

To knjigo sem napisala za vse ženske, ki se sprašujejo, ali delajo kaj narobe, ali so dovolj dobre in ali si želijo več. Razumem vas – ker sem ena izmed vas. Skupaj bomo utrle boljšo pot, zase in za naslednjo generacijo.

»Gospodarjevih orodij ni mogoče uporabiti za rušenje njegovega doma. Lahko jih uporabimo, da ga začasno premagamo v njegovi igri, