ти не був Зусею?"

А ще – і цей урок дав мені мій сад – гарний час починається з чужих какашок. Під парканом іноді з'являються паростки рідкісних дерев, кущів і квітів, які ви точно туди не садили - їх насіння десь з'їли птахи і присіли на ваш паркан справити потребу. Якщо розгорнути цю метафору на сферу роботи, вийде чудова ілюстрація приказки «собаки лають, караван іде»: продовжуйте робити те, що робите, незважаючи на нападки та критику збоку. Злісні коментарі врешті-решт стануть добривом для вашої популярності: поки вам перемивають кістки – ваше ім'я на слуху, а суперечливість відгуків про вашу творчість лише спонукає багатьох познайомитися з ним ближче, щоб скласти власну думку.

Про зону комфорту Про зону комфорта

Завжди, коли зустрічаю радісний заклик «вийти із зони комфорту», згадую картинку з самотнім космонавтом у небі на тлі планети Земля та питанням: «Так достатньо?» Космонавт ніби каже: «Можна мені вже розслабитися і просто жити, або вихід у відкритий космос – це недостатньо серйозна відстань від звичного і треба краще намагатися?»

Я зовсім не здивувалася, зустрівши в книзі психотерапевта Катерини Сигітової наступне: «Зона комфорту – термін, спочатку створений для організацій та бізнесу та розтиражований будь-якими гуру як зручний інструмент мотивації людей через провину та сором. До особистого розвитку він не має відношення, зокрема тому, що багато людей у зоні комфорту спочатку не перебувають. Їм, навпаки, треба спочатку до неї потрапити, щоб у них з'явилися простір та сили для прогресу»

І справді: виявляється, це поняття запровадила американський консультант з управління персоналом Джудіт М. Бардвік у книзі «Небезпека у зоні комфорту». На думку автора, коли працівник перебуває у зоні комфорту, він працює гірше, що зовсім не вигідно роботодавцю. Його мета – вичавити з підлеглих максимум, а отже, треба створювати їм такі умови, які їх із цієї зони комфорту вибиватимуть. «Йдеться про погляд керівника на своїх підлеглих, яких він сприймає як ресурс, що дозволяє йому заробляти більше грошей. Тобто йдеться про дуже конкретну ситуацію та конкретний погляд на неї. Але до чого тут життя конкретної людини? Чому йому обов'язково треба виходити із зони комфорту? Чому у зоні комфорту погано? Нема відповіді. Тому що, якщо відповідати, виявиться, що до життя конкретної людини це поняття просто не застосовується»

Ніжність до себе – це погоджуватися пробувати «нове та захоплююче» лише тоді, коли ви дійсно цього хочете, а не тому, що всі вже це зробили і застигли фотографії в інстаграм. Знаменитий мамин питання у дитинстві: «А якщо всі з даху стрибнуть, ти теж стрибнеш?» – у дорослому житті дивовижним чином набуває нового звучання. І здоровий глузд.

Нормально - не хотіти вчитися кататися на сноуборді, лізти в гори або займатися йогою і не сприймати своє життя як болото, якщо в ньому немає місця МВА та дайвінгу з дельфінами. Нормально – не любити подорожувати, не мати шенген та взагалі не вибиратися нікуди далі за сусіднє місто. Якщо ритм, розпал пристрастей і обсяг вражень вашого життя вам комфортний, а запит на зміни відсутній, чужі пропозиції щось змінити, струсити вас або «показати інші фарби буття» як мінімум безтактні.

Може виникнути резонне питання: тож ніжність до себе взагалі заперечує будь-які зусилля щодо зміни життя? "Невже все, що вона може запропонувати, - це залишатися там, де сидиш, і задовольнятися наявним?" Зовсім немає. Проте спробуйте замість потягнутого за вуха з бізнес-літератури поняття «зони комфорту» взяти на озброєння концепцію Л. С. Виготського. про зону найближчого розвитку.

Її суть - у діях, які людина може робити з підстраховкою іншої, більш досвідченої людини, поки не освоїть їх сам і допомога їй більше не буде потрібна.

Так ми вчимося ходити чи їздити велосипедом – спочатку з підтримкою дорослих, потім одні.

Навчаючись водінню, ми дотримуємося вказівок інструктора, що сидить поруч. Приходячи в компанію на стажування, ми виконуємо роботу під наглядом куратора, постійно одержуючи від нього зворотний зв'язок.

У зоні найближчого розвитку ми засвоюємо нове без надриву, добре бачимо свій прогрес, а помилки не ламають і не відбивають бажання продовжувати вчитися. Поступово ми все впевненіше відчуваємося в тому, що робимо – і все це без стресу, страху та паніки. Зона найближчого розвитку краща за зону комфорту з наступних причин:

по перше,

якщо із зони комфорту вам просто пропонується вийти і все, то зона найближчого розвитку пропонує визначити, що з того, що у вас не виходить, ви можете зробити при підстраховці іншої людини, замість сидіти з круглими від жаху очима і дихати в паперовий пакет ;

по-друге,

навчаючись у зоні найближчого розвитку, ви відміряєте собі правильне навантаження - посильне, що викликає приємну втому. Якщо стає занадто важко або не виходить зробити частіше, ніж виходить, значить ви вийшли із зони найближчого розвитку в зону розвитку далекого, куди вам заходити ще рано. Поверніться на кілька сходових прольотів назад і продовжуйте підніматися сходинка за сходинкою, не вимагаючи неможливого.

Взагалі, я вірю, що якщо й виходити із зони комфорту, то тільки в зону максимального комфорту. Тому що тільки зі стану «блін, як же добре» можна працювати, любити і творити на повну силу. Коли несе хвилю, відбуваються чудеса синхронії, і ви ще не встигли про щось подумати – а ось уже й відповідь назріла.

Мені здається, ми так рідко буваємо в такому стані, що коли воно трапляється, просто лякаємося новизни відчуттів і на авансцену виходить установка «щось занадто добре, так не буває, зараз точно щось трапиться» (варіація знаменитого «багато смієшся» – плакатимеш». Проте «після цього» – не завжди означає «внаслідок цього», тому зв'язування безглуздих подальших подій із щастям напередодні як мінімум некоректне. Бути ніжною до себе – значить дбайливо зупиняти себе у цьому страху та не дозволяти заганяти вас у нього.

Погано буває не тому, що раніше було добре, а тому що погано буває в принципі.

(І навпаки – якщо після чорної смуги починається біла, то це не тому, що ви її «відмолили» сльозами або якимось іншим чином виторгували у долі. Просто добре теж відбувається непередбачено.)

Отпуск по уходу за собой

Відпустка по догляду за собою

Моя подруга Оля, затребуваний редактор із багаторічним стажем, нещодавно вирішила звільнитися. На стурбовані запитання колег: «І що тепер? Куди ти йдеш?», вона відповіла: «У мене відпустку з догляду за собою». Як же мені сподобалося це формулювання!

З Оліного дозволу напишу її розповідь про це.

«Відпустка з догляду за собою трапилася не раптово, я до неї йшла два роки. Спочатку це були неясні позиви всередині (з психосоматикою, бунтами та опором простору – коли тебе ніби виштовхує звідкись чи кудись не пускає – через обставини, події, людей), які поступово оформилися на усвідомлення, що я жива, але не живу. Я 16 років самореалізовувалась на роботі, і жодного разу не була як дівчинка Оля середнього зросту із сірими очима, яка інтроверт, любить латте в стаканчику на ходу, не вміє носити сукні та мріє грати на піаніно.

Відпустка з догляду за собою схожа на відпустку з догляду за дитиною, тільки дитина тут – я сама.

Я почала слухати свої бажання (серед яких не виявилось, наприклад, врятувати світ і заробити мільйон з переляку). Почала говорити "ні", якщо відчуваю, що хочу сказати "ні", - не дивлячись на те, що подумують і скажуть інші.

Тепер я не шукаю себе незрозуміло де, а дбайливо і уважно взаємодію з собою існуючою – недосконалою, вразливою, різною. Живу на своє задоволення – і це не про егоїзм, а про психологічне здоров'я та щастя. Практикую прості радості, займаюся творчістю та всім, що дає ресурс (навчання на садівника, музична школа з нуля, випічка хліба, робота з метафоричними картами, вирощування дерев з насіння, шиття ведмедів та штор у будинок, психотерапія, повноцінний сон). І нарешті тільки зараз зрозуміла, що означає «увійти до зони комфорту».

Безумовно, ця відпустка багато в чому стала можлива завдяки тому, що мої крила ростуть не тільки з моєї спини. Важливим моментом для мене було внутрішньо прийняти свою залежність від чоловіка. Ґрунтовно пропрацювавши дитячі травми та страхи (а це було боляче), я усвідомила, що залежати від гідної людини, яку ти любиш і поважаєш, не страшно. Тепер я дозволяю йому дбати про себе (і чоловік зізнається, що йому це на радість), а разом з ним і всьому світу – і це також важлива частина самотурботи.

Мій внутрішній воїн відправлений до Вальгалу. Я тепер живу, а не борюся, роблю перші кроки жіночим шляхом, не практикую досягаторство та гонку за результатом – сценарій дівчинки, якій не дали почуття безпеки і сказали бути сильною, щоб вижити.

Здається, я вперше в житті справді відчуваю себе гаразд».

Ось вам непрохана порада людини, яка знає, що таке починати з нуля і один раз - з мінус нескінченністю: якщо вам потрібно заново відбудувати систему координат після потрясіння, то почніть нарешті не зі звичного пошуку своїх недоліків, а з пошуку того, у чому ваша сила.

Причину провалу завжди можна придумати - підібрати, як секретний шифр, вибрати ту, з якою плакатиметься солодше. Носитися з нею потім, як із писаною торбою, тикати іншим в обличчя, виправдовуючись, пояснюючи. Але іноді треба набратися мужності і просто визнати: є час гнатися-мчить- бігти, копатися в собі, тримати хвіст трубою і ніс за вітром - і є час зійти з дистанції і стояти жерти малину біля дороги. Прожити свою неперемогу. Відпустити медаль.

Цілюще в цьому те, що, досягаючи дна, закінчуючись, виснажуючи, ми наново набуваємо себе як даність, але не тужливу і незрозумілу у своїй складності, а чуйну і живу. Нам знову цікаво бути собою. Ми починаємо вчитися чути себе. Помічати дискомфорт та відслідковувати сигнали «Мені неприємно». Не гасити їх зусиллям волі, не заплющувати очі, а навпаки - діставати ці відчуття на світ і розумітися на їхньому джерелі.

Криза настає тоді, коли набирається критична маса тихого невдоволення, що не промовляється вголос, і камінчиків у черевіку стає так багато, що ви вже просто не можете всунути в нього ногу. І тоді невелике вирішуване «щось не подобається» дуже швидко перетворюється на «ненавиджу категорично все».

Тому ось вам ще одна непрохана порада: щоб були сили справлятися із серйозними викликами, дозволяйте собі зі спокійною душею відмовлятися від валіз без ручки – занять, до яких у вас не лежить душа.

Буває, ми чимось захоплюємося, горимо, не спимо ночами, тренуємося до втрати пульсу, а потім запал згасає і з'являються дзвіночки, що час або зменшити темп, або взагалі зупинитися. Дзвіночки різні - від легкого подиноккування на вітрі (і ми нарікаємо на лінощі, погану погоду, відсутність дисципліни) до хороших таких ударів дзвона, коли щось ламається в тілі, починає не перестаючи боліти, але якимось дивним чином сприймається не як гідний привід припинити, як виклик. Перешкода, яку треба подолати. Ще одна шляхетна можливість довести собі, що ти можеш себе змусити і твоє "не хочу" не має ні підстав, ні цінності.

Ходити на фітнес, який дістає з вас душу, або продовжувати вивчати іспанську мову, хоча вона вже давно не цікава, – це не про зміцнення сили волі, а про жорстоке поводження з собою. Про те ж - "відпрацювання" через "не хочу" піврічного абонементу в басейн або спроба з восьмого заходу здолати товстісний роман, світовий бестселер, якого вас нудить, але ви пообіцяли комусь прочитати і поділитися потім враженнями.

Вибачте себе за
«недосконалість» та «непослідовність»,
відпустіть ілюзію всемогутності, визнайте,
що у вас не сто рук і лише одне життя – і
оберіть себе замість подвигу.

Усилия без насилия

Зусилля без насильства

Розповім ще одну історію – цього разу вже власну: як я зрозуміла, що не треба ламати себе. На прикладі моєї «боротьби за жіночність». Точніше, на прикладі того, як я від цієї боротьби відмовилася (і світ не звалився). Це був важливий урок прийняття себе та своїх умовних «обмежень», які на перевірку виявилися не кайданами на ногах, а джерелом сили.

Тема жіночності сьогодні активно експлуатується. Є безліч книг про те, як з її допомогою поправити сімейний достаток, залучити чоловіка мрії та стати його музою-натхненницею, до ніг якої він принесе та покладе весь світ. Але жіночність – це не результат носіння спідниць у підлогу та вміння ефектно плескати віями. Не щось, що потрібно в собі «розкривати», що сили намагаючись пробудити внутрішню «богиню». Жіночність – це лише слово.

Якось, багато років тому, я виявила себе старанною на сесіях у психолога із запитом «зробіть з мене дівчинку, будь ласка, я більше так не можу». «Так» – значить у всьому і завжди покладатися тільки на себе, розчаровуватися зі старту, тяжіти до стилю мілітарі в одязі, мати військову дисципліну, зашкалюючий трудоволізм і таку товщину броні, що не знаю, як я не дзвеніла в аеропортах.

Я відчувала себе тотально неправильною та кривою, перекошеною на всі боки. Мені здавалося, що я хочу не те, що повинні хотіти дівчата в моєму віці. І, можливо, мамині зітхання про те, що в двадцять сім треба думати про сім'ю, а не пакувати в рюкзак берці, камуфляжні штани і їхати в ніч за циганською кочовою зіркою в українські печери, мали під собою підстави.

У глибині душі я розуміла, що хочу зустріти чоловіка сильного та сміливого, з твердим характером та холодною головою. Але ще я усвідомлювала і те, що зазвичай навколо таких в'ються ніжні та солодкі кішечки, а я скоріше жінка-кона, і нічого красивого, слабкого та беззахисного в цьому немає.

Я ходила на побачення, надягаючи свої найкращі сукні, але вже на п'ятій хвилині розуміла: не те, не той, і я йому теж не подобаюсь. Зустрітись на каві, поговорити про роботу так, але не більше. З жодним із них я не відчувала, що знайшла свій будинок.

Упертості мені було не позичати: я тільки ретельніше вибирала вбрання, ще акуратніше малювала стрілки і підводила очі, читала книги про розкриття жіночності, рекомендовані психологом, працювала над «внутрішньою богинею» і... як і раніше, залишалася Джейн. Я не могла витравити з себе солдата. Я чесно намагалася себе зламати, але ставала тільки ще більш пом'ятою та гнутою.

І коли черговий чоловік сказав мені: "Ти така офігенна, але давай залишимося друзями", Я плюнула і забила. Сили прикидатися закінчилися: я розлютилася.

*А у доброму якісному розпачі можна знайти
величезні ресурси для
прориву.*

Я сказала собі: котись воно все конем (там інше слово було замість «катись») – вся ця жіночність, сукні, туга за «справжнім коханням» і всі «богині» цього світу разом узяті. Гори воно все вогнем – я більше не хочу ламати себе, шкодувати, що все вмію і можу сама, і плакати темними ночами від безвиході. Ні, правда, я вирішила: з цього моменту й надалі не боротимуся зі своїми «демонами» – я напеку їм печива, візьму за руку і стану пліч-о-пліч на одному боці. Вони, принаймні, розуміються на хороших вечірках і алкоголі.

Довіра до себе

Я зрозуміла, що у мене насправді не чоловічий характер, а бійцівський, а це різниця, яка докорінно змінює підхід до проблеми. У мене все було гаразд із гендером. У мене взагалі все було гаразд. Не треба ламати те, що працює. Все, що у нас є, виконує певні функції захисту внутрішньої системи від краху. Якщо я почуваюся солдатом, то зараз я солдат. І це саме те, що потрібно мені зараз. Коли настане світ, я не замислюючись переплавлю гільзи на гарні гудзики і піду босою по землі, нічого не боячись і зовсім не тягачись своєю силою.

Є час слідувати і час вести за собою. Ніхто не підкаже, як краще, і ніхто не знає, як треба. Все трапляється природно і тоді, коли приходить його черга. Тому я викинула книжки, які наказували мені бути слухняною, щоб стати щасливою, зупинила психотерапію, купила ще одну військову вітровку і зробила собі сувенірний армійський жетон із написом «Discipline makes you free».

Повернула собі право бути незручною та вольовою, ніколи не вибачатися за шум від своїх обладунків; просити багато, йти швидко, не давати других шансів там, де з першої хвилини зрозуміло, що людина – погань.

Я відкрила у собі такий заряд сили та життєстійкості, про який можна було лише мріяти. І раптом зрозуміла – я вже ціла і сильна: жодна інша половинка не зробить мене краще. Мені взагалі не страшно бути однією. Мені є чим зайнятися. Я маю себе.

*Сильна жінка плаче не біля вікна, а
дивлячись у криве дзеркало.*

Поки що ви не навчитеся бути щирими в тому, хто ви і чим не є, поки не почнете цінувати і берегти свою несхожість, вам буде складно і іншій людині дозволити бути будь-яким, замість того, щоб прагнути її переробити.

Бути зведеною до одного «правильного» образу, без можливості вибирати і помилятися – неймовірно тяжкий тягар. Чергова хороша новина: ми на заздрість гнучкі та пластичні, і, якщо нам придавило хвіст, ми як ящірки можемо ризикнути його відкинути. Змінюватися – нормально. Міняти оптику, якою ми дивимося на світ, – не соромно.

Виростати з тісного світогляду - цікаво.

Ми можемо пробувати різні підходи, приміряти різні системи ідей. Входити в річки нового по коліно або щиколотку – а потім або пірнати з головою, або з вереском вискакувати з води і шукати інше місце, де викупатися. Ніхто не має права заборонити нам самим вибирати, з яких ключів пити, як і кидати нас у воду, щоб «навчити плавати». Це не навчить нас плавати – це навчить нас боятися, не довіряти і на гарматний постріл оминати будь-яку воду в майбутньому, навіть якщо спрага буде нестерпною.

Не люблю и не хочу – это важно

Не люблю і не хочу – це важливо

Часто буває складно зрозуміти чого хочеться. Ну от не вимальовується картинка, не набуває ясних рис. І тоді на допомогу приходить принцип Мікеланджело – «бери шматок мармуру та відсікай зайве».

Усвідомити, що є «зайвим» у вашій системі координат, що ви не любите, від чого вас не пре – не менш вдячна робота для знайомства з собою, ніж постановка цілей та складання списку бажань.

У цьому контексті мені згадується період мого життя, коли я ходила на побачення після розлучення. Я, може, й не мала ясного уявлення, кого хочу зустріти (хто він, мій містер Біг), але після кожного невдалого побачення ще краще розуміла, кого точно не хочу які якості мене відштовхують і відсутність чого мені складно вибачити.

Подібне відбувається, коли ви змінюєте роботу. Звільняючись, ви точно знаєте чому, а значить, на співбесіду в нову компанію приходьте з питаннями, відповіді на які вам важливі, щоб не повторити попередній досвід (можливо, сумний). Такі переговори - це взаємне тестування на адекватність, а не лише на іспит на профпридатність з боку потенційного роботодавця.

Отже, щоб розібратися, чого ви хочете (від себе, від людей, від роботи та життя в цілому), напишіть список того, що вас бісить (у собі, людях, у роботі та житті в цілому). Не стримуйте себе, ногойте на повну.

Можливо, саме через цей виплиск наболілого у вас вдасться набути визначеності і затвердити свою картину світу за принципом «від протилежного». Навіть якщо ви, як і раніше, не знатимете, куди вам рухатися, ви будете ясно розуміти, куди точно не потрібно. Від чого і від кого краще триматися подалі, щоб не було, як у бородатому жарті: «Миші плакали і кололися, але продовжували жерти кактус».

Пам'ятка ніжності до себе

1. Прийміть і пробачте себе, якщо не хочеться «вище, швидше, сильніше, більше». З цього моменту самі вибирайте, частиною чого вам бути і у що вірити.
2. Не бійтеся змінювати погляди життя, якщо вони більше не відбивають того, хто ви. Ідеї служать часу, коли вони з'явилися. Вінтаж надзвичайно гарний з нагоди, але як повсякденний одяг – непрактичний.
3. Чуючи «треба», питайте – «кому?». Формула "треба - значить треба" - про накази, а не вільний вибір. Навіть у контексті дисципліни вона може збоїти: якщо дисципліна перетворюється на насильство над собою, виникає питання: для кого ви це робите насправді? Для галочки у чиєму перевірочному аркуші? Для похвали та схвалення від кого? Для захисту від чиїх атак?
4. Не відмахуйтеся від історій про те, як "не вийшло". Вони можуть служити цінними картами з червоними хрестиками, здатними вберегти від блукань небезпечними і тупиковими дорогами.

5. Вірте в те, що ви краще за будь-кого знаєте, що потрібно саме вам. Інші можуть підказувати, спрямовувати, захоплювати перспективою – але вони можуть стати вами, щоб жити з наслідками вибору, якого схиляють.
6. Якщо вам щось не подобається, розцінюйте це як пункти, поєднавши які можна краще зрозуміти свої межі. Як важливі елементи власної ідентичності.
7. Святкуйте несхожість інших. Чим менше у вас буде бажання залучити їх на свій бік, тим більше буде легкість у ваших діях і менше залежність від чужої реакції. Пам'ятайте: ви не відповідаєте за те, який осад піднімається зі дна душі тих, кого ви струсили своєю сміливістю.
8. Не їжте «отруєне печиво»: ви маєте право без докорів сумління банити всіх, хто намагається вас вкусити або облили брудом. Видаляйте їхні коментарі без роздумів про те, наскільки це суперечить їхньому праву на «свободу слова». Є думка – постріл у повітря, а є думка – постріл у вас. Хочете бути живими – не впускайте у свій простір людей зі зброєю.

безсоння перемагає, коли більше не сниться ні падіння, ні політ.
вилазила зі шкіри, прикидалася невразливою і ось же стала.
але, кажуть, іноді метал втомлюється;
боюся, я не сильніше за метал.

ніжність
сьома.

тіло

Я часто говорю про те, як важливо «збігатися з собою по краях» - тобто бути тотожними своїм уявленням про себе та відчувати себе комфортно у власному тілі. Це коли дивишся на себе в дзеркало - і розумієш, що не вивалюєшся зі свого образу, не лізеш зі шкіри, щоб щось сховати або замаскувати.

Коли ви збігаєтеся з собою по краях, у вас немає таємного страху, що вас викриють, виведуть на чисту воду, дізнаються, що під шаром косметики та одягом ви інша, «неправильна», ви «гірше». Ви подобаєтеся собі нафарбованою, та й перспектива з'явитися на публіці без макіяжу вас не лякає. Тому що зовнішнє відбиває те, що всередині, але не замінює його; є продовженням останнього, але з його початком. І ваш зовнішній образ - це те, як ви вибираєте подавати світові, але далеко не все, що ви можете розповісти йому про себе.

О прийнятті себе

Про прийняття себе

Тіло втілює собою історію нашого життя, розповідає її символами, зрозумілими кожному, хто любить читати листи часу: сіткою тонких зморшок, в'яззю вен на руках, котрі випирають кісточками пальців. Сьогодні багато говорять про те, як важливо приймати себе. Про те, як здорово, якщо ви можете сказати: «Я приймаю себе будь-хто». Я навіть трохи заздрю тим, кому допомагають слова ухвалення.

Тому що зі мною це не працює – якщо мені некомфортно у тілі, якщо я відчуваю його важким, неповоротким, «не моїм», то для мене безглуздо запліщувати на це очі та переконувати себе у протилежному. Я приймаю як даність те, що зумовлено генетикою, віком і пережитим тілесним досвідом (вагітністю, пологами, хворобами, травмами), але не приймаю те, яким я стаю через неакуратне поводження з собою. Наприклад, коли їм більше, ніж потрібно, керуючись сигналами тіла, а звичкою.

Якщо позитивний аутотренінг для вас теж не працює, ласкаво просимо до клубу людей, у яких з тілом не ідилія та гармонія, а тонкий, але щосили підтримується світ. Ніжність до себе в даному випадку - визнати, що вам не байдуже, як ви виглядаєте. Що іноді ви все-таки кривитеся біля дзеркала з приводу "тут відвисло, тут опухло" і іронізуєте над собою.

Визнайте та приділіть увагу цій темі. Досліджуйте її. Вислухайте свій біль. Невдоволення тілом схоже на величезну кількість оперативної пам'яті програму, яка працює у фоновому режимі, але заважає іншим.

Саме тому важливо не намагатися впевнювати себе, що ви себе любите і приймаєте, якщо насправді це не так, а чесно собі зізнатися:

«Слухай, на мою думку, у нас проблеми. Давай розберемося, поки вони не стали більшими, ніж ми?»

А далі – рутинна, нудна, але така вдячна робота: наводити лад у голові та серці, очищаючи простір для ясності та кохання. Що мені в собі не подобається? Чому я вважаю це негарним? Коли до мене прийшла ця думка? Хто в мене вперше її заронив? Чому я повірила? Що я роблю (або не роблю), щоби щось змінити? До кого я можу звернутися за допомогою та підтримкою?»

Приймати себе – це спокійно ставитись до змін у тілі, без бажання законсервуватися в одному, нібито ідеальному стані. Це віра в те, що тіло добре справляється без нашого невсипущого контролю, адаптуючись, змінюючись і чуйно підлаштовуючись під все, що з нами відбувається.

*Тіло - це союзник і захисник, а не ворог і клоун,
що злетів з катушок.*

З тілом завжди можна домовитися, якщо давати собі час, якщо взагалі з ним зважати, а не заморожувати себе у конкретній точці буття.

Світ із тілом нехай і не означає повне прийняття, але вже хоча б не є війною – з її харчовим насильством та тренуваннями на межі можливостей. Залишається лише деяке невдоволення собою – але ви завбачливо шукаєте способи розрядити напругу до того, як рушниця на стіні вистрілить.

Мене свого часу вразила одна проста істина: часто для того, щоб почуватися добре, потрібно не робити щось, а навпаки – не робити. Та хоча б зупинятися, коли тіло каже «досить» (а воно завжди сигналізує про це, ми просто не хочемо його слухати – тому що ми маємо мету, план чи повну тарілку).

Тоді й виходить: Що ти робиш, щоб так добре виглядати? – «А нічого не роблю. Не роблю нічого, що мене руйнує.

(«Якщо бігати вранці, день складеться чудово, тому що нічого гіршого, ніж біг на 10 кілометрів з ранку, з вами вже не станеться»)

Ніжність до себе не передбачає жорстких методів – тренувань через «не можу», їжу через «не смачно», руху через біль, поділу продуктів на «хороші» і «погані». Складно бути ніжними до себе, якщо вас до країв наповнює почуття провини за те, що ви «стараєтеся недостатньо» – не зміцнюєте силу волі та уникаєте мук. За те, що не тиснете, недотягуєте, не добиваєте (себе). Переконання, що страждання – обов'язкова умова досконалості, без болю немає мети і взагалі «убий у собі слабака, тягни носок» – більше підійде для професійного спорту, де за страждання платять, ніж для життя людини, яка просто хоче подобатися собі у дзеркалі.

Це нормально - харчуватися і тренуватися за кимось складеним вам планом. (Для багатьох стан підпорядкування, підконтрольності, звітності перед будь-ким – чудово працюючий інструмент змін.) І нормально – займатися самостійно, без болю, рекордів і подвигів, пробувати різне, кидати, коли втрачається інтерес і бажання, і знову пробувати нове – або не шукати нічого.

Я вірю, що уникати ускладнення у простих речах (а що може бути простіше, ніж їсти та рухатися) – розумно. Однак ви маєте повне право тренуватися, харчуватися та поводитися зі своїм тілом по-іншому. Тому що це ваше тіло та ваше життя.

Прості засоби подбати про своє тіло

Простые способы позаботиться
о своем теле

Звіряйтесь з рівнем наявної енергії,
перш ніж погодитися взятися за нову
справу, викликатися комусь допомогти
або взяти участь у привабливій ініціативі.
Пам'ятайте – завжди можна взяти час
подумати та провести ревізію сил.

Носіть комфортний одяг

- який не тисне, не дратує шкіру,
приємна на дотик. Вибираючи вранці,
що вдягнути, відштовхуйтеся від того,
що ви хочете сьогодні відчувати

–м'якість, тепло, затишок, сексуальні
вібрації чи глуху броню чорного кольору?

Наведіть порядок у шафі.

Подаруйте, продайте або роздайте все,
у чому вашому тілу тужно, що його сковує,
пережимає, не дає дихати. Клітини шкіри
можуть оновлюватися самостійно, а одяг
немає. Але оскільки одяг у певному
сенсі – це «друга шкіра», стежте за гігієною
гардеробу. Позбавляйтеся речей, які
вам не підходять за розміром.

*Це шкідлива практика: зберігати
у шафі образи минулої себе.*

Тим самим ви ніби не дозволяєте собі бути тим, хто ви зараз, знецінюєте своє сьогоднішнє. Речі це всього лише речі, навіть найкрасивіші та найдорожчі. Вони створювалися, щоб працювати, а не висіти на плічках, а ви – щоб святкувати життя, а не чекати, доки станете для неї досить худим.

Не робіть собі погано.

Йдеться про дрібні нездорові вибори, наслідки від яких схожі на удар мізинцем об дверний одвірок – не смертельно, але неприємно. У більшості випадків ми чудово усвідомлюємо, що для нашого тіла шкідливо і після чого йому потрібен час, щоб відновитись. Воно недвозначно сигналізує про це головним болем, нудотою, алергією, печією, болем, набряками, розладом шлунка. Механізм захисту працює як годинник, осічок не буває.

Як людина, яка звикла випивати по 5–6 чашок кави на день, причому навіть не для того, щоб підбадьоритися, а щоб зігрітися, я не розуміла людей, які п'ють її лише вранці. Але, розпочавши роботу над книгою, я зіткнулася з моторошним безсонням завдовжки кілька місяців. Було прикро, бо коли багато і монотонно працюєш, сподіваєшся все-таки іноді спати, – ну, заради розваги. Я перепробувала купу снодійних і сонних трав, але вони тільки робили голову важкою і забивали мозок ватою. А потім чоловік запитав: "Слухай, а скільки чашок кави на день ти п'єш?" У цей момент мені захотілося його стукнути лопаткою, тому що кави я п'ю літрами все останнє життя і моє безсоння, напевно, є причиною серйознішою. Думаю, я просто забула, що мені не вісімнадцять ("і навіть не двадцять вісім" – неодмінно додав би пошепки чоловік). Того дня, коли турка закипіла лише один раз, я спала, як цибулинка тюльпанів узимку: безпробудно і безтурботно.

Не дозволяйте іншим нав'язувати свою волю.

Не доїдайте все на тарілці, якщо не бажаєте. Не ведіться на вмовляння випити, щоб підтримати компанію. Не пригощайтесь "ну хоч шматочком" фірмового господарського торта, якщо не любите солодке. Ідіть спати раніше, ніж усі, і не звертайте уваги на жарти про «дитячий час». Не соромтеся запитати, чи немає в приготовлених вам стравах продуктів, які ви не їсте або на які у вас алергія. Не дозволяйте обговорювати і тим більше засуджувати ваші звички в харчуванні - скільки ви їсте, що, як часто і чому. Це тільки ваша справа та ваша зона відповідальності.

Поважайте ритм свого тіла.

Від того, що ви будете підганяти себе, робота швидше не зробиться. Дуже здорово про це сказала Енн Бруд: «Прискорення будь-якої справи означає додавання ще однієї справи. Ви не тільки ріжете овочі – ви ріжете овочі та поспішаєте. Ви не тільки збираєте валізу – збираєте валізу і робите це швидко. Ви не тільки розгрібаєте сніг – ви розгрібаєте сніг та поспішаєте. Насправді ви не робите більше, ви просто додаєте напругу та стрес і ще сильніше закріплюєте звичку до прискорення»

Ваше тіло добре відчуває, коли живе в невластивому йому ритмі - набагато швидше або повільніше звичного. Часто такий стан буває продиктованим обставинами, коли навалюються тисячі справ, телефон розривається від дзвінків, а ділові зустрічі не закінчуються. Через це потрібно просто пройти і потім згадувати як виснажливу, але захоплюючу пригоду.

Але якщо ви все частіше засмучуєтеся, тому що не пам'ятаєте, який сьогодні день і що ви робили вчора, швидше за все, ваш ресурс пам'яті зжерла суєта - і це вірний знак, що настав час зменшити оберти.

Ви можете дозволити собі зупинитись. Загалом нічого не робити. Не поспішати. Стати тишею. Тільки природний ритм серця та ритм дихання. Без шалених заведених метрономів великого світу.

Досліджуйте свої тілесні звички. Перебираючи знімки, де ви в дитячому садку, школі, університеті або на останньому корпоративі, побачте себе наче вперше. Зверніть увагу на вираз очей, позу, манеру посміхатися та розміщувати себе у просторі. На групових фотографіях ви ховаєтеся за когось чи завжди у першому ряду? Чи є у вас звичай схилити голову на бік, повертатися або вставати навшпиньки, щоб здаватися стрункішою? Фотографуючись із кимось, ви обіймаєте його, ніби шукаючи підтримки, чи берете під руку, ніби заявляючи свої права?

Це допоможе зрозуміти, як ви поведетесь на рівні тіла в тій чи іншій ситуації: коли – затискаєтеся, штучно завмираєте, а коли – випромінюєте впевненість та спокій. У тілесних звичках, що закріпилися, немає нічого поганого, але це хороший матеріал для аналізу: чому звичка виникла? Вам із нею комфортно? Виникає бажання її змінити чи для вас вона є джерелом безпеки та захисту?

Завдяки усвідомленій увазі до таких деталей ви частіше помічатимете непотрібну м'язову напругу у звичайному житті – коли ведете машину, сидите за комп'ютером, готуєте вечерю. Помічати і м'яко повертати себе зараз, розслаблюючи плечі та розтискаючи щелепи.

Говоріть про порушення своїх фізичних кордонів, не терпіть дискомфорту. Усувайтеся, якщо до вас підійшли дуже близько, без дозволу чіпають за волосся, обіймають за талію, крутять гудзик на одязі або смикають прикрасу. Ми всі дуже різні: хтось обожнює тілесний контакт, хтось дотримується social distancing навіть поза карантинном. Просто посміхніться та м'яко вкажіть на те, що вам не подобається. Якщо боїтеся здатися невічливими, можна додати: «Вибач, будь ласка, але в мене на це пунктик».

Досліджуйте світ через різні канали сприйняття. Буває, що через втому, перевантаження або емоційну холодність оточуючих чутливість притуплюється. Нічого не тішить, не чіпає, не дивує і не викликає інтересу. І взагалі-то абсолютно все одно, як виглядає їжа на тарілці, що на вас надіто, на яких простирadлах ви спите і чи зручне робоче stілець. Якщо не йдеться про депресивний розлад, що вимагає звернення до фахівця, можна спробувати відновити чутливість саmostійно за допомогою наступної вправи.

Виберіть один із каналів сприйняття (зір, слух, нюх, дотик, смак) і проживіть день, сконцентрувавшись на тому, що приходить саме по ньому. Скажімо, у день зору звертайте увагу на колір, форму, візерунок, прозорість, насиченість, відтінки, незвичайні поєднання. Позначте свою реакцію на них, промовляйте. Не треба зв'язного тексту - досить короткої фрази або навіть слова:

дратує», «приваблює»,
«красиво», «незрозуміло», «хочеться
доторкнутися».

Через п'ять днів у вас буде власна скарбничка приємних вам запахів, звуків, кольорів, форм, фактур та уподобань. Ідіть до них назустріч, притягуйте до себе ближче. Все це робитиме ваше життя емоційно багатшим, а вас – стійкішим і сильнішим.

Ходіть у лазню у дружній компанії.

Відвідуйте громадські лазні. Найкрутіше в цьому – можливість бачити реальні тіла, невідфотошоплені, неідеальні, різних комплекцій та віку. (І знову згадується Наомі Вульф: «Сучасні читачки уявлення не мають про те, як насправді виглядає на фото обличчя 60-річної жінки, бо на журнальних сторінках вона виглядає не старше 45 років»). Подібний досвід вчить бачити, як час, проходячи через нас, залишає сліди – і святкувати це. Не боятися несхожості, різниці, природності, не відвертатися від невідретушованої краси.

Ухвалюючи рішення, беріть пораду в тіла.

Існує один хороший метод опори на тілесні відчуття, коли потрібно прийняти рішення, але ви не знаєте, наскільки воно для вас є вірним.

У цьому випадку подумки вирішіть, що саме ви зробите (наприклад, якщо ви сумніваєтеся, звільнитися чи ні, скажіть собі: вирішено – звільняюся).

Вирішіть твердо, беззастережно, безумовно. Наче альтернативи й не існувало, не було жодних сумнівів. А потім проживіть у цьому рішенні один-два дні або навіть тиждень (що серйозніше рішення, тим довше). Поводження своє не змінюйте, жодних дій у напрямку прийнятого рішення не робіть і нікому про нього не говоріть (це важливо). Дивно, але дуже скоро ви відчуєте, як тіло почне відгукуватися, і ви відчуєте або впевнене почуття внутрішньої згоди з вибором («так, це саме те, що потрібно»), або тугу, смуток та жалю. А ще може бути так, що вибір немов сам себе вичерпає і пристрасне бажання щось зробити розчиниться («І чому я взагалі задумалася про зміну роботи? Нормально все!»).

Не забывайте радовать свое тело

Не забувайте радувати своє тіло

Я багато говорю про важливість збереження ресурсів, але не варто перетворювати це на самоціль – коли тільки заощаджуєш і шукаєш, де б ще себе поберегти. Людина – не порцелянова чашка, щоб позбавляти своє життя духу карнавалу, гри, азарту та здорових змагань.

Навіть сильно утомившись, ми здатні відновлюватися і знову світитися тисячею лампочок – головне, не забувати ставити себе на підзарядку, годувати радістю.

Звичайно, можна лягти і чекати, що полегшує, але довго дивитися в стелю рано чи пізно набридне. У такі моменти тіло чекає не замирання, а дії – лише обов'язково цікавого, лоскочучого, приємно хвилюючого, щоб аж мурашки втекли від передчуття. І тоді відкривається друге дихання, а ви приєднуєтеся невидимим проводком до щедрого джерела натхнення – і з'являються сили, і оновлюються почуття, і потрібні думки приходять вчасно, як за клацанням.

Отже, що може допомогти у відновленні сил та пробудженні апетиту до життя?

Заведіть «квітку турботи»

Знайти його можна в квітковому магазині або садовому центрі (зазвичай такі є при великих будівельних гіпермаркетах). Неймовірно задоволення – блукати між стелажми, як по раю, вдихати аромати квітів та пряних трав, дивуватися різноманіттю форм та відтінків. Спробуйте в одну з таких прогулянок знайти «свою» рослину, при погляді на яку ви ніби побачите сестру-близнюка (і якщо їй виявиться росичка – не соромтеся). Принесіть квітку додому, пересадіть у найкрасивіший горщик – і з цього дня хольте, плекайте і любіть.

Нехай квітка нагадує вам про те, як важливо «ростити себе ніжно» – і що вам теж потрібен дбайливий догляд, своєчасний полив та живильні емоційні підживлення. Щоразу, поливаючи його або обприскуючи, питайте себе: а як давно я сама себе доглядала? Чим смачним себе харчувала? Кому дозволяла про себе подбати?

Тримайте увімкненим радар радості

Куди б ви не прийшли, на яку зустріч не приїхали, чим би не зайнялися – намагайтеся знайти, чим себе порадувати. Смачним чаєм, новою книгою, компліментом, свіжим повітрям, апетитною їжею, кумедними шкарпетками, спонтанним танцем, натхненням... Причому саме порадувати, а не винагородити за щось. Порадуйте просто за фактом, що ви це ви і вам подобається бути щасливою. Уявляйте, що кожного разу, коли ви радієте, всередині вас запалюється вогник на гірлянді.

Повірте, його м'яке та тепле світло буде видно через ваші очі. І теж когось порадує. Обов'язково.

Визначте станції підзарядки

Це може бути книжкова крамниця, куди можна прийти та втратити рахунок часу. Невелика затишна кухня подруги. Мамин будинок. Бабусин хутір. Ледве помітна точка на розі з кави навинос, де баріста знає вас на ім'я. Величезний торговий центр, в якому так легко змішатись із натовпом. "Своя" лавочка в парку або на набережній. Могила дорогої людини, куди можна прийти побути в тиші, розповісти новини, виговоритись та поплакати.

У «місцях сили» здається, ніби зупиняється час, а негаразди великого світу відступають. І буденна метушня з її нескінченними справами та зобов'язаннями хоча б на якийсь час іде у фон. У "місцях сили" вам добре за фактом. У них ви в безпеці, безумовно, там пахне млинцями з грушевим варенням і мовчить телефон, а головне - там нічого не відкладається на потім, коли прийде час.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Кожне тіло має історію: визнайте історію свого. Не змушуйте себе «любити» себе – звичайного світу із собою цілком достатньо.
2. Відпишіться від людей, які вважають біль та втому - ворогами і закликають вичавлювати себе на тренуваннях до останньої краплі. Ставлення до тіла як до лінивої худоби, яку потрібно дисциплінувати і тримати в їжаківих рукавицях, - шалено.
3. Вибираючи процедури для тіла, без сорому орієнтуйтеся на принцип задоволення, а не «спочатку боляче, але потім добре». Нехай "добре" буде весь час, це нормально.
4. Вивчайте підходи, які не передбачають насильства над собою, а заохочують встановлення якісного та наповненого теплом зв'язку з тілом.
5. Радуйте себе – запалюйте внутрішні гірлянди.

мені дуже мало не вистачає для щастя.

...міста, де пропахло хлібом, дощем і вугіллям з вокзалу, будинки з оберегом біля дверей проти будь-якого непроханого лиха, теплої кухні, де всі трохи п'яні та нагодовані до відвалу, горища, де притихлі ластівки, в'язки звіробою та череди, гамака у дворі..

ніжність

восьма

простір

...Пізно ввечері, коли небо надягає сукню
кольору нічного суму з пастками зірок, я
наливаю в термос каву з молоком, надягаю
важкий бушлат на товстій підкладці і сідаю на
сходинок ганку подихати темнотою,
просочитися звуками, посидіти із
заплющеними очима.

Три зими тому ми з чоловіком поїхали з
Мінська, щоб жити біля лісу, топити камін і
ходити босоніж скрипучими половицями. Бути
в боргах як у шовках, але принаймні знати
заради чого. Ми не розраховували, що буде
легко, але точно знали, що воно того варте.

Коли пізно ввечері в п'ятницю ми
ввалилися з усім барахлом та сумками до
нашого - вже наш –будинку, то було стійке
відчуття, що його покидали похапцем, як у ніч
перед арештом. За наступні пару тижнів ми
винесли тонни (у буквальному сенсі тонни)
вже нікому не потрібних речей: одягу, взуття,
дрібничок, посуду, якихось банок, шматків
пластмаси, чахлих вазонів, рушників та
ганчір'я, тисячі вішалок, скляночок,
пляшечок, статуй, картин, садових фігурок з
відбитими вухами, килимків, тюбиків,
прострочених шампунів, гудзиків та обрізків
тканини.

Навіть шматок якогось розмороженого м'яса вже з душком.

Ми драїли, чистили, відшкребали, відколупували, розмочували, витирали, протирали насухо і знову драїли, чистили, відшкребали і відколупували... Шкіра на моїх руках потріскалася, обличчя через постійний контакт з пилом набрякло і залущилося. Яюсь я просто лягла на підлогу, обхопивши свій восьмимісячний вагітний живіт, і заплакала. Не сльозами розчарування чи агресії – а саме сльозами втоми, десь між істеричним сміхом та скигленням.

Допомагало триматися те, що нам дістався чудовий сад. І добротний, збудований колись з величезним коханням будинок. Зовнішнє легко підправити, були б гроші. Головне – основа. Те, що всередині. І ті, хто всередині.

Ми каталися містами та селами, переоформлюючи рахунки, змінюючи прописку, переукладаючи ЖКГ - договори. Їздили до будівельних магазинів, шукали матрац, ліжко, холодильник, стиралку, лампочки, нові розетки, шпалери та необхідні для ремонту інструменти.

Саша – чоловік – приходив з роботи і заступав на другу зміну: видирав зі стін цвяхи, знімав непотрібні дроти, врізав замки, вішав світильники та рольштори, нескінченно щось лагодив, підкручував, підтискував, підклеював, силіконив, цементував, шкурих та фарбував . Загалом, робив так, щоб не рипіло, не дуло, не хиталося, не дряпало і висіло не на соплях.

Будинок відчайдушно потребував чоловічих рук і турбот. На всі питання на кшталт «Як ви, обживаєтеся?», я незмінно відповідала одне: «Ми задовбались».

І при цьому були щасливі.

Очищений, вимитий, тепер уже неймовірно просторий будинок ніби прокидався від сну, виходив з небуття, насичувався новим життям. Підкидав подарунки: то альбом зі старими марками, то книжку з дитинства, то банку малинового варення.

Духи вдома казали нам спасибі.

І досі будинок вчить нас не боятися.

Тут життя і смерть завжди поруч – птахи іноді б'ються у вікна, равлики маршем перетинають задній двір, як плац, а я згрібаю листя та гнилі яблука навесні, і дим від розведеного в саду багаття проникає під шкіру.

Я довго звикала до того, що тепер голосно можна говорити. Я ніколи не думала, що це щось таке, чому мені колись доведеться вчитися.

...Незадовго до народження дитини до нас приїжджали друзі. Ночували, господарювали на кухні, рипіли половицями, снували туди-сюди. А я стояла у ванній, дивилася на розкидані тут і там речі, чужі щітки в стаканчику поруч із нашими і відчувала таке тепло, таку непідробну ніжність, що перехоплювало подих. Нас багато хто відмовляв: навіщо вам село; куди ви лізете; щоб жити в будинку, потрібні золоті руки, а ви міські (тобто руки зрозуміло, звідки ростуть), ви загнетесь. "Киньте погане, візьміть кредит, купіть квартиру".

Але ми не хотіли квартири. Ми завжди хотіли будинок.

І через кілька років, десятки переглянутих будинків, тисячі наїжджених кілометрів, години переговорів і торгів, п'ять програних земельних аукціонів і дві угоди, що зірвалися, ми його знайшли. Той самий, який як ми, тільки не ми. Але який все більше й більше стає нами. І тепер шалений весняний вітер, що виє в трубі, звуки води, що капає, м'яке тремтить світло жовтих лампочок - все це наша радість та біда, наша зона відповідальності. Нам це лагодити, любити та розвивати. Нам – прокидатися та жити тут.

*Саме тут я зрозуміла, як сильно простір, в
якому ми живемо, впливає на те, як ми
почуваємося. Кольори, які бачимо навколо, звуки,
які чуємо, запахи, що вдихаємо. Усе це формує
як наше почуття прекрасного, а й нас самих.*

*Робить різкіше або спокійніше, розслаблює або
бадьорить, приводить до тями або пригнічує.*

*Неможливо переоцінити, наскільки сильним
ресурсом підтримки та допомоги має
співзвучний нам простір.*

попередньому розділі я писала про «місця
сили» та їхню роль у відновленні наших сил, у
цьому – хочу зробити акцент на важливості
облаштування простору для себе
звільнення його від зайвого та нелюбого,
створення атмосфери, в якій немає необхідності
захищатися.

Краще менше, та краще

Лучше меньше, да лучше

Ніжності до себе потрібне місце – причому
буквально. Звільняйте для ніжності простір,
позбавляйтеся зайвих речей, у яких немає з
вами нічого спільного, крім житлоплощі. Вони
крадуть у вас повітря, збирають пил і самі
поступово перетворюються на порох.

простір

До таких речей відносяться:

речі, що залишилися від мертвих зв'язків.

Не грючі, нічого не значущі, але навіщось зберігаються: м'яка іграшка, подарована закоханим у вас хлопчиком у п'ятому класі, листи від подружки з табору, який зрадив, керамічний песик за активну участь у зборі макулатури. Або фотографії з людьми, з якими ви посварилися багато років тому і стали

«нерозлучними ворогами»;

косметичні засоби,

побутова хімія, ліки або продукти з терміном придатності, що минув;

все, з чого ви вирости

або чим «перехворіли». Одяг, книги, настільні ігри, пазли, матеріали для творчості (нитки, пряжа, клаптики, кольоровий папір, фарби, олівці і т. д.), спортивний інвентар, що не використовується (у мене так валявся колись снаряд для скручування – величезна марна штука з "магазину на дивані");

неприємні подарунки.

Коли очевидно, що вам всунули перше, що підвернулося під руку, або річ нав'язує чужий вам світогляд чи смак. Релігійні та езотеричні книги, похмурі зимові пейзажі, солом'яні ляльки у національному стилі, дерев'яні тарілки під хохлому – якщо все це не викликає у вас захоплення, не мучте себе необхідністю на це дивитися. Подарунки без урахування інтересів обдаровуваного, особливо великі подарунки «в будинок», які вносять в інтер'єр помітні зміни (картина на стіну, ваза, підлога, пальма в діжці або штори), - це «заподіяння добра», насильство, завуальоване добрими намірами;

зламани речі, що не підлягають відновленню.

Якщо річ виробила свій ресурс, краще з вдячністю відпустити її в небуття, ніж спостерігати за її агонією, смертю та розпадом;

зайве, куплене колись про запас

або отримане безкоштовно. Як людина, яка ще застала епоху дефіциту та продуктів по талонах, я знаю цей страх – «бери, поки дають, потім не буде». Але тут важливо пам'ятати: хоч би яку річ ми принесли в будинок, з цього моменту ми підписуємося на її обслуговування. Нам доведеться виділити для неї місце, а потім доглядати за нею, переживати за її збереження і, зрештою, ламати голову, як її екологічно утилізувати.

Згадується розмова двох бабусь, яку я якось підслухала в басейні: «Була в суботу в ГУМі, коли там був день 20% знижки. Це ж кошмар, що діялося! Змітали всі – рушники, скатертини! Усі тягли! Нічого нормального не лишилося! Засмутилася, плюнула і купила собі морозива». - "На знижці?" - "На вулиці!"

Ось мені здається, що така стратегія на розпродажах та акціях – найвірніша.

То не та справа коли є речі, які нас люблять.

Одні з них були подаровані дорогими людьми, інші зроблені своїми руками, треті привезені з подорожі або куплені в кіоску на вокзалі. Але коли ми користуємося ними чи навіть просто дивимося на них, то відчуваємо: вони нас люблять. На ці речі можна покластися, вони ніколи не підведуть. Будь-яка їхня поломка, не кажучи вже про втрату, - це справжнє горе, і смуток від нього великий, як буває від розлучення з близьким другом або втрати чогось цінного.

Для мене це маленький складний швейцарський ніж, який подарував мені тато в дитинстві і який одного разу я подарую синові. Моя обручка з білого золота. Мої тарілки. У нас у будинку немає жодної однакової. Багато хто з них приїхав із далеких країн – В'єтнаму, Ірану, Чорногорії, Ізраїлю, з острова Корсика. Це не сувенірні тарілки, вони не висять на стіні, не частина колекції, над якою тремтять, – вони працюють і радують нашу сім'ю щодня. Буває, б'ються. З них їдять, на них подають пироги, бутерброди, хліб та домашній сир, у них складають кісточки від вишні. На деяких з'явилися сколи та тріщини – і це тільки додає їм шарму.

А чи є у вас такі речі?

Мій дім – мої правила

Олена ходить по дому в капцях, Юля – босоніж. Таня вішає штори, Оксана любить нічим незачинені вікна в підлогу. Саша спить на величезному ліжку, Жені досить матраца на підлозі. Лариса любить спати, обіймаючи когось, - Олі треба, щоб поряд ніхто не сопів. Анжеліка Віталіївна душі не чує у килимах на стінах – її онука вважає це пережитком. Ані потрібна стерильна чистота - в будинку Наташі до крихт і пилу ставляться філософськи.

І цей список можна продовжувати до безкінечності.

Не буває неправильних будинків – бувають будинки, куди гості приходять зі своїм статутом та непроханими порадами.

Наприклад, у нашій оселі не вітається агресія. Ні активна, ні пасивна, ні сіро-буро-малинова. Мені подобається, коли по будинку гуртом носяться діти, передпокій завалений взуттям, а навколо відбувається шумне чорт-те що – тому що це будинок, а не музей.

Але я не дозволяю малюкові бити, троцтити і ламати, а дорослим – роздавати «цінні вказівки», що нам потрібно змінити чи покращити. Будинок – це насамперед місце психологічного комфорту, вразливості та безпеки, а не бойової стійки.

Ви дійсно маєте право просити дотримання у вашому будинку певних правил і не вважати себе через це занудою. Так, моя тітонька змушує всіх надягати тапочки: не тому, що вона турбується, чи не буде холодно гостям, вона турбується про свої килими. Хтось терпіти не може, коли гості миють за собою посуд (потім за ними доводиться перемивати), грюкають дверима, чіпають колекції фігурок на полицях, без дозволу риються в книжковій шафі або просять дістати з тераріуму домашнього тарантула, щоб доторкнутися. У когось око сіпається, якщо діти починають стрибати на диванах та ліжках або носяться по дому з їжею.

Одна з моїх читачок розповіла: «У нас у домі не можна ластити одного з собак перші хвилини десять – він писається від радості». Неможливо знати такі нюанси заздалегідь, і тому добре, що про них можна попередити заздалегідь і тим самим допомогти всім уникнути незручності.

А ще, буває, приходиш у гості з дитиною і починаєш її без кінця смикати («Не чіпай! Не зламай! Відійди від вазонів!»), переживаючи за чуже майно та kota. Спосіб, як зробити так, щоб усім було добре (включно з дитиною), підказала мені сусідка Олена.

Коли мій син почав бігати по саду, а я – слідом за ним з криками: «Обережно! Дивись під ноги, не розтопчи троянди!», вона зупинила цю мишачу біганину і сказала: «Мати, надто багато слів. Якщо він робитиме щось безглузде – я скажу».

Так що лайфхак простий: щоб не створювати окриками шуму більше, ніж дитина приносить руйнувань, попросіть власницю чи господаря будинку самим позначити вашій дитині межі дозволеного. Часто те, що кажуть чужі дядько та тітка, діти чують краще, ніж батьківське свербіння.

Как напитать пространство теплом и нежностью

Як наситити простір теплом та ніжністю

Розміщуйте на видному місці важливі для вас слова.

У вигляді написів, листівок, плакатів і постерів, рядків від руки крейдою на дошці, колажу з фраз, вирізаних з журналів. Уникайте слів і написів, які прийшли до вас разом із річчю «за замовчуванням», але ніяк не відображають ваш погляд на світ (такі зазвичай бувають на чашках, піжамах, рушниках, фартухах, настінних календарях та ін.).

Використовуйте лампочки з теплим світлом.

Холодний нагадує нам про лікарні, поліклініки та інші страшні установи з їхнім мертвим світлом і тремтячим блакитним мерехтінням. Відтворювати цю атмосферу будинку – справжнє покарання.

Дозволяйте собі стільки світла, скільки потрібно.

Не заощаджуйте і не сліпитеся. Якщо верхнього світла недостатньо, є бра, торшери, настільні лампи, світлодіодні стрічки, точкові світильники на батарейках, гірлянди зрештою. Якщо напівтемрява не ваша стихія, не живіть життям крота, це неймовірно пригнічує.

Свічки запалюйте.

Просто так для себе. Купуйте їх того кольору, який зараз відчуваєте як ресурсний. Із запахом, який для вас означає щастя.

Відкрийте собі спокійну красу однотонних речей.

Банні рушники, килимки у ванній кімнаті, картонні коробки для зберігання, постільна білизна – все це може бути візуально лаконічним. Знаю людей, які принципово знімають наклейки з шампунів, гелів для душу та засобів для миття посуду, тому що їх дратує строкатість етикеток. Частково це схоже на декантування продуктів - зняття заводської упаковки та пересипання (переливання) вмісту в домашню тару (наприклад, скляні банки). Гарно, зручно і функціонально - ви відразу бачите, де що лежить і коли воно закінчиться.

Оточуйте себе речами із натуральних матеріалів.

Камінь, дерево, глина, джут, бавовна, льон, мішковина – речі з них такі приємні на дотик! Кошик із лози коштує дорожче, ніж її пластиковий аналог з відділу госптоварів «все по гривні», але його береш до рук – і любиш.

Купуйте річ, яка втілює вам мрію про Будинок.

Живучи на орендованій квартирі, я мріяла про килим з довгим ворсом, а чоловік – про найбільше ліжко у світі. Тільки чомусь ми так і продовжували ходити лінолеумом і спати на старому дивані. Не будьте як ми.

Чистота інформаційного простору

Чистота інформаційного простору

Потоваришувавши зі світом речей, час приділити увагу ще одному важливому простору – інформаційному полю, в якому ви живете. Ніжність до себе – це очищення соцмереж від джерел інформації, цінності яких вам не близькі, а також настроювання реклами, що показується.

Ось кілька ідей, як навести лад у хаосі соціальних мереж.

Не додавайте "в друзі" незнайомців.

Якщо хтось хоче бути в курсі ваших новин, нехай скористається функцією передплати оновлення. Додаючи когось у «друзі», ви приносите у свою стрічку його новини, фотографії та детальний звіт про п'ятничний марш-кидок по барах міста.

Видаляйте із «друзів» тих, з ким ви не підтримуєте зв'язок і взагалі невиразно пам'ятайте, хто це. Навряд чи вам щиро цікаво, що відбувається у житті людини, з якою ви разом ходили у похід на байдарках сто років тому і більше не бачилися. Якщо ви переживаєте, що видалить людину з «друзів», а вона вам коли-небудь знадобиться, наприклад, по роботі – у будь-якій соцмережі завжди є рядок пошуку: дві секунди – і ось ви знову в контакті. Це як із зв'язкою ключів: можна носити від усіх дверей та комор у будинку, а можна тільки потрібні (а від комор нехай на гачку висять, – ви знаєте, де їх знайти).

Іноді для того, щоб знову відчутти смак до інформації від конкретної людини, допомагає блокування її новин (у фейсбуці це можна зробити терміном на 30 днів, а в інстаграмі просто «тимчасово заблокувати» – до скасування обмеження). Особливо вона рятує, коли в житті друга сталася важлива для нього подія і він пише про це без зупинки і приблизно те саме. Взята пауза позбавить вас роздратування і дозволить дочекатися моменту, коли збудження спаде і він прийде до тями. Можливо, до закінчення терміну блокування ваш стан теж зміниться - і те, що він постить, перестане вас емоційно тригерити. Але не витрачайте останні сили на самокопання в душі «треба обов'язково розібратися, чому це мене зачіпає, про що говорить!». Якщо ви зараз на нулі і чужі новини завдають вам болю і виводять із рівноваги, не добивайте себе аналізом – просто заберіть червону ганчірку з очей геть, хоча б на якийсь час.

Відписуйтеся від поштових розсилок.

Для цього є спеціальна кнопка наприкінці листа, зазвичай ледь помітна. Якщо кнопки немає, можна відзначити лист як спам – і листи з цієї адреси автоматично надсилатимуться в кошик або спам.

Виходьте з пабліків, що розчарували вас, каналів та чатів та завжди відключайте звук оповіщень. Інакше можна збожеволіти від вічного тринькання.

Якщо чиїсь сторіс або публікації в інстаграмі вас дратують, їх теж можна приховати, але залишитися у своїй із людиною «друзями». По-англійськи в налаштуваннях ця дія називається *mute* (приховати). «Зам'ютити» можна окремо пости або окремо сторіс (а можна і те, й інше).

Налаштовуйте рекламу у соціальних мережах під свої інтереси.

Приховуйте неприємні рекламні публікації (можна просто «Приховати рекламу», якусь конкретну, а можна вибрати «Приховати ВСЮ рекламу від...» – і тоді неугодний бренд більше не мелькатиме у вашій стрічці).

Ніжність до себе – максимально дбайливо побудувати своє інформаційне поле, щоб у ньому було як удома: чисто, ресурсно, безпечно та не можна увійти без запрошення.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Довіряйте своєму смаку, цінуйте його - зрештою, ніхто не знає краще за вас, ніж наповнити простір, щоб воно підтримувало вас і жило.
2. Оточуйте себе речами, які вас люблять, і без почуття провини позбавляйтеся тих, які намагаються нав'язати свою волю.
3. Безкоштовні, але непотрібні речі тішать лише першу хвилину - потім жити з ними втомлює: за ними потрібно доглядати (як мінімум прати з них пилітку), вони займають місце.
4. Не бійтеся говорити про правила свого будинку гостям - адекватні люди не сприймають це як занудство. Краще один раз позначити, що у вашому будинку робити не можна, ніж потім без кінця придумувати слушні причини, чому ви не кличете когось у гості.
5. Не забувайте дбати про інформаційний простір. Формуйте стрічку новин з ніжністю - нехай вона буде короткою, але там точно не буде нічого, що бісить або порожнього.

...вона чує з чийхось вуст «я люблю тебе», сумно дивиться у вікно,
вона би сказала "а я тебе - ні" і відразу опинитися на тому берігу
прірви, а вона каже «ти дуже добрий, але...»
і звертає акт незручності
в акт жорстокості..

Ніжність
дев'ята

Комунікація

Комунікація, за якої прохання та бажання виражаються ясно і недвозначно, – важка, але вдячна праця. Натяки та очікування, що хтось сам здогадається, чого ви від нього хочете, роблять шлях до результату важчим і довшим, а іноді й зовсім перетворюють на неможливий. У цьому розділі ми поговоримо про те, як спілкуватися ефективніше: погоджуватися – щиро, відмовляти – чесно, питати – без спроби передбачити відповідь і якимось заздалегідь до неї підготувати.

навіть найнеприємніша відповідь – це не кінець світу, а позначка на карті: обережно, капкани; палиця; а ось тут може вкусити за ногу шалена лисиця. Зате тепер ви розумієте, де лежать береги, проходить кордон, стоїть вартовий із рушницею і далі вас не пропустить. Розумієте – і приймаєте чуже право сказати вам "ні".

По-друге, немає такої відповіді, яку ви не здатні винести (навіть якщо здається, що є). Що б вам не сказали, ви не впадете мертво на траву, навіть якщо сказано буде зі злістю, у серцях, з прицілом у найвразливіше і найхворіше. Ви впораєтеся – правда впораєтеся.

Переведіть дух, відновіть подих і неодмінно придумайте, що робити далі – маючи тепер такі вступні на руках.

По-третє, іноді ми просто питаємо не у тих. І ті, хто нам відповідає, помиляються, недовмовляють чи брешуть. А ми потім сидимо з їхніми безглуздими відповідями і думаємо, що це правда. Проте задай ми те саме запитання іншим людям – і все було б інакше, і літали б потім як на крилах, натхненні, обладілені, щасливі. Будь ласка, пам'ятайте:

правді не обов'язково приносити страждання, щоб бути правдою, а той, чий слова завдають болю, може брехати.

Якщо ви дійсно потребуєте поради, запитайте кількох людей.

По-четверте, ви не можете завадити іншим людям думати про вас погано чи неправильно (навіть якщо це вам не подобається). Ви навіть не уявляєте, наскільки відрізняється ваш образ від голови до голови, а головне – як часто комунікація з вами будується не в контексті діалогу, а виключно для відігравання емоцій. У їхньому вирі замішаний весь невдалий досвід «до», величезна кількість примар незнайомих вам людей, невідпущений біль і непрожиті образи, до яких ви не маєте жодного відношення.

Тож спроби відповідати очікуванням та уявленням про себе інших людей - марна трата часу та сил. Навіть найближчі і рідні люди, які беззавітно і віддано вас люблять, мають справу не з істинними вами, а з тим у своїй голові, який примиряє їх з дійсністю і робить життя трохи більш упорядкованим і зрозумілим.

Слова отлично умеют решать проблемы

Слова чудово вміють вирішувати проблеми

Скажу чесно: я не знаю, як поводитися, коли мені говорять про депресію, смертельну хворобу, бажання звести рахунки з життям або розлучення, що насувається. Не знаю, які слова підібрати, бо не здогадуюсь, що людина вкладає в те, що каже. Чи він констатує факт? Просить про допомогу? Хоче розділити зі мною почуття обурення на долю? На жаль, я не вмію читати думки, щоб дати йому те, що потрібно, – лише чую відлуння власних почуттів, схвильованих сказаним.

Так, я можу сказати: "Все буде добре" - але не знаю, чи буде. Тим більше я не знаю, що відповісти на логічне зустрічне запитання: «Коли?»

Я можу сказати: «Не впадай у відчай, потерпи трохи, зроби ще ось це», - але що я знаю про те, скільки людина вже витерпіла і перенесла, щоб знецінити пройдений ним шлях своїми словами, які в його голові за простою можуть звучати як : «Щось ти погано намагаєшся, зберися»

А ще я можу просто не знайти потрібних слів і промовчати, нічого в своє мовчання не вкладаючи, а людина нафантазує собі бозна-що - і дружбі кінець.

Ось чому так важливо максимально чітко заявляти про свій запит: «Допоможіть порадою», «Розкажіть про свій досвід», «Я просто нудьгувати, рятувати не треба», — люди в залі глядачів відразу розуміють, якого роду реакція від них потрібна (і яка не потрібна).

Це про взаємну повагу. Ніхто не повинен гадати, що ви вкладаєте у слова — у повсякденному житті і без цього головоломок достатньо. До того ж це надійний бар'єр від коментарів на кшталт «Промінчики добра тобі!» під постом, в якому ви поскаржилися на зуби, що розболілися - і швидше розраховували на контакти хорошого стоматолога, ніж на «промінчики».

Як спілкуватися, щоб не мучитися і не мучити?

Слухайте чужі історії, не перебиваючи.

Думаю, вам знайоме це почуття, коли в розмові з кимось так і підмиває вставити свої п'ять копійок: «А у мене...» Ну тому що якщо ви не розповісте свою історію прямо зараз, то через п'ять хвилин уже забудете і вона так і не здивує світ.

Спробуйте наступного разу, коли відчуєте гостре бажання перебити, уявити, що ви – акушерка, яка приймає пологи чужої історії. Дозвольте їй народитися: стати почутою, набути форми та голосу. Запитайте оповідача про його почуття та думки щодо того, про що він розповідає, поділіться, які почуття та думки пробудила ця історія у вас самих.

Якщо людина виливає на вас тонну скарг, поставте питання, яке припинить потік сліз і ниття. "І що ти тепер збираєшся робити?"

По-перше, це вбереже вас від того, щоб кинутися рятувати і влазити в зону чужої відповідальності, а по-друге, розставить потрібний смисловий акцент: так, тобі нелегко, але ти не безпорадна бідолаха, ти можеш впливати на своє життя – подумай, з чого почати, а я із задоволенням послухаю.

Прояснюйте незрозуміле.

Якось подруга подарувала мені пророщене насіння гінкго. З одного боку великого насіння, схожого на кісточку абрикоса, вже проклюнулися білі паростки. Я зраділа цьому та висадила цілу батарею горщиків. Сфотографувала та навіть виклала в інстаграм. Незабаром надійшло повідомлення від подруги: «Олю, ти посадила їх догори ногами! Білі відростки – це коріння!

Ось так стародавні реліктові рослини, що пережили динозаврів і приїхали до мене з Японії, ризикували померти на теплому підвіконні в горщику, тому що Оля посоромилася запитати, як з ними правильно поводитися. Довелося пересаджувати. Багато зайвих рухів – через не задане вчасно питання, яке крутилося мовою, але так і не було озвучено.

Намагайтеся уникати питань, що починаються з «чому».

У відповідь ними людина несвідомо починає пояснюватися і виправдовуватися (отже, захищатися). Чесно кажучи, ми рідко чуємо в побуті приємні питання, що починаються з «чому» – в основному: «Чому ти спізнився?», «Чому ти не зателефонувала?», «Чому ти не можеш жити як усі нормальні люди?». "Чому ти така класна?" може взагалі ніколи не прозвучати! А тепер порівняйте: «

Чому ви не подали податкову декларацію до 1 березня? та «Що завадило вам подати податкову декларацію у строк?». У першому випадку ви відразу відчуваєте себе винними і припертими до стіни, у другому – відчуваєте щиру зацікавленість і готовність вислухати причину зволікання. Тому, якщо ви не збираєтеся змусити співрозмовника оборонятися, звертайте увагу на те, як ви формулюєте питання.

Беріть час подумати та давайте його іншим.

Коли у вас щось запитують чи пропонують, зовсім не обов'язково відповідати тут і зараз. Особливо якщо в цей момент ви ведете машину, намагаєтесь зловити дитину, що втікає, або сидите в черзі до лікаря - тобто знаходитесь в стані розсіяної уваги або нервової напруги. Попросіть дати вам час зібратися з думками та скажіть, через скільки ви зможете дати відповідь. Обговорити точний час відстрочки – гарний тон, оскільки ви не залишаєте запитаного у підвішеному стані (чекати від вас чогось чи ні).

А якщо сторона, що пропонує – ви, позначайте час, протягом якого пропозиція діє («Збираємо компанію на дачу. Якщо ви з нами, дайте знати до сьомої вечора, щоб ми розуміли, скільки продуктів купувати»).

Відповідайте тільки на поставлене запитання, без виправдання або розжовування відповіді. Припустимо, подруга каже: Я здивувалася, що ти не запросила мене на день народження. У тебе все гаразд?" Відповіді «Так, все нормально» – достатньо. Цілком імовірно, що подруга чекає на пояснення, чому ви її не запросили. Але поки вона про це не запитає безпосередньо, не вважайте, що повинні реагувати на неозвучене питання або давати більше інформації, ніж потрібно. Вона висловила своє почуття - здивування, ви прийняли цю реакцію, але не зобов'язані нічого з нею робити - вона ж не ваша.

З тієї ж опери: «Мені не подобається, яким тоном ти зі мною розмовляєш», «Я ледве збожеволіла від хвилювання», «Дочка тітки Свєти вже на третю дитину чекає, а я все першого онука не можу дочекатися...». Одна з бід нашої культури спілкування, крім непрошених порад, – постійне використання питань чи прохань, взагалі не схожих ні на запитання, ні на прохання – скоріше на твердження. Порівняйте: «Не розмовляй зі мною в такому тоні», «Я мало не збожеволіла від хвилювання! Будь ласка, знайди наступного разу спосіб мене попередити, що затримуєшся», «Я так чекаю на онуків – ви взагалі плануєте заводити дітей чи мені краще не будувати ілюзій?» (Закриємо очі на етичний момент останнього питання – саме в цій темі батьки зазвичай не сильно заморочуються з делікатністю). У твердженнях трохи вище прохання та питання, можливо, і зчитувалися, але не промовляли вголос, а значить, були неконструктивні – від них цілком можна відмахнутися як від набридливих мух, прийняти білий шум.

*Якщо потрібні відповіді
та дії – загортайте питання
та прохання до правильного
пакування.*

Тобто використовуйте дієслова наказового способу та знак питання.

Не соромтеся фрази "Я не знаю".

Не знати – значить розписатися у своїй некомпетентності. Це чесне відображення цього моменту. Можливо, для того, щоб відповісти на запитання, вам потрібен час – і тоді нормально сказати: «Мені потрібен час, щоб відповісти на це запитання, давай повернемося до нього за кілька годин». А можливо, ви взагалі не хочете замислюватися над тим, що у вас запитують, і тоді фраза «Я не знаю» буде чітко позначеною межею ваших зусиль, за яку ви не плануєте заходити, тому що вам нецікаво.

Обговорюйте спосіб комунікації, який вам зручніший.

Якщо ви краще розумієте в усному спілкуванні, а набирати літери вам довго і важко, так і скажіть. У мене є знайома, з якою ми спілкуємося за принципом взаємного комфорту: вона надсилає мені голосові повідомлення, а я їй текст. Мої близькі друзі знають, що я не люблю розмовляти телефоном, і тому дзвонять лише в крайньому випадку – і я тоді точно знаю: щось термінове, треба обов'язково відповісти.

Дозвольте собі не реагувати на чужі новини у соцмережах.

Ні смайликом, ні лайком, ні коментарем. І дозвольте це іншим стосовно вас, тобто не моніторте чужі реакції на розміщений вами контент, не відстежуйте, хто бачив ваше голосування, але не проголосував, хто не відгукнувся на прохання.

Непрошеные советы Не потрібні поради

Непрохані поради зазвичай надходять тоді, коли ми ділимося з кимось почуттями чи думками, але при цьому не позначаємо, навіщо це робимо або якої саме реакції чекаємо («я похвалилась», «я похнюпилась», «я пошкодувала»). Якщо винести до людей свій смуток, здебільшого назад прилетять жалість, поради чи чужа історія на кшталт «це ще що, а от у мене...» – і почнеться негласне змагання, у кого життя гірше. Немов поки що у світі є той, хто страждає більше за вас, ваш сум не виправданий і смішний.

Зустрічаючись з чужим сумом або болем, складно не кинутися відразу рятувати, розсипаючи перед собою добрі наміри. Ще важче цього не робити, якщо ви зустрічаєтеся з тим, у чому відчуваєте себе досвідченішим, тому що вже пройшли через це – успішно запровадили прикорм, емігрували чи завели блог. Однак, навіть якщо це насправді так, пред'являти свій досвід іншим без запиту – некоректно. Тим більше нав'язувати його чи соромитись за те, що хтось діє інакше.

Ми втрачаємо такт і забуваємо, що якщо не запитують, не просять – то й оцінки наші не потрібні, бо ситуація, в якій інші варяться, має з нами так мало спільного. Якщо ми в щось самі не вклалися – грошима, силами, часом та іншими ресурсами, то не треба лізти за святковий стіл та тягнутися руками до самого цукрового пряника.

Якщо у вас є дитина і ви живете не в ізоляції, думаю, ви запросто згадаєте з десяток випадків, як вас «навчали» бути гарною мамою, викликаючи почуття провини, сорому та власної неадекватності. І шапку ви не надягаєте, і босоніж у вас дитина бігає, і лікуєте ви неправильно, і народжували – теж не так. А далі – коротенько, хвилин на сорок – монолог про те, як треба.

Отже, коли вам прилітає непрохана порада, запитайте себе: чи хочете ви жити так, як живе той, хто дає вам пораду?

Він каже, бо знає, що каже, чи бо не може не говорити? Мама, тато, родичі та зовсім незнайомі коментатори з форумів, подруги, тренери та вчителі, колеги та просто публічні порадники – чи стоять за їхніми словами особисті історії? Чи це загальні міркування, думки вголос, за якими немає ні щастя, ні грошей, ні радості, ні бізнесу, ні збереженої сім'ї, ні по-справжньому крутого рівня професійних компетенцій?

пам'ятайте, що порада – це не посібник до дії.

Даючи раду, людина просто розповідає фантазію із собою у головній ролі – що б він робив у такій ситуації. За великим рахунком, здорове ставлення до сказаного - "ну, ок". Головне, не зневіритися у своїй здатності приймати рішення, інакше весь час здаватиметься, що люди навколо завжди знають краще (начебто вони з роками стають мудрішими, а ви – просто старшими);

як хороша відповідь на непрошену раду тримайте наготові фразу: «Я розберуся, дякую (велике)».

Вона досить прямолінійна, щоб недвозначно позначити межу, яку раднику не слід перетинати, але при цьому не містить у собі агресії (якщо здається, що містить, усміхніться або додайте смайл, це знизить градус напруги; але якщо ввічливість не входить у ваші плани, зайві танцювальні рухи ні до чого);

використовуйте фразу «Потрібно більше рад!» як альтернативу фразі вище, коли сарказм, що рветься назовні, не стримати. Вона дійсно іноді працює краще, тому що підспудно містить запрошення посміятися над самими собою - людьми, яким до всього є справа.

*Ми гадки не маємо, що лежить у
сховищах несвідомого інших людей.*

Якої сили відчай чи страх може викликати абсолютно невинний, на наш погляд, репліка чи невдалий жарт. Ми ніколи не знаємо, як точно і глибоко увійде голка докору до вразливого місця. Ми навіть не зрозуміємо, що трапилося, а людина скам'яніє від болю та розлетиться на тисячі уламків. Якщо нам пощастить, він дасть знати, що ми його образили, і тоді ми матимемо шанс вибачитися і налагодити стосунки. Інакше людина може на якийсь час зникнути з радарів або зовсім зникнути з нашого життя - без пояснень і без найменшого бажання до нього повернутися.

Просить о помощи – не стыдно

Просити про допомогу – не соромно

Просити про допомогу важко, коли ми або вважаємо, що самі повинні справлятися з проблемами і не обтяжувати нікого, або боїмося залишитися належними. Іноді попросити про допомогу навіть фізично важко – у горлі утворюється ком і не виходить вимовити жодного звуку.

Таке буває, коли з дитинства вчили бути самостійною дівчинкою, щоб, не дай Боже, не виросла дівчинка, яка буде когось незручний.

І вона виростає, взагалі не знаючи про те, що просити про допомогу – нормально. Що не обов'язково волочити диван на восьмий поверх самої. Що якщо важко, то це вже достатня підстава для того, щоб придумати, як зробити легше. Що можна попросити когось розділити з вами ношу, завдання чи відповідальність, і навіть якщо вам відмовлять – це не настільки руйнівно, як здається. Це просто відповідь "ні" від однієї людини. Але вас на землі не двоє.

Просіть про допомогу, не продумуючи наперед чужу реакцію на неї - що людина скаже, як поставиться, що про вас подумає, чого попросить натомість. По суті, потрібно просто озвучити словами прохання та почути відповідь.

Коли ви дзвоните, щоб позичити грошей, не потрібно довгих прелюдій про «як справи, як сам, як діти» - прохання про допомогу не потребують ретельної підготовки, вони не жахливі самі по собі, це просто прохання.

Тим більше не потрібно до них приплітати родинні зв'язки («ну ми ж сім'я!») або наголошувати на спільне минуле («допомоги по старій пам'яті, друже»). Ви маєте право про що завгодно попросити - людина має право що завгодно відповісти. Але як тільки він відчує (а відчує обов'язково), що ви мали плани на його відповідь, і його слова - не те, що ви розраховували почути, - це ускладнить подальшу комунікацію, якщо не зведе її на ні.

Коли мені було двадцять два, я поїхала відпочивати до Румунії. За два дні до від'їзду у мене скінчилися гроші. Взагалі. Я не могла купити собі води, ні їжі. Жодних запасів не було. І я обрала мовчати про це і голодувати, замість того, щоб сказати про ситуацію комусь із туристичної групи. Зараз я розумію, яка це дурість: в автобусі їхало 40 людей, які відпочивали зі мною в одному готелі, у когось, напевно, була можливість поділитися чимось їстівним або допомогти грошима на умовах «віддаси, коли повернемося додому». Але я мовчала – і ніхто ні про що не здогадувався.

Підозрюю, стримували мене безглузді уявлення про гордість: не просити, щоби не принижуватися. Начебто прохання завжди про те, що є сторона, що дає – щедра, рясна – і є той, хто стоїть із протягнутою рукою – жалюгідний, жебрак. У такому підході немає нічого від творчості, бажання знайти взаємовигідне рішення, яке, напевно, є, просто ти його не бачиш, бо навіть не дивишся.

Я ж банально могла попроситися підробити на кухні при готелі або запропонувати посидіти з чиеюсь дитиною на спільну вечерю. Але ні – я мужньо обрала страждати, замість того, щоб глянути на проблему ширше.

Прохання про допомогу – це не про зломлення себе, це крок до вирішення проблеми.

На виразно сформульований запит хтось відгукнеться, хтось – ні, але відмова не робить прохання збитковим або таким, що не заслуговує на існування. Вона - інструмент для захоплюючої гри, одна з тисячі змінних, кісточки, які ви кидаєте на стіл, - і спостерігаєте, куди крива поведе вас далі, що станеться наступного моменту.

Ви не стаєте гірше, коли про щось просите, і не стаєте краще, борючись із труднощами на самоті. Просто пам'ятайте, що «не вір, не бійся, не проси» – це тюремна приказка, три арештантські заповіді, філософію яких немає потреби тягнути у звичайне життя.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Вірте історіям, а не порадам. Набагато цікавіше спостерігати, як хороші люди виходять із непростих ситуацій і не намагаються брехнею «зберегти обличчя». Історії надихають, настанови - ні, поради без запиту взагалі дратують.
2. "Так" і "ні" - прекрасні, чудові слова, але нічим не гірше "мені треба подумати" і "я не знаю". Використовуйте їх.
3. Повідомляючи щось важливе для себе, позначайте, яка реакція вам потрібна, і не лінуйтеся уточнювати запит, якщо він не озвучений (Ти хочеш почути мою думку або тебе просто взяти на ручки?). Це допоможе зробити спілкування дбайливим та тактовним.
4. Не бійтеся просити про допомогу - і не бійтеся приймати її. Якщо з останнім важко, уявіть, що допомога приходить до вас як подяка за те, що ви вже зробили, а не дається «в борг». Не заважайте добру проявлятися у вашому житті, не чиніть опір йому. Так треба.

те, що кохання не буває, сьогодні правда, а завтра -
брехня, ось і вирішуй собі - щоранку, за чашкою чаю;
але як не крути, як же нудно ти, чорт забирай, живеш,
раз ніхто по тобі
не нудьгує.

ніжність
десята

люди

Люди безцінні.

Все важливе про себе ми розуміємо через взаємодію один з одним: як ми любимо, чого боїмося, які скарби та ложки дьогтю в собі таїмо. З кимось контакт встановлюється при першій зустрічі, з кимось - лише багато розмов після знайомства. Зближуючись і віддаляючись, ми розуміємо, що відносини - як живий організм: зростають і змінюються - від інтересу, симпатії та захоплення до охолодження почуттів, байдужості та припинення зв'язку.

Так дивно, так зворушливо, так тепло - коли ти знаєш, ким був, як жив і чим дихала людина до того, як гугл дізнався його ім'я. І що б куди занесло тебе життя, ти знаєш: є місце, де тобі неодмінно будуть раді, нагодують гарячим супом, пригостять соком, посадять поруч і слухатимуть - так довго, як тобі треба, не перебиваючи.

Іноді слова справді не потрібні – потрібне плече, в яке можна уткнутися носом та поплакати.

Тому що ти і без чужих запевнень знаєш, що все буде гаразд. Просто на шляху до цього «добре» іноді буває дуже непросто, і в такі хвилини ми особливо гостро потребуємо тих, кому не страшно і не соромно сказати:

«Мені дуже погано. Пожаль мені, будь ласка».

Насправді інтуїтивно ми завжди безпомилково розуміємо, з ким із нашого оточення краще говорити тільки про роботу, рецепти пирогів, кіно або книги, а до кого можна приповзти з видертим клаптем вовни і попросити потримати волосся, поки рве. У глибині душі ми знаємо, кого все це налякає до тремтіння, тому що для нього привабливий статичний образ щасливої і сильною людини і ні з яким іншим вона мати справи не хоче, а хто – прийме нас і в горі, і в радості, і в залишку, і в солодощі, і в нестерпній легкості - і в невимовній тяжкості буття.

Ми називаємо цих дивовижних людей друзями - і довіряємо їм ключі від дому та кішку.

Пам'ятаю, у мене був найкращий День святого Валентина: ні кур'єра з квітами, ні листи з зізнаннями, жодного вульгарного привітання. Друзі, що поїхали в Берлін, попросили доглянути за їхньою орендованою квартирою, так що вечір я зустріла в напівпорожній

хрущовці - з м'ятним чаєм і пачкою зефіру,
лункою луна кроків і неоновною гірляндою, яка
фарбувала тіні у святковий рожевий.

Десь за стіною Уїтні співала свою
легендарну I Will Always Love You, у вікнах
навпроти виверталися назовні чужі життя, над
містом синіло небо. Я була сама, і мені було
добре. У під'їзді курили, кілька поверхів нижче
- грали на віолончелі. Десь варили суп, десь -
чекали поганих новин, і кохання, як випадкова
смерть, траплялося всюди. Я ж просто
спостерігала і думала: "А все-таки це дуже
славно, коли все, що тобі потрібно,
поміщається під ребрами зліва".

Своя стоя

Своя зграя

З віком звикаєш до досить вузького кола
людей, яких вважаєш своєю зграєю.

З кимось ви пов'язані нитками загальної
пам'яті та пройденими дорогами. З кимось –
радісно що ви знаєте один одного ще по
парті, по кривому почерку у зошиті в
клітинку, де поля – під лінійку, а мрії – під
копірку, і мине ще багато років, перш ніж
вас рознесе у різні боки. Але ви все одно
залишитесь тими, ким були «до» – живими,
смішними, ніжними, так щасливими,
безумовно улюбленими, беззбройними,
чистими. А є ті, з ким ви познайомилися
зовсім недавно, але якось одразу ґрунтовно
та прицільно: схожі шрами, досвід, погляди
на життя та цілі.

У таких зв'язках цінуєш і бережеш міцне знання, що з цими людьми не потрібно брехати. Підлаштовуватися під їхнє уявлення про себе, боятися з нього вивалитися, недотягнути – раптом відклеїться вус, заблещить на жарі ніс чи зітреться помада?

"Своїх" людей бачиш миттєво - їх не потрібно довго впізнавати, щоб полюбити.

"Своїх" відчуваєш відразу, як серцевий біль, і не важливо, де і як відбувається зустріч. Ти раптом просто розумієш, що ви - однієї крові, і з чужинцем цим можна поділити і свій хліб, і свій бій. І коли ви коли- небудь станете ворогами, це буде честю, а чи не бідною.

З цими людьми не потрібно пропускати інформацію через фільтр, прораховувати наперед, думати, де відгукнеться, де вилізе боком, коли згадається. Спілкуватися з ними - просто, як дихати, як бігти, як стрибати з розбігу у воду і плисти по течії на спині, бути порожньою і наповненою одночасно: ось я говорю, ось - вони, а ось - небо за вікном вишито срібною ниткою, і це красиво.

Розмови зі своїми людьми – це не словесний спаринг на рингу, не інтелектуальні ігри на слабо, не коктейль із чорного гумору та сарказму. Все це добре тільки в ті спокійні та світлі часи, коли сил покеруватись і покуражитися більш ніж у достатку. Але ось коли не смішно, а темно, і незрозуміло, що за вікном, і немає зірок на небі, – йдеш не на блиск гарних вітрин з холодними пластиковими манекенами в них, а за тим, що підтримає та наживить; до тих, хто вислухає і зрозуміє, а головне знає: все минеться, не завжди – безслідно, але: «Ти точно впораєшся, я тобі говорю. А поки йди сюди, дай я тебе обійму. Обійму, мою гарну, - і подую...»

Розмови зі своїми людьми – це спілкування, що наповнює. Можливість не ховатись за ширму, а говорити як є. Ділитись особистим, знаючи, що воно точно не буде зайвим, ніхто не поспішно відведе очі, не переведе розмову на іншу тему. Це як сидіти біля вогню на березі річки під тихе перебирання струн гітари – можна співати, можна слухати, а можна сказати: «Знаєш, давай помовчимо...» – і тиша ця буде ніжна, як ваша дружба.

Шукайте своїх людей. Бережіть своїх людей. Вони – опора. Ті самі розрізнені точки координат, якими ви впевнено будете свій графік. Люди, з якими можна виявляти свою вразливість, оголювати свої тім'ячко, люди, яких не потрібно боятися повертатися спиною.

Своя зграя не сім'я, Ви вибираєте її самотійно. А часто вона знаходить вас сама, коли ви доростаєте до кола людей, із ритмом серця яких збігається ваш власний.

Дружні стосунки ми зав'язуємо з різних причин – найчастіше це якийсь спільний інтерес чи спільна справа. Тоні Креб в книзі «Безумно зайнятий» рекомендує скласти список 15 найближчих людей і підтримувати ці відносини як найважливіші і дорогі, вкладатися в них і в жодному разі не забувати. Інакше тягар відповідальності за душевний добробут ляже на плечі партнера по сім'ї, з чим він просто не впорається. Адже як буває: з однією людиною нам цікаво говорити про літературу, обговорювати новинки кіно, з іншою – пліткувати, з третьою – ходити по магазинах, з четвертою – ділитися потаємною, з п'ятою – разом ходити в походи або співати у хорі, з шостою – обмінюватися інформацією, як вирощувати помідори або сортувати сміття, з сьомим – танцювати лінді... Наш партнер фізично не здатний задовольнити всі наші потреби, не жертвуючи своїми інтересами і не живучи нашим життям замість свого.

Ось чому «...при всій своїй зайнятості ніколи не урізайте спілкування з головними 15 [людьми]. Можете відкласти до кращих часів наступні 50, 150 і 500 своїх контактів, але тільки не ці 15. Ваша «група підтримки» допоможе вам пройти періоди найчорнішої втоми та безвихідні завантаженості – не відмовляйтеся від неї»

Так, є пари, в яких у партнерів все спільне - вони як досконала замкнута система, близькі, що не розділяються. Якщо це не ваш випадок, не засмучуйтесь - інші варіанти відносин також чудово функціонують. Повний збіг інтересів та захоплень не є ні еталоном кохання, ні гарантією щастя. Нормально любити різне, захоплюватися різним, мати «своїх» друзів, крім спільних із партнером, - і при цьому не вважати шлюб невдалим чи неповноцінним.

Якщо у відносинах ваші ключові потреби закриті, решта, не першорядні, цілком можна задовольнити за допомогою інших людей. Йти за необхідним у зовнішній світ, а не намагатися отримати від когось, хто не може його дати - нормально. У цьому теж багато ніжності та усвідомленої відмови від насильства: якщо ваш партнер не фанат розмов (як мій чоловік, наприклад), краще прийняти цю особливість та не мучити його словами. Ми маємо право бути різними без почуття провини за те, що комусь із нас чогось не вистачає в іншому. Ми були задумані як ресурс, покликаний обслуговувати лише чужі інтереси. Ніхто не був.

Люди — добрые зеркала

Люди — добрі дзеркала

Деякі люди, не знаючи того, надають нам дуже важливу, дуже потрібну, дуже рідкісну і тому дуже цінну послугу — працюють для нас добрими дзеркалами.

Вони дають нам позитивний зворотний зв'язок, навіть якщо ми його не просимо, не говоримо: «Скажи щось хороше про мене, я так зголодніла з цього, сто років уже нічого про себе не їла». Добрі дзеркала зовсім раптово, без приводу раптом вирішують написати, що їм у нас подобається, що вражає, які слова вони вже давно носять для нас на кінчику мови — і тепер вирішили подарувати, як квіти.

Причому, зазвичай, вони з'являються саме в ті хвилини, коли нам особливо треба почути, що з нами все гаразд. Що все гаразд із тим, що ми робимо, куди рухаємось, до чого прийшли. У нас часто замилене око — ми до себе звикли, як до розношених старих черевиків. Якщо ми щось і засвоїли про себе — то переважно те, що бурчить внутрішній критик. І тут раптом вони, люди, в чиїх очах ми відбиваємось немов у гладіні чистої води, спокійної та рівної.

Вони повертають нам сили і віру, нагадуючи про найдивовижніше у нас, — про наш дар, про суперсилу. Діляться своїми спостереженнями про те, чим ми по праву можемо в собі пишатися (бо вони б пишалися!), навіть якщо до цього дня ми поняття не мали, що в нас це є.

У комусь із нас абсолютно чарівна його тепла, обволікаюча доброта: всього-на-всього побули поряд - а вас ніби вкрили товстою м'якою ковдрою холодного вечора, ніжно підіткнувши його з усіх боків. В іншому неймовірно привабливе вміння розгойдувати простір навколо, змушувати його розходитися хвилями, перетворювати ці хвили на цунамі. Поряд з такими людьми буквально фізично відчуваєш, як ідея, що ще вчора була повітрям, раптом починає втілюватися в реальності, обростати потрібними людьми, місцями і зв'язками, пульсувати і збуватися. Хтось вражає своєю педантичністю, скрупульозністю, вмінням розкласти ситуацію на атоми і прискіпливо розглянути кожен, нічого не беручи до уваги, нічого не пускаючи на самоплив. Така схильність продумувати дрібниці часто буває схожа на чисту воду занудство - але саме вона в один прекрасний день рятує всіх.

«Добрі дзеркала» не заграють, не роблять компліментів із вигоди чи користі. Загалом, вони цілком могли б і промовчати, але їхня оптика налаштована таким чином, що вони бачать гарне, помічають красу і, як діти, радіють усьому, що зачіпає їхнє серце. Вони відображають «наше непереможне» - те, що ми приймаємо як належне або не помічаємо зовсім, але що беззастережно відрізняє нас від інших, є ознакою майстерності чи душевного дару.

Попросіть людей, які вас люблять, розповісти, що їм подобається. За що вони вас цінують. Дайте їм стільки часу, скільки потрібно - і приготуйтеся дивуватися. Ви можете навіть не підозрювати, що деякі ваші риси знаходять глибокий відгук у серцях інших, надихають їх, мотивують, допомагають почуватися спокійніше у цьому світі. Навіть одна ваша присутність поруч може бути для когось лікувальним!

*Зберігайте добрі слова,
ховайте їх у собі, вірте їм.*

Записуйте їх у блокнот і у важкі часи повертайтеся до них за заспокоєнням та надією. Вони мають величезний ресурс підтримки - це жива вода для душі, чарівна ниточка, здатна вивести з лабіринту сумнівів і страхів. Привласнюючи їх, інтегруючи у знання про себе, ми зміцнюємося у своєму праві радіти собі, вважати себе добрими, красивими, сильними та гідними захоплення та любові. Чим більше відбитого світла до нас повертається, тим яскравіше хочеться світити, тим безпечніше відчувається середовище, в якому ми живемо, тим чутливішими стають очі до незвичайного в інших людях.

Я глибоко переконана, що ми дуже мало знаємо про те, які скарби в нас приховані, тому що рідко хто виріс в умовах постійного «доброго відображення», без маніпуляцій і складних психологічних багатоходівок, коли похвала була засобом отримати бажане або закріпити зручну поведінку, а не виявити красу душевної грані.

Але якщо ми не бачимо своєї унікальної цінності, це не означає, що її нема.

На своїх не нападають
На своїх не нападають

Якось у ресторані я поскаржилася одному офіціанту на іншого. Він відповів: «Так, знаю, він трохи дивний. Але коли хтось танцює під інший ритм, я просто говорю собі: «Нехай танцює».

Н. Голдберг. Людина, яка з'їла машину

Є багато причин, чому дружні зв'язки закінчуються. Іноді це втрата довіри чи сильна образа, тоді контакт із людиною хочеться перервати тут і зараз, без проведення реанімаційних заходів. Іноді простого видалення із друзів у соцмережах виявляється достатньо, щоб побудувати стіну інформаційного відчуження. Це страшно визнавати, проте, варто втратити людину з виду в щоденній стрічці, – і вона наче зникає в річці забуття. Ви більше не знаєте, чи живий він чи ні.

Ще одна причина, чому стосунки сходять нанівець, - серйозні зміни способів життя: переїзд до іншого міста чи країни, заміжжя, народження дитини, кар'єрний виклик, хвороба, духовна трансформація. Під впливом того, що відбувається, людина може так відчутно змінюватися, що перетворюється на чужинця. Ніжність до себе в цьому випадку - прийняти чужі зміни і дозволити дружбі закінчитися, якщо вас більше нічого з людиною не пов'язує, окрім пам'яті. Не треба чіплятися за хороші дні в минулому та штучно підтримувати видимість зв'язку там, де між вами відстань завдовжки у світлові роки. Як писала Ольга Паволга:

«Віддалення завжди відбуваються поступово. Спочатку як за склом - вже не можна торкнутися, потім як за стіною - вже не можна побачитися, а після як амнезія - неможливо згадати».

Це боляче, але таку дружбу важливо відгоряти та відпустити. Насправді момент, коли дружба стоншується, не можна не помітити: ви раптом чітко усвідомлюєте, що всі контакти, всі запрошення зустрітися на каві, всі повідомлення в месенджерах - лише з вашого боку. На тій - реакція, але ніколи - ініціатива.

Дружба так не працює.

Дружбу потрібно підтримувати, підгодовувати, вкладатися в неї часом і собою.

*Дружбу потрібно підтримувати,
підгодовувати, вкладатися в неї часом і
собою.*

А головне – завжди залишати для неї простір, вільний від змін, із правилами, яких дотримуються всі. Наприклад, не обговорювати політику, не критикувати одне одного, не іронізувати над слабкостями або нав'язувати свої нові звички, захоплення та плоди духовних пошуків. Тому що навіть партнери, діти та переїзд не так згубно впливають на дружбу, як внесення нових даних у вихідний код.

Так, ми змінюємось. Відмовляємося від м'яса, починаємо сортувати сміття, отримуємо нову кваліфікацію, відкриваємо бізнес, захоплюємося бігом або езотеричними практиками, записуємося на психотерапію або з головою йдемо в сім'ю. Але в просторі дружби необхідно дотримуватися того формату відносин, на фундаменті якого між вами все і виникло: знати мозолі, на які не можна наступати, і слова, здатні спрацювати як детонатор.

Якщо в дружбі не прийнято грюкати дверима, пліткувати, жбурляти в обличчя свій характер, підло жалити, то будь-яке відхилення від формату буде ударом у дзвін: щось не так. Це не означає, що між друзями не може іскрити від гніву та напруги (ніхто не залізний), але для вираження цих почуттів або будуть знайдені інші шляхи, або вони зовсім не будуть виявлені, і це теж про вибір.

Одна з базових опор відносин, не важливо, любовних чи дружніх, – передбачуваність реакцій та поведінки: коли від людини не очікуєш різких та нервових па. На своїх не нападають - з ними формують те найбезпечніше і живильне середовище, в якому не потрібно дивитися на двері і здригатися при кожному шереху.

люди

Тобі кажуть "люблю" - і ти віриш, а якщо не кажуть - просто знаєш. Тому що цей зв'язок, невидимий, але міцний, встановлений, нитка натягнута – і ви дивитеся в бездонність колодязів один одного, ніколи не допускаючи навіть думки про те, щоб сміти туди плюнути.

Ніжність до себе – не вступати у стосунки з людьми, здатними за секунду перетворитися на шалених. Розгальмовані люди, яких корезить під дією моменту і без кінця кидає з боку в бік, - якийсь окремий космос з планетами, що зійшли з орбіт, Великою Ведмедицею, що зжерла Малу, і Чумацьким Шляхом, що складається з однієї зірки. Розгальмовані стосунки – такі самі: то весілля, то поминки, то танці, то кістки, то

«бачити тебе не хочу», то «вернися назад». Будьте уважні, якщо такі люди з'являються на горизонті і особливо якщо хочуть увійти в близьке коло: вони несуть руйнування.

Ще один важливий момент, про який хочеться розповісти: незважаючи на те, що дружба потребує постійного підживлення, це не означає, що вона потребує щоденних контактів. Глибокі річки течуть нечутно. Є така дружба, коли люди зустрічаються від сили раз на рік, але вони завжди є один для одного – коли б не пролунав телефонний дзвінок, він завжди буде прийнятий, справи відсунуті, час знайдено.

Рідкісність зустрічей тут не про байдужість, а про відсутність необхідності в частоті - справжні друзі і так завжди носять один одного в серцевій кишені, куди ближче.

Когда дружба заканчивается

Коли дружба закінчується

Є стосунки, загасання яких – справжня втрата. Начебто від тебе йде щось важливе, неймовірно рідне. Таке, що навряд чи повториться з кимось іншим. (Та й взагалі, «таке» вже точно не повториться – адже кожен зв'язок унікальний.) Хороша новина: це не кінець світу. Погана: буде боляче, але й це згодом минеться.

Якщо зв'язок не підтримувати – не писати, не питати, не виявляти ініціативу, – він стоншується. Тоді на запитання "Що в тебе нового?" все частіше хочеться відповісти: «Та ти і про «старе» не знаєш...» Якщо при цьому ви міняєтеся - освоюєте нове, читаєте книги, дивіться фільми, створюєте сім'ю або стаєте батьками, - прихильність стає дедалі слабшою. Якоїсь миті може виникнути відчуття, що людина вже не «ваш» – сильне відчуття, яке рідко буває помилковим. А собі завжди треба вірити.

Відпустити людину - не означає неодмінно видалити її з друзів у соцмережах або ще якимось відчайдушним жестом позначити, що вам "не по дорозі". На мій погляд, такі жести доречні, якщо людина вас чимось сильно образила і стала для вас «червоною ганчіркою», що нагадує про хворобливе і складне. Тоді це буде звичайною реакцією захисту (і піклування про себе) – не наступати на хвору мозоль.

Але абсолютно нормально і просто продовжувати жити – в одному місті, на одній паралелі часу. Бачити пости та відчувати, як дедалі менше чіпають чужі новини: ну є і є; шкода, що скінчилося, добре, що було.

Ремарк у «Тріумфальній арці» писав: «Жодна людина не може стати більш чужою, ніж та, кого ти в минулому любив. Рветься таємнича нитка, що пов'язувала його з твоєю уявою. Між ним і тобою ще проносяться блискавиці, ще щось мерехтить, немов згасаючі, примарні зірки. Але це мертве світло. Він збуджує, але вже не спалахує – невидимий струм почуттів перервався». Якщо ви колись були пов'язані з людиною теплом, а зараз у стосунках мряка, ви можете просто продовжувати йти, не змушуючи себе гальмувати та злитися. Якщо вам з кимось стало не по дорозі, значить, як мінімум, у вас є свій шлях.

Коли ми змінюємо роботу, зазвичай розуміємо, чому це робимо. З людьми так само: у стосунках раптом стає надто тісно чи сумно. Немає того самого «струму», живого, що перетікає, створює хвили тепла. Іде взаємність, «присутність» і відчуття «я тебе бачу коли на тебе дивлюся».

Можливо, з кимось вас поєднували обставини, що осіли тепер у ностальгії: «Пам'ятаєш, як ми з тобою нили? Як плакалися одне одному? Як пускалися в авантюри?..» Але що, якщо більше плакати нема про що, нити набридло, а авантюри не приваблюють? Потрібно зрозуміти, що пішов не зв'язок, а обставини, які мали емоції і наповнювали, як вода – русло річки. Якщо виникла потреба в інших зв'язках, темах для спілкування та формах підтримки – це нормально. І зовсім нема чого натягувати спогади на неіснуючу «спільність».

Так, так буває: найкращі друзі стають «просто друзями», друзі – друзями, друзі – звичайними знайомими. А ті, з ким познайомилися лише вчора – новими важливими. І в цьому багато дорослої краси: дозволяти собі та іншим змінюватися, дозволяти зв'язкам закінчуватися - і йти на зближення там, де відчувається потреба відкритися більше, дізнатися краще, піти далі простого "привіт".

*У дитинстві втрата зв'язків
здається кінцем світла - у
дорослому житті є безліч способів
відпустити з гідністю.*

Не «легко», а по-дорослому: визнати смуток, прожити подяку, вибачитися, якщо потрібно, але не перетворювати розлучення на привід для барвистих страждань.

До того ж, деякі зв'язки вміють регенеруватися. Обростати новим тілом, переживати друге народження. Знаєте, коли двоє розлучаються, ходять-бродять поодинці, обертають Землю ногами – а потім випадково знову зустрічаються та розуміють: одними дорогами ходили, є що розповісти одне одному, цікаво послухати. І стосунки входять у нову фазу, як і природно і закономірно, як колись зійшли нанівець.

Ми – живі, стосунки – живі, обставини – постійно змінюються. Сьогодні тепло і добре ось із цими, а завтра – з іншими. Ви (я) – теж для когось лише період.

Ну як є.

Пам'ятка ніжності до себе

1. Домовитися з подругою або другом про кодову фразу (наприклад, «Я плач»): нехай вона буде сигналом, що вас зараз не потрібно рятувати або втішати, вам потрібно виговоритися і бути почутим у безпечному просторі вашої дружби. Без осуду, порада та «А я ж говорив(а)!».
2. Не впадайте у відчай, якщо на даний момент навколо вас немає людей, яких ви б з чистим серцем назвали «своєю зграєю». Дайте собі та життю час, щоб влаштувати зустріч. Нехай немає «своїх» - але немає і зайвих, незрозумілих, дивних, з якими нема про що дружити, нема про що «співати, пити і плакати». Тримайте простір дружби вільним і не поспішайте. Як у приказці: не знаючи, чим зайнятися, займіться собою і світло від вашого маяка притягне тих, з ким вам по дорозі.
3. Цінують людей, які виявляються у вашому житті як добрі дзеркала і обов'язково будьте в цій ролі самі. У цьому багато радості та ресурсу, причому для обох сторін.
4. Відпускайте дружбу, яка вичерпала себе. Дозволяйте їй переходити в товариство або навіть у знайомство - не намагайтеся пожвавити мертве. Відгоряйте втрату та йдіть до тих, з ким тепло.

тут і тепер під розмитий акомпанемент
перелітних птахів, сп'янілих раптовою
висою, тут і тепер настає такий момент,
коли втомлюєшся від чужих
передарованих листів і починаєш писати
свої...

практика
ніжності

до себе

Ось ви і перевернули останню сторінку, яка розділяє «теоретичну» частину від «практики». Хочеться вірити, що прочитане знайшло у вас відгук - і старі схеми взаємодії із собою потихеньку почали змінюватися.

Внутрішній критик, можливо, все ще продовжує бубнити про те, що з вами «щось не так», але його голос став тихішим, а вплив - слабшим. Ви все частіше стаєте із собою на один бік - і бережете свої погляди, почуття та несхожість як важливі частини себе, святкуючи їх та свою силу.

Тепер саме час розпочати «практику» - марафон ніжності до себе, розрахований на 31 день.

У вас попереду - умовний «місяць», щоб налаштувати внутрішній камертон ніжності та краще засвоїти те, про що книга. Жодного поспіху, рухайтесь в темпі, комфортному для вас: якщо відчуваєте, що хочете побути в завданні кілька днів, а то й тиждень, - дайте собі стільки часу, скільки потрібно.

Єдина рекомендація – не намагайтеся прочитати всі завдання одразу. Нехай кожен новий день буде цукеркою, приємним сюрпризом.

Оскільки протягом марафону доведеться скласти багато списків, добре б завести під цю справу блокнот. Але можна записувати і в електронному вигляді - в будь-якому зручному для вас додатку.

Якщо захочете ділитися написаним у соцмережах – використовуйте хештег #марафондосебеніжно так ми точно не загубимося.

І найважливіше: рівень публічності регулюйте самі – ніхто не вимагає від вас виносити серце з дому. Будьте дбайливими до себе. Марафон насамперед про це.

О себе — в настоящем времени

Про себе — в теперішньому часі

Напишіть про себе скільки завгодно фактів, які стосуються вашого сьогодні. Що відбувається з вами зараз хто ви? Можна говорити про себе із затвердження («Я люблю майонез») або з заперечення («Я не залишаю чайових»). Наприклад, ось що я можу з ходу написати про себе: «Не фарбую нігті», «У мене немає жодного татуювання», «Тримаю в голові сотні днів народження, але дуже рідко когось вітаю». Написане має бути саме в теперішньому часі, тобто фрази на кшталт «Я здійснила кругосвітню подорож» (досвід минулого) або «Через два роки я отримаю диплом психолога» (майбутнє, що ще не відбулося) не підійдуть. Тільки тут і зараз, ви сьогодні.

Сенс: краще познайомитися з собою у моменті «зараз». Іноді ми навіть не усвідомлюємо, як часто в думках про себе нас забирає в минуле (спогади), то в майбутнє (фантазії). Суть цього кроку — заякоритись у «зараз», бо саме він — те, з чим можна працювати, на що можна впливати.

Капсула запахів

Капсула запахів

«Пряні трави пахнуть землею та небом, домом, до якого ти завжди йдеш у собі, і морем, яке носиш у серці. Листок бергамота, якщо розтерти його між пальцями, навіює спогади про пізній післяполуденний чай на терасі, коли сонце м'яке, як стигла диня, - розливає по окрузі золото, не скупляючись, не приберігаючи на чорний день, ще не відомо яке завтра...»

Уявіть, що ви можете залишити для людей майбутнього свій «портрет», складений з дорогих вашому серцю ароматів. «Прочитавши», відчувши їх, вони зможуть ніби побачити вас наживо, відчуті поряд, рахувати ваш унікальний нюховий код в архівах пам'яті.

Подумайте, кому б ви заповідали відкрити цю капсулу (у ній кожен аромат буде запечатаний окремо, тому будьте спокійні – всі ноти виявлять себе чисто). Які запахи у ній лежатимуть? Чому?

Сенс: сформувати свою палітру улюблених запахів. Це чудовий ресурс для відновлення, до якого можна звертатися, коли сили закінчуються.

My guilty pleasure

Гілті плеже - це таємна слабкість, сорому любов до чогось, пристрасть, засуджена більшістю людей з вашого оточення, але приносить вам величезне задоволення.

Те, що ви зазвичай робите, слухаєте, дивіться, читаєте чи їсте, коли нікого немає поряд, щоб засудити. При цьому вам за це, якщо бути чесними, насправді не соромно. Вам справді подобається це робити – слухати попсу, бути підписаною на десятки котячих акаунтів в інстаграмі, пити розчинну каву на заправках або загинати у книжці куточки сторінок.

Складіть список власних гілті плеже. Підсвітійте ці грані себе, але без болісного сорому та незручності. Дозвольте собі старомодну ексцентричність бути собою та не жалкувати про це.

Сенс: познайомитися з тим, що становить вашу унікальність, але раніше сором'язливо заметалося під килим.

«Мне нужно время подумать»

"Мені потрібен час на роздуми"

Ніжність себе проявляється у дбайливому дослідженні своїх особливостей, а й у визнанні свого права не давати негайних відповідей. Не вважати, що ви зобов'язані вирішувати щось ось прямий тут і зараз, не відходячи від каси, тому що у вас запитали і чекають

.«Я дійсно хочу це зробити чи погоджуюсь за звичкою? Кудись з кимось піти, зустрітися після роботи, допомогти з переїздом чи вибором весільної сукні, стати хресною чиєюсь дитиною, поїхати разом у відпустку – я дала собі час подумати та прислухатися до себе чи погодилася в ту саму хвилину?» Практика цього дня – не погоджуватися (або не відмовляти) одразу, коли є хоч найменша нагода не приймати рішення тут-і зараз. Походьте з можливою відповіддю в серці, покатайте в голові і мовою, прислухайтеся, чим він відгукується в тілі - і відчуйте його вагу, силу та правду для себе.

Сенс: зробити так, щоб те, що ви кажете, співпадало з тим, що ви відчуваєте.

Комплімент навсегда

Комплімент назавжди

Бувають такі компліменти, які на роки залишаються в пам'яті, бо були несподіваними, дуже свіжими, небанальними, яскравими. Згадуючи їх, завжди усміхаєшся. Вони відгукуються внутрішнім теплом та невідомою подякою тим, хто їх подарував. Слова стають різдвяною гірляндою: увімкнеш, згадаєш одного разу похмурих листопадним вечором – і ніби знову чаклунства відсипали.

Завдання цього дня – згадати найулюбленіші компліменти, які ви отримували. Не важливо, як давно і від когось.

Сенс: дати собі привід усміхнутися і подумки обійняти - чиїсь такими вірними, такими точними словами, від яких світло.

Письмо себе в прошлое

Лист собі у минуле

Сьогоднішня вправа буде на розрив аорти. Краще його робити там, де безпечно плакати і не потрібно турбуватися про тушу, що потекла.

Згадайте себе в тому моменті життя, коли вам було погано і ви страждали від несправедливості світу. Дитинство, юність, студентство - вік вибирайте самі, але це має бути на пристойному віддаленні від сьогодні, років 10-20 тому (але якщо вам потрібно потішити себе 5-річної давності, зробіть це).

Можливо, вам сказали якусь гидоту, посміялися, від вас відвернулися друзі, вас покинув хлопчик, не зрозуміли батьки, і ви вважали себе страшною, непотрібною та нелюбою. Загалом якийсь такий момент, коли гостро відчувалося, що життя – біль, і немає просвіту.

Уявіть себе тією дівчинкою. Вона знову сховалась і плаче. Знайдіть її, обійміть і скажіть усе, що їй потрібно знати про вас сьогоднішню. Що на неї чекає. Як все насправді станеться-обернеться. Який ви станете. Чого ви досягнете. Де житимете. Кого зустрінете. Якщо захочете, то можете щось порадити або щось попередити, але тільки, будь ласка, говорите з нею з любові, з самої ніжності. Щоб та маленька дівчинка, якою ви були, повірила, що вона кохана. Що вона зростає. Що вона стане сильною. Що світ ловитиме її – але не зловить.

Що їй обов'язково треба продовжувати
бути , тому що найважливіше та цікаве -
попереду.

Сенс: усвідомити, що тепер навіть у
найскладнішій ситуації у вас завжди є ви -
добрий дорослий, на якого ви можете спертися.
Ви ніколи не самі.

Счастливая примета

Щаслива примета

Придумайте свою особисту щасливу прикмету. Щось, з чого буде зчитуватися: «Якщо тобі потрібний знак, то ось він». Дівчина у червоній шапці? Соснова шишка? Листок дерева гінкго?

Будь-який образ, зустрівши який у реальності (у рекламі, книжці, розмові), ви знатимете: все йде добре і правильно, ви в потрібний час у потрібному місці. Це приблизно те, про що я писала в тексті «Восени можна дозволити собі розлюбити»: «Розвішуй обереги з пір'я ожили птахів, пий зілля з трав, носи браслети з каменю та вітру. Знайшовши сивого волосся, кажи: це на щастя і дуже великі гроші. Запитай, якщо хочеш запитати. І чекай відповіді».

Сенс: світобудові потрібно розуміти, через що вам надсилати повітряні поцілунки.

Открытка силы

Листівка сили

Попросіть людину, яку ви любите і хто давно вас знає, побути вашим добрим дзеркалом і написати вам (саме написати – на листівці, у листі чи повідомленні), що його у вас захоплює. У чому, на його думку, ваша суперсила, ваш дар.

А потім обов'язково самі підпишіть таку «листівку сили» для когось. Головне, щоб це були слова підтримки, захоплення та любові.

Почніть хвилю.

Сенс: відчути себе коханою і побачити, як прекрасно ваше відображення в людях – добрих дзеркалах.

Магазинчик

Крамничка

Якби ви були власницею маленької чарівної крамниці десь у затишному куточку світу, що б ви продавали? Єдина умова – дуже вузька спеціалізація. Наприклад, не «все для дому», а лише подушки. Або ножі ручної роботи. Або антикварний годинник.

У чому б фішка вашого товару? Де б знаходився магазинчик? Як би він виглядав усередині та чим би розплачувалися з вами покупці? Запишіть кудись свої фантазії.

Сенс: текст, який ви напишете, може багато розповісти про те, що ви любите і в чому вам сенс: які речі вас приваблюють, що ви вважаєте ресурсом і чим би хотіли ділитися з іншими.

Ничего лишнего

Нічого зайвого

Практика сьогоднішнього дня – відповідати лише на поставлене запитання. Особливо якщо відчуваєте, що питання з підколкою і вас хочуть змусити виправдовуватися. Якщо питання навіть на питання не схоже, а так, риторичний постріл у повітря – дозвольте людині висловитися, але не приймайте на свій рахунок.

Зрештою, якщо від вас хочуть щось дізнатися, нехай не визнають за працю напружитися, подумати та сформулювати, що саме їм від вас потрібно. Не полегшуйте сьогодні життя ледарям. Заодно і до себе придивіться - а як ставите ви?

Сенс: практика ясної комунікації. Мета – навчитися чути питання, а не почуття, що він викликає. Останні важливо усвідомлювати, але не обов'язково використовувати у відповіді.

Письма городу

Листи місту

Побудьте сьогодні ангелами міста, де живете. Залишіть послання, яке вам було б приємно отримати. Записка, підкинута в книгу на полиці посткросінгу, стікер в осередку камери зберігання в магазині, напис маркером поверх старого оголошення на стовпі - надішліть коротку ніжну телеграму і будьте впевнені, що її прочитає саме той, кому вона буде потрібна як повітря. Як добрий знак, що все станеться і вийде. Як дружні обійми незнайомої людини, в якій тепло, як удома.

Сенс: зробити так, щоб у цьому світі стало трохи затишніше та тепліше.

Моя воображаемая тату

Моя уявна тату

Пофантазуйте, яке татуювання ви зараз собі зробили. Якщо ви категорично проти навіть уявного татуювання, уявіть, що б ви нанесли собі на футболку (а якщо терпіти не можете футболки з картинками, візуалізуйте свій екслібрис – художньо виконаний друк, що засвідчує власника книги). Головне, щоб зображення чи фраза були концентратом того, хто ви зараз, відображали вашу філософію та погляд на світ із цього моменту. Не думайте про те, як хтось до неї поставиться, - вона буде невидимою для інших, бачити її зможете тільки ви.

Що це буде?

Сенс: сформулювати свою головну цінність зараз, свій сенс «на сьогодні».

Найдіть слова

Знайдіть слова

Сьогодні спробуємо відстежити, чим насправді вам відгукуються чужі картинки та думки ваших друзів у соцмережах, і знайти слова, які максимально точно відображають цю луну.

Завдання дня – не ховатися за смайликами та лайками, а спробувати передати те, що ви відчуваєте словами. Коли захочеться звично завершити фразу в месенджері смайликом, запитайте себе: навіщо?

Що саме я зараз відчуваю і що хочу просигналізувати співрозмовнику?

Замість смайлика з сердечками в очах надішліть ваші справжні почуття: «Я милуюсь тобою», «Не можу відірвати очей», «Божечки, я закохалася». Замість пика з струмками сліз вербалізуйте ваш сум: «Мені зараз так погано, що хочеться бахнути чарку чаю, сховатися під ковдру і не вилазити ще років сто». Дозвольте вашій агресії бути злістю, а не гнівною пикою у фейсбуці, а вашій ніжності – бути словами, а не віртуально обіймаючим ведмедем.

Сенс: усвідомити емоції, які ви ховаєте за смайлами у листуванні та лайками у соцмережах.

Варежка нежности

Рукавичка ніжності

Ідею для цієї практики я підглянула у книзі сербського письменника Горана Петровича "Атлас, складений небом".

Герої роману щорічно роблять талісмани від злих духів, щоб відганяти лихо і сумні думки. «Рецепт» цього захисного амулету вражає красою та складністю. Необхідно змішати: менше коло з тих, що описує бабка на поверхні води; щіпку ніжності квітового пилку; вічна заборона обертатися; стільки сніжинок, скільки може поміститися на довгих віях; слів любові в такій кількості, яка вміститься в роті; ніздрю запаху материнки; по доброму вдиху всіх чотирьох вітрів; на око різнокольорового пилку денного метелика; зернятко шарудіння скарабея; багато сміху, якого ніколи не багато; нанизані на нитку поцілунки; широкий помах букетом базиліка та ще 39 елементів (яких зацікавилися відсилаю до книги, там перераховані всі).

Мені так сподобався опис цього «таїнства», що я теж вирішила створити щось подібне, склавши в дитячу рукавичку сина 21 чарівний «інгредієнт», серед яких - вишнева кісточка, морська сіль, дрібка м'яти, зола, колючка чортополоха, шматочок соснової кори, трави, кориця, ромашка, анісові зірочки та лляне насіння. Я свідомо підбирала такі елементи, які не псуються та не гниють. Довелося покопатися у шафці зі спеціями та прогулятися до лісу. Це було таке надихаюче, таке ресурсне дійство!

Завдання цього дня - створити свою «рукавку ніжності». Чим ви захочете її наповнити? З яким добрим значенням зв'язати кожен інгредієнт? (Наприклад, я вирішила, що вишнева кісточка символізуватиме мою упертість у дотриманні мрій, а шматочок соснової кори - моє «непереможне»).

Сенс: створити власний талісман ніжності та отримати величезне задоволення від процесу.

«Это в мою честь»

«Це на мою честь»

Що б сьогодні не відбувалося приємного, подумки кажіть собі: «Це на мою честь». Чи побачили на вулиці величезний білборд зі словами «Я люблю тебе»? Це на вашу честь. Хтось запустив увечері салют? На вашу честь, звичайно. Начальство розщедрилося і дозволило всім піти на півгодини раніше? Яке щастя, що вони мають!

Все, що сьогодні викликатиме посмішку чи радувати, всі перемоги та досягнення, про які говорять у новинах, усі свідчення чудесних порятунків та неймовірних історій, про які ви сьогодні почуєте, – на вашу честь. Просто тому, що ви є – і світ таким чином вам салютує.

День абсолютної внутрішнього марнославлення без докорів совісті та провини.

Сенс: зробіть це заради новизни відчуттів. Салютувати самій собі незвично, але варто спробувати.

«Мне бы хотелось, чтобы
от меня не хотели...»

«Мені хотілося б, щоб від мене не
хотіли...»

День роботи із чужими очікуваннями.
Переберіть в розумі оточуючих вас
людей і сформулюйте, які їхні очікування
щодо вас вам не подобаються. Що ви
відчуваєте як тягар?

Суть завдання – не розпалити вогонь
бунту, а помітити глибокі течії
невдоволення. Те, що ви напевно
відчували як незрозумілий внутрішній
опір, але не вдягали слова, а замітали
під килим, проковтували, намагалися не
бачити.

Розуміючи, чого від нас чекають, і
усвідомлюючи, що ми не можемо на цей
запит відповісти, ми визнаємо своє
право не співпадати з чужими
очікуваннями та вирішувати, що з цим
робити – змінювати ситуацію чи
змінювати себе.

Сенс: вивести із тіні негативні почуття,
дати їм простір для прояву. Виявивши
те, що непомітно під'їдало вас
зсередини, ви похитнете ідеальний
образ себе, але знайдете шанс стати
стійкішим і сильнішим.

«Я не знаю»

"Я не знаю"

Не бійтеся відповідати сьогодні «не знаю», якщо у вас немає відповіді на запитання. Не важливо, хто питатиме – начальник, чоловік, мама, дитина чи перехожий на вулиці. Не треба намагатися зобразити «веселу та кмітливу» – ви дійсно маєте право чогось не знати. Світ від цього не замре в німому жаху (як ви могли його так підвести, він же на вас розраховував!), Небо не впаде на землю. Дозвольте собі сьогодні не боротися за звання найкращого спеціаліста у своїй галузі, найкращого батька та працівника року. Дозвольте не знати – і спокійно користуватися фразою «Я не знаю». Ви погуглите про це завтра.

Сенс: переконатися, що від вашого незнання світ не впаде, – вам нема чого витратити сили на створення репутації людини, яка має на все відповідь. Це важкий тягар.

История моего тела

Історія мого тіла

Сьогодні я пропоную ближче познайомитись зі своїм тілом. Почуття подяки, благоговіння чи захоплення підключати не обов'язково (вони можуть виникнути наприкінці дня, але імітувати їх не треба, вправа не про це). Спробуйте сьогодні «прочитати» своє тіло, не оцінюючи і не засуджуючи, не відходячи від тексту, а лише те, що написано, буква за буквою, і додаючи наприкінці кожної пропозиції: «Все – моє».

«От шрам від кесарева, над ним нависає живіт. Всі - моє. Ось слід від щеплення в дитинстві, а ось синець, вдарився об кут стола в п'ятницю. Всі - моє. Ось сиве волосся. Ось зморшки. Ось розтяжки з'явилися після вагітності. Всі -моє. Ось кісточка на пальці. Ось мозоль від нових черевиків. Ось випирають вени. Всі - моє».

Не треба про «зайві» кілограми або «надто тонкі» губи – це вже оцінка. А це просто губи. Можливо, верхня губа трохи повніша за нижню. Не порівнюйте себе, не оцінюйте, не засуджуйте - читайте як є, від родимки до родимки, не пропускаючи «нудних» місць. Не змушуйте себе щось при цьому відчувати чи приймати себе. Можете не приймати, ви від цього не станете гіршим. Головне – читайте. Згадуйте, звідки взялося; нагадуйте, що це історія вашого тіла; пам'ятайте: все – ваше.

Сенс: поринути у світ власної тілесності. Ми не безтільні створіння – ми маємо тіло, а маємо історію.

Меня розчарувало...

Мене розчарувало...

Присвятить сьогоднішній день складання списку того, що вас розчарувало – нещодавно чи сто років тому. Люди, вчинки, фільми, книги, їжа, громадські особистості. Які висловлювання спонукали до того, щоб відписатися від людини? Чим був поганий ресторан, що нахвалювався іншими? Спілкування з ким перестало вас тішити?

Дозвольте собі відмовитись від ідеї «Напевно, це я чогось не зрозуміла». Ви дійсно маєте право нічого не відчувати там, де інші завмирають від захоплення. Це нормально.

Сенс: визнати за собою право змінювати свої уявлення та перші враження без страху здатися непослідовною чи вітряною.

Мой голод

Мій голод

Цей день присвятить тому, щоб
 усвідомити свій голод з чогось. Не у
 фізичному сенсі, а у ментальному. Чому
 ви голодні? По сміху до кольк? Днями,
 коли можна належати лише собі?
 Розмова до душі з другом у
 маленькому темному барі? Обійми?
 Словам "Я тебе хочу"? Гучному плачу
 ридма? Пристрасним скандалам?
 Надихаюче навчання? Подорожі? Флірт?
 Хорошим книгам, що не відпускають до
 останньої сторінки?

Почуття фінансової безпеки?

Складіть свій «голодний список».
 Помічником у визначенні голоду може
 бути заздрість. Може виявитися, що ви
 заздрите не конкретній речі або чужій
 удачі, а почуттям, що стоять за ними.

Сенс: знаючи свій голод, розумієш, яку
 «їжу» шукати, а від цього залежить, куди
 саме за нею йти – у відділ любові,
 самореалізації або до полиць із
 гострими відчуттями.

Мое индейское имя

Моє індіанське ім'я

Нещодавно тато розповів, як мені дісталось ім'я Оля. «Взагалі я йшов тебе реєструвати як Настю, але коли я заповнював необхідні папірці, там у зразку було написано «Ольга»... І я подумав: ну а що, гарне ім'я.

Напевно, даремно навели приклад». Тож мене назвали на честь бланка-зразка. Хто знає, можливо, це пояснює, чому в моєму поколінні так багато Оль.

Завдання цього дня - подумати, як би вас могли звати, народися ви в індіанському племені десь давно і далеко. Це має бути щось поетичне, образне, не від цього світу. На скільки завгодно слів. Наприклад, «Та, чиї сни схожі на зупинений годинник» або «Вітер, що заколисує дихання лісу». Прислухайтесь до себе і відпустіть фантазію на волю.

Вийшло? Побудьте в цьому імені якийсь час, потримайте його всередині. Уявіть, які історії про вас розповідали вашим дітям і онукам – що вміла жінка з таким ім'ям, чим відрізнялася від інших, яке диво в собі носила...

Якщо індіанська тема вас зовсім не надихає, спробуйте зробити таке. Уявіть, що за величезним теплим багаттям сидять усі жінки вашого роду. Кожна по черзі бере слово і говорить про себе лише одну фразу. Вона починається зі слів:

«Я та, яка...»

Як би ви її продовжили?

Сенс: вправа може допомогти сформулювати вашу місію на даний момент (хоч би як пафосно це звучало) і намацати Великий Сенс у своєму теперішньому (особливо коли здається, що його немає).

Место силы

Місце сили

Завдання цього дня – уявити своє місце сили, свій особистий край світу, де можна наповнитися і відновитися, просто заплющивши очі. Практикуючи занурення в цю уявну картинку, ви дивовижним чином збагачуєте свій чуттєвий досвід, повертаєтеся відпочилими, заспокоєними, із серцем, наповненим світлом, ніби по ньому Боженька голими ніжками пробіг. Немов тіло справді все відчувало – ніс вдихав, вуха чули, пальці чіпали, очі бачили: запах полуниці, плескіт води, білий шорсткий камінь, хитромудрий візерунок марокканської плитки. Все було по-справжньому навіть якщо не було ніколи. Зрештою, якщо тіло вміє так тонко відчувати, а мозок – уявляти, гріх не використовувати це в моменти, коли реальність звужується до якогось темного холодного листопада: калюжі глибокі, дощі нескінченні,

Тож що це за місце? Як воно виглядає?
Які звуки там чути, якими ароматами
наповнене повітря? Чому вам там
гаразд?

Не треба порівнювати цю картинку з реальним життям і засмучуватися, що остання програє за насиченістю та фарбами. Все з вашим справжнім нормально, воно таке, яке є, яким є може зараз бути - іноді мізерним, іноді нудним, але не неправильним.

Сенс: якщо вам хочеться відчути щось інше, просто нафантазуйте собі це щось інше та відчуйте –а різкі рухи нехай діждуться чіткого плану.

Своя стая

Своя зграя

Люди з якою енергетикою вам симпатичні, які риси зовнішності, манери поведінки чи мови вас притягують? Можливо, у симпатичних вам людей є схожість у соціальному статусі чи бекграунді? Що в них одразу вас чіпляє, робить невинуватими, особливими? Кого ви з ходу пізнаєте як своїх, з якими ви легко зійдетеся і порозумієтеся, і кого хочеться утримати у своєму полі якщо не назавжди, то як можна довше? Поміркуйте, з яких людей складається ваша «зграя». Згадайте, як ці люди прийшли у ваше життя. Чому ви цінуєте ваші стосунки – а головне, що робите, щоб їх жити та розвивати.

Сенс: усвідомити, що якщо такі дивовижні люди є у вашій зграї, значить, і ви маєте ті якості, які вам так подобаються в інших. Це дуже надихає.

Радиостанция имени меня
 Радіостанція імені мене

Що відбувалося б в ефірі радіо, призначеного тільки для вас? Уявіть, що ви включаєте приймач – на кухні або в машині – і все, що звучить на FM-хвилі, створено спеціально під ваші запити. Яка б там музика грала? Чи були б там ведучі? Що б вони казали? Чиїми голосами? А якими були б прогнози погоди? Що б ще звучало в ефірі? Зведення останніх снів? Вітання від людей із минулого? Веселі плітки про знайомих? Мотивують цитати?

Сенс: прояснити, чого вам зараз не вистачає, якого роду радості, яких новин. А знаючи, що вам потрібно, ви можете вигадати, як собі це дати.

Стена славы

Стіна слави

Завдання на сьогодні – завести в телефоні папку, куди ви складатимете скріни всіх хороших слів про себе, які прочитаєте у листуванні або отримаєте разом із листом електронною поштою. Позитивні відгуки про свою роботу – сюди. Будь-який текст, у якому вас хвалять, дякують, де вами захоплюються (навіть якщо це буде недруковане слово, що виражає крайній ступінь захоплення і сказане від душі).

Перечитуйте підтримуючі слова, спирайтеся на них, використовуйте як можливість зупинити падіння, коли здається, що все неправильне і життя не вдалося.

Сенс: завести гарну звичку регулярно поповнювати папку добрих слів - і заглядати в неї в хвилини сумнівів у собі та розчарувань у людях. Ваше життя набагато більше, ніж один поганий день.

Семена

Насіння

Посадіть сьогодні щось. Якщо за вікном весна чи літо, купіть насіння та киньте в землю на вулиці. Якщо за вікном холоду – посадіть у склянці руколу або застромте у горщик з фікусом насіння від лимона. Або апельсина. Або авокадо. Або яблука.

Не важливо, що саме ви посадите і де, - це може бути каштан або насіння, що випало з ялинової шишки. Та хоч гречане зернятко! Головне, щоб ви відчули ту неймовірну магію моменту, коли ви даєте чомусь шанс продовжитися, прорости, вирости, побачити сонце.

Сенс: випробувати кайф, бачачи, як із землі прокльовується щось зелене та ніжне – і все завдяки вам!

Безд-возд-мезд-но, то есть даром!

Без-кош-тов-но, тобто дарма!

Завдання цього кроку марафону – віддати щось непотрібне. Дати речі надію на нове життя. Відчути, як фізично стане легше дихати, як звільниться простір - нехай на трохи, але вже дещо. Сенси завдання над кількістю викинутого, а символізм жесту: прибрати з життя хоча б одну річ, яка у ній не потрібна. З якого ви вирости. Сенси якої більше не є цінністю для вас.

Використовуйте будь-який зручний для вас спосіб – чат із сусідами, спільнота «Віддати задарма», соцмережі. Як показує практика, добротна річ знаходить нового вдячного господаря за лічені години.

Сенси: звільнити місце для нового та подарувати речі друге життя (а комусь – радість).

29 февраля длиной в год

29 лютого завдовжки на рік

Уявіть, що у вас є рік у запасі, коли ви зможете робити, що хочете. Вам не потрібно турбуватися про гроші – вони у безлімітному доступі у вас на картці. А в паспорті – річна віза до будь-якої країни світу. Точніше, у всі – і необмежену кількість разів. У вас є рік неврахованого часу, який ніяк не позначиться на кар'єрі, ні на важливих для вас зв'язках.

Що ви будете робити? Куди ви поїдете?
Що собі купите? Назустріч яким
пригодам вирушите? (Варіант
«буду рік сидіти вдома і спати» теж годиться!)

У вашій фантазії можуть брати участь інші люди. Але коли рік закінчиться, пам'ятати про те, що відбувалося, ви будете тільки ви.

Отже – що ви робитимете?

Сенс: усвідомити ваші справжні потреби та бажання.

«Я тебе доверяю»

"Я тобі довіряю"

Це день на прокачування довіри до самої себе. Якщо сьогодні почнете сумніватися у своїх здібностях або оцінках, скажіть собі: «Все добре, я тобі довіряю». Нехай це буде звернення до суті. Тієї, яка всередині і знає всі відповіді.

Відчуйте сьогодні довірчу сонастройку із собою. Повірте, що ви все робите правильно, вчасно та найкращим чином. Відчуйте це глибинне почуття розслаблення: не треба озиратися, прораховувати, озиратися на всі боки. «Все добре, (назвіть себе на ім'я), я тобі довіряю».

Сенс: взяти себе за руку та відчути, як це здорово – вірити собі.

**«Что вырастет, если посадить твое
сердце в землю?»**

"Що виросте, якщо посадити твоє серце в землю?"

Це питання я зустріла у Карен Бенке у книзі з розвитку письменницької уяви і з того часу люблю ставити його у розмовах з людьми.

У останній день марафону спробуйте відповісти на нього і ви. Впевнена, це буде щось чудове.

Сенс: краще зрозуміти, навіщо ви у цьому світі.

Итоги. Обещание себе

Підсумки. Обіцянка собі

Останнє завдання марафону – спробувати сформулювати те нове, що вдалося відкрити у процесі. Як змінилося ставлення себе за цей час (якщо змінилося)? Що ви візьмете з цього марафону свого завтра, яку обіцянку собі дасте?

Подаруйте собі якусь пам'ятну річ (брошка, браслет, брелок на ключі, чашку, керамічну фігурку, що завгодно), при погляді на яку ви згадуватимете, як тренували м'яз ніжності до себе – щоб не забувати робити це знову і знову.

Без марафонів просто так. І якнайчастіше.

...коли перший промінь вгризається
у темряву, він, здається, залишає на
шкірі слід.
якщо вдивитися в дзвінку висоту,
можна побачити, що немає висоти.
бог постійно транслює красу,
за складами передає відповідь:

варто одного разу зважитися на
порожнечу, щоб тебе заповнило
чисте світло.

ніжне
важливо

Я дуже сподіваюся, що ця книга допоможе тим, хто звик більше спиратися на думки та оцінки оточуючих, ніж на власні, і важко сприймає ідею про те, що собі можна вірити. Мені хотілося б, щоб книга надихнула вас на здорові стосунки з собою - повні поваги, сміливості пред'являти себе світові та щирій вірі у свою «хорошість», свою нормальність.

Проте все це із застереженням, що стан вашого психологічного здоров'я на даний момент не викликає питань. Найменше я хочу мимоволі підтримати своєю книгою бадьорий, але шкідливий стереотип "розберися з головою, і все в тебе в житті налагодиться" - у тих випадках, коли тяжкість людини лежить зовсім не в площині "голови". Помилки мислення та хімічний дисбаланс у тілі - це різні речі та різні за серйозністю наслідки. (Історії флешмобу #удепресіїнетлиця у фейсбуці - гіркі свідчення відчайдушної боротьби наодинці з тим, що перемогти самотійно неможливо.)

Якщо у вас депресія чи інші розлади психіки чи розвитку (біполярний чи обсесивно-компульсивний розлад, неврастенія, фобії, алкогольна чи наркотична залежність, розлади аутичного спектру та ін.) – це допоможе діагностувати лікар. Ніжність себе в цьому випадку – прийняти як факт, що з вами не все гаразд і вам потрібна допомога. У цьому немає нічого ганебного. Якщо у вас рвана рана руки, будь ви хоч сім п'ядей на лобі, ви не зашиєте її самі.

Звертатися до психолога чи психотерапевта стало звичайною практикою. Людина, яка проходить психотерапію, сьогодні викликає повагу, а не здивування, і навіть заздрість – тим, що вміє чути себе, свої потреби і не залишається наодинці з ситуацією, що турбує. Пам'ятайте: проблеми, з якими ви стикаєтеся, виникли не вчора, вони не настільки унікальні, як вам здається, коли ви стоїте зі своєю бідою посеред голого поля і на багато миль навколо ні вогника. Ви не самі.

Те, що вам зараз непереборне, насправді має рішення. Інструменти є – йдіть до людей, які вміють користуватися ними. Ви не повинні боротися з мороком на самоті - у фахівців є сірники, ліхтарі, смолоскипи та маяки вам на допомогу.

Будь ласка, бережіть себе - і не бійтеся за себе, якщо відчуваєте, що вам не вистачає сил.

все своє носи з собою, не прихоплюючи ні зайвого, ні чужого; пам'ятай: не прийняте до уваги повернеться знову і знову; якщо граєш - грай у відкрити, зачухай рукави;
і не думай мовчати про важливе, бо віддасться кожному за невисловленими словами.

ніжне
дякую

Наприкінці жовтня 2019 року я раптом відчула дивне непереборне бажання влаштувати у Фейсбуці марафон ніжності до себе. Нічого подібного я ніколи раніше не робила, але ідея билась у мені і не давала спокійно жити. «Отже, навіщо мені це потрібно і потрібно саме зараз», - подумала я, розробила завдання і запустила тритижневий марафон «До себе ніжно».

Дякуємо всім, хто тоді до нього приєднався - виконував завдання, позначаючи хештегом #ксебеніжно, і ділився написаним. Було відчуття, що марафон пустив велику теплу хвилю. Такі різні, ми виявилися напрочуд схожими на дрібниці, виявили загальний досвід дитинства, однакові моменти переживання щастя та своєї вразливості.

Щоб зібрати всі завдання марафону в одному місці, я завела для нього обліковий запис в інстаграмі - @k_sebe_tak_nezhno.

А за два тижні після закінчення марафону мені написала редактор видавництва «Бомбора» Юля Бушунова і запропонувала написати книгу про ніжність до себе. Це був день, коли я стрибала до стелі.

Хочу сказати велике спасибі мамі з татом, які допомагали з Назаром - моїм сином - у ці довгі місяці роботи над книгою. Я розумію, що для них це просто рутинне спілкування з онуком, - вони не забирали його «спеціально», а просто тому, що могли і хотіли, - але для мене це був час, коли за два дні в роботі над рукописом вдавалося просунутися далі, ніж часом за місяць.

Дякуємо чоловікові Саші за підтримку та терпіння, коли мені вже хотілося все кинути та піти до лісу (і тут я не лише про письменство). Мені дуже пощастило мати такого напарника по життю та батьківству, як ти. Я не перестаю дивуватися твоїй силі. Люблю тебе і знову і знову повторюю: дякую.

Спасибі пітерській поетесі Ксенії Желудової, чию творчість я багато років ніжно люблю. Рядки з твоїх віршів прикрасили цю книгу.

Дякуємо моїм бета-рідерам - Тані Стрига, Олі Демидюк, Юлі Вершок, Людї Матусевич, Олі Бардіян. Ваша зворотний зв'язок допомагала краще зрозуміти, ніж відгукується написане, де слід переформулювати, що додати.

Дякуємо моїм сусідам по селі за душевні розмови один в одного в саду та взаємовиручку (особливий теплий привіт Олені Денисенко та Каті Малиновській). Я дуже люблю місце, де живу, та людей, які поряд. Ви дивовижні.

Величезна подяка психологу Павлу Зигмантовичу за професійну експертизу та чудовий досвід багаторічних спільних ефірів програми «Психологія навинос» на TUT.BY-TV - вони багато в чому вплинули на те, як я думаю та у що вірю.

Спасибі Дімі Лаєвському за надійний дружній тил та допомогу у важливих для мене питаннях, пов'язаних із книгою.

Найніжніше спасибі всім передплатникам акаунту

@k_sebe_tak_nezhno - ваша підтримка та віра в те, що така книга потрібна - безцінна.

І, звичайно ж, ніжне спасибі професійній команді «Бомбори»: редактору Юлі, коректорам Наташі Сусловій та Поліні Завірусі, художньому школярі Олі Сапожниковій та кожному, хто допомагав моїй книзі побачити світло.

Я присвячую цю книгу всім, хто обирає себе - через багато років інших виборів. Хто вчиться бути з собою на одному боці, довіряти своїм почуттям, глибоко дихати та танцювати у ритмі власного серця.

Тому що це важливо - і дуже гарно.

Ольга Примаченко червень 2020

ти знав, але забув, як завжди забувають просте;
тепер вільний, тепер іди і не знай простою,
не дивуйся: ці зручні чоботи з твоєї ноги.

а дорожньою сумкою нехай тобі стане пам'ять;
сам здогадаєшся, що треба в ній залишити, щоб
йти з пустелі своєї до річки
без нічого.

КНИГИ,
ЩО

надихають

Я дуже люблю читати. Книги - це, напевно, моє головне кохання в житті після сім'ї. І оскільки до мене часто звертаються читачі за рекомендаціями, що почитати на ту чи іншу тему, я вирішила скласти три списки дружніх теми ніжності книг - за саморозвитком, дружбою з тілом та батьківством, а також список улюбленої художньої літератури.

З кожною з цих книг я провела чудовий годинник, роблячи позначки, виділяючи маркером місця, що особливо сподобалося, і приклеюючи на сторінки різнокольорові закладки.

Сподіваюся, ви отримаєте від читання не менше задоволення - і ми збігаємося по улюблених сторінках.

Нежно к себе

Ніжно до себе

Книги, які допоможуть краще розібратися в собі та стосунках з іншими, налагодити світ усередині себе, очистити простір для нового, залікувати старі рани та наснажитись натхненням, щоб рухатися далі. Читати, якщо є запит на зміни, роботу з травматичним досвідом минулого чи потреба зрозуміти, чого ви хочете (і як це отримати).

Бітті М.

Рятувати чи рятуватися? Як позбавитися бажання постійно опікуватися іншими і почати думати про себе / переклад Елеонори Мельник. - М: Ексмо, 2020.

Бренчер Х.

Якщо ти знайдеш цей лист ... Як я знайшла сенс життя, написавши сотні листів незнайомим людям / переклад Елеонори Мельник. - М: Видавництво «Е», 2018.

Гібсон Л.

Дорослі діти емоційно незрілих батьків / переклад Олени Терещенкової. - Нижній Новгород: Видавництво Олени Терещенкової, 2018.

Долганова А.

Світ нарцисичної жертви: відносини у тих сучасного неврозу. - СПб.: ІГ "Весь", 2019.

Зотова Ю., Летучова М.
Вся справа в татові. Робота з фігурою батька у психологічному консультуванні. - М: Клас, 2018.

Зигмантович П.
Психологія навиліт. М+Ж. 6 секретів щасливих стосунків від найкатегоричнішого психолога у світі. - М: АСТ, 2018.

Кінгма Д.
Розрив: чому закінчуються стосунки та як пережити розлучення / переклад Анни Степанової. - М: АСТ: Астрель, 2005.

Креб Т.
Безумно зайнятий. Як вибратися з виру нескінченних справ / переклад Ксенії Артамонової. - М: Альпіна Паблішер, 2015.

Ламотт Е.
Птах за птахом. Нотатки про письменство та життя в цілому / переклад Марії Сухотіної. - М.: Манн, Іванов та Фербер, 2019.

Ліндберг Еге.
Подарунок моря. Як повернутись до себе і жити просто / переклад Олександри Кардаш. - М: Манн, Іванов і Фербер, 2014.

Лихи Р.
Переможе депресію перш, ніж вона переможе тебе / переклад О. Шиловой. - СПб.: Пітер, 2020.

Лихи Р.
Техніки когнітивної терапії / переклад А. Соломіної. - СПб.: Пітер, 2020.

Ленглі А.
Життя, наповнене змістом. Логотерапія як надання допомоги у житті / переклад Я. Дюкової. - М.: Генезіс, 2018.

- Максимова О.
З депресії. Вихід поряд. - М: Манн, Іванов і
Фербер, 2020.
- Манухіна Н.
Інструменти короткострокової практики. - М.:
"Клас", 2019.
- Михайлова О.
Я в себе сама, або Веретено Василіси. - М: Клас,
2010.
- Нагоскі Е., Нагоскі А.
Вигоряння. Новий підхід до позбавлення стресу /
переклад Антоніни Лаїрової. - М.: Манн, Іванов та
Фербер, 2019.
- Носова М.
Зла критика: психологія правильних реакцій -
Ростов н / Д: Фенікс, 2020.
- Пірумова Ю.
Тендітні люди: [таємні двері у світ нарцисів]. - М:
Ексмо, 2020.
- Пиж'янова Л.
Досвід психолога МНС, який стане у нагоді
кожному. - М.: Нікея, 2020.
- Рубльова Ю.
Дівчина і пустелі. Абетка розлучення від Я до Він.
- М: АСТ; Володимир: Астрель, 2009.
- Сигітова О.
Рецепт щастя. Приймайте себе тричі на день. - М:
Альпіна Паблішер, 2019.
- Соловйов А.
Таргани під контролем: як змусити ваші
комплекси працювати на вас. - М: Альпіна Паблішер,
2018.
- Стріп П.
Нелюба дочка. Як залишити у минулому
травматичні стосунки з матір'ю та розпочати нове
життя/переведення Наталії Колпакової. - М: Альпіна
нон-фікшн, 2020.

Форвард С., Глін Д. Ф.
Байдужі матері. Зцілення від ран батьківської
нелюбові/переведення В. Короткової. - СПб.: Пітер, 2020.

Хлєбова В.
ПРО-ЖИВИ. Почуття. Відносини. Любов. - СПб.:
Пітер, 2018.

Хлєбова В.
Бути жертвою більше не вигідно. Записки
екзистенційного психолога про людей, стосунки та про
себе. - М: IOI, 2016.

Хлєбова В.
Від невігластва до різноманіття. - М: IOI, 2016.

Холліс Дж.
Душові вири. Повернення до життя після тяжких
потрясінь / переклад Валерія Мершавки. - М.: Когіто-
Центр, 2006.

Холліс Дж.
Набуття сенсу у другій половині життя: як нарешті
стати по-справжньому дорослим / переклад Є.
Бондаренко. - М: Когіто-Центр, 2017.

Шер Б.
Краще пізно ніж ніколи. Як розпочати нове життя у
будь-якому віці / переклад Аліки Калайди. - М: Манн,
Іванов і Фербер, 2016.

Естес До.
Біжить з вовками. Жіночий архетип у міфах та
оповідях / переклад Тетяни Науменко. - М: Софія, 2017.

Нежно к телу

Ніжно до тіла

Книги про те, як перестати воювати зі своїм тілом і почати з ним дружити. Новий дивний світ літератури, автори якої не закликають вмотувати себе в спортзалі або вважати калорійність всього, що потрапляє в рот, а пропонують ставитися до себе зі співчуттям та розумінням, і замість того, щоб лаяти себе, дбайливо досліджувати психологічні причини – від кого чи від чого ми захищаємося зайвою вагою і чому взагалі виникає нав'язливе бажання худнути (а також яку роль у цьому відіграє суспільство).

Броуд Е.

Посібник з мудрості тіла. Що потрібно знати вашому розуму/перекладення Євгенії Жаркової. - СПб.: Весь, 2019.

Ван дер Колк Б.

Тіло пам'ятає все. Яку роль психологічна травма грає у житті людини та які техніки допомагають її подолати/перекладення Івана Чорного. - М: Ексмо, 2020.

Вулф Н.

Міф про красу. Стереотипи проти жінок / переклад Анастасії Графовой, Тетяни Графовой. - М: Альпіна нон- фікшн, 2018.

Кеніг До.

Правила нормального харчування/перекладення Ж. Шлайтайте. - Мінськ: Попурі, 2012.

Король До.
Дружу із тілом. Як схуднути назавжди, або СТОП
ЗАЖОРИ. - М: Ексмо, 2019.

Лапіна Ю.
Тіло, їжа, секс та тривога. Що непокоїть сучасну
жінку. Вивчення клінічного психолога. - М: Альпіна нон-
фікшн, 2018.

Ле Шан Е.
Я більше ніколи не буду товстою/переклад А.
Бродоцької. - М: АСТ, 2014.

Макгрегор Р.
Коли здорове харчування шкодить: Орторексія /
переклад Наталі Камишикової. - М: Альпіна Паблішер,
2018.

Мітчелл Е.
Смачний шматочок щастя. Щоденник товстої
дівчинки, яка мріяла схуднути/переклад А. Захарова. - М:
Видавництво «Е», 2017.

Ріс Д.
Їжа - не проблема! Як залишатися у світі із собою
та власним тілом / переклад А. Сотникової. - М: Софія,
2012.

Трибол І., Реш Еге.
Інтуїтивне харчування: новий революційний
підхід до харчування: без обмежень, без правил, без
дієт/переклад П. Шевцова, О. Кузнєцової. - М: АСТ,
Прайм, 2016.

Шнакенберг Н.
Уявні тіла, справжні сутності. Подолання
конфліктів ідентичності із зовнішністю та повернення до
справжнього Я/переклад Георгія Єрьоміна. -
Калінінград: Phoca Books, 2017.

Нежно к себе как к родителю

Ніжно до себе як до батьків

Терпіти не можу книги, які з перших сторінок намагаються навчити мене «бути мамою» і наказують, що робити і які (в нормі) почуття відчувати. Мені зовсім не цікаво і не важливо, як треба. У «батьківських» книгах я шукаю людське тепло та особистий досвід. Наступні книги – мої улюблені на тему батьківства: теплі, живі, підтримуючі.

Щиро рекомендую їх усім, хто на порозі, у процесі чи на початку свого батьківства. Втім, я сміливо рекомендую їх взагалі всім дорослим, тому що у кожного з нас був досвід дитинства, і якщо подивитися на нього очима батьків, можна дуже багато побачити і «відчути» по-іншому – з більш широким кутом огляду та перспективою.

Бойдек Є., Варан М.

#Я – мама, і я хочу на ручки. Відповіді на питання, які зводять батьків з розуму. - М: АСТ, 2017.

Бурмістрова Є.

Приручити дракона. Гнів у сім'ї. - М.: ДАРЪ, 2019.

Бикова А.

Секрети спокою «ледачої мами». - М: Видавництво «Е», 2018.

Єфімкіна Р.
Як справи? - Ще не народила! Можливості
психотерапії у лікуванні безпліддя. - М: Клас, 2016.

Ізюмська А., Куусмаа А.
Мама на нулі: путівник з батьківського
вигорання: історія нуля, теорія вигорання, практики
самодопомоги. - М: Самокат, 2017.

Ле Шан Е.
Що робити, якщо дитина зводить вас з
розуму/переклад Е. Бодрової. - М: АСТ, 2019.

Макнамара Д.
Спокій, гра, розвиток. Як дорослі виховують
маленьких дітей, а маленькі діти вирощують дорослих /
переклад Н. Шестакової. - М: Ресурс, 2017.

Олійник М.
Вагітність. Пологи. Перший рік життя. Відповіді
на найважливіші питання майбутньої мами. Розмова із
доулою. - М: АСТ, 2016.

Осоріна М.
Секретний світ дітей у просторі світу дорослих. -
СПб.: Пітер, 2017.

Петрановська Л.
Велика книга про вас та вашу дитину. - М: АСТ,
2017.

Художественная литература

Художня література

І насамкінець - список із улюблених книг художньої літератури. Читаючи їх, я і сміялася, і плакала, і раділа, і журилася. Після деяких - довго-довго ходила під враженням, не маючи сил взятися за наступну книгу, не бажаючи перебивати післясмак.

У цьому списку зібрані дуже різні книги: є і важкі, де сюжет на розрив аорти, і легкі, майже медитативні, прозорі, як холодне осіннє повітря. Я збрала книги про життя і смерть, любов і ненависть, віру і зраду, пошук духовного шляху і філософії вибору.

Отже, якби ви прийшли до мене в гості, підійшли до полиць моєї бібліотеки і сказали: «Олю, так хочеться почитати щось добре. Поради, а?», я почала б шукати ось ці книги.

Адамс Д

. Автостопом по галактиці [фантастичні романи]/переклад В. Баканова [та ін.]. - М: АСТ, 2019.

Белсвік Р.

Простодуресень. Зима від початку до кінця/переклад О. Дробут. - М: Самокат, 2020.

Белсвік Р.
Простодуресень. Літо та ще щось / переклад О.
Дробут. - М: Самокат, 2020.

Бренчер Х
. Якщо ти знайдеш цей лист ... / Переклад Е.
Мельник. - М: Видавництво «Е», 2018.

Вайль П.
Генія місця. - М.: Corrus, 2015.

Демидюк О.
Компот із волошки. - Єкатеринбург: Ridero, 2017.

Есімото Б.
Амріта / переклад Е. Байбікова. - СПб.: Амфора,
2006.

Зусак М.
Книжковий злодій / переклад Н. Мезіна. - М: Ексмо,
2015.

Кізі До.
Пролітаючи над гніздом зозулі / переклад В.
Голишева. - СПб.: Абетка, 2000.

Маркес Г. Г
. Сто років самотності/переклад В. Столбова, Н.
Бутиріної. - М: АСТ, 2019.

Муракамі Х.
Країна Чудес без гальм та Кінець Світу / переклад Д.
Коваленіна. - М: Ексмо, 2003.

Оз А.
Повість про кохання та п'їтму / переклад В.
Радущького. - СПб.: Амфора, 2009.

Петрович Р.
Атлас, складений небом/переклад Л. Савельєвої. -
СПб.: Амфора, 2000.

Понізовський А.
Звертання у слух. - СПб.: Леніздат, 2014.

Ремарк Е. М.
Тріумфальна арка/переклад Б. Кремньова, І.
Шрайбера. - М.: Астрель, 2012.
Ренд А.
Джерело [в 2 кн.] / Переклад Д. В. Костигіна. - М:
Альпіна Бізнес Букс, 2009.

Теллеген Т.
Не всі вміють падати/переведення І. Трофимової. -
М.: Поляндрія, 2019.

Теллеген Т.
Невже ніхто не розсердиться/переведення І.
Трофимової. - М.: Поляндрія, 2019.

Теллеген Т.
Листи тільки для своїх/переклад І. Трофимової. - М.:
Поляндрія, 2019.

Товста Т.
Ізюм: обране. - М: Ексмо, 2008.

Фішер Т.
Філософи з великої дороги/переклад А. Нестерова. -
М.: АСТ МОСКВА, 2006.

Флег Ф.
Смажені зелені помідори в кафе «Полустанок» /
переклад Д. Крупської. - М: Ексмо, 2011.

Фоєр Дж. С.
Моторошно голосно і надзвичайно близько /
переклад В. Арканова. - М: Ексмо, 2010.

Фоєр Дж. С.
. Повна ілюмінація/переклад В. Арканова. - М:
Ексмо, 2012.

Фрай М.
Казки старого Вільнюса: о 7 т. - М.: АСТ, 2016-2018.

Хьюг П.
Сміла та її почуття снігу / переклад Є. Красної. -
СПб.: Symposium, 2016.

Шкловський Ст.
Зоо, або Листи не про кохання. - СПб.:
Абетка-класика, 2009.

Янагіхара Х.
Маленьке життя / переклад А. Борисенко, О.
Завозова, В. Сонькіна. - М.: Corrus, 2017.

про автора



Ольга Примаченко народилася 27 вересня 1985 року у Мінську.

Закінчила білоруський Національний державний гуманітарний ліцей ім. Я. Коласа та факультет журналістики Білоруського державного університету зі спеціалізації «Міжнародна журналістика».

У 2007-2008 роках. - редактор у видавництві навчальної літератури «Адукація та виховання».

У 2011-2013 роках. - редактор та головний редактор інтернет-проекту для жінок LADY.TUT.BY.

У 2013 році разом із психологом Павлом Зигмантовичем створила програму «Психологія навинос» на TUT.BY-TV, яка щомісяця виходила у прямому ефірі до 2019 року. З 2020 року проект виходить на YouTube під назвою "Психологія навиліт".

У 2014-2020 роках. працювала PR-менеджером та креативним копірайтером у брендинговому агентстві Fabula Branding.

З 2014 року веде блог Gneздо.by, а з 2018 року - телеграм-канал "Про що ти їси?" про інтуїтивне харчування та прийняття себе.

Автор книг «З тобою я вдома» (2016) та «У точці спокою» (2018). Книги було опубліковано на платформі Ridero.

З 2020 року відбувається програма перепідготовки на практичного психолога в московській Національній академії додаткової професійної освіти.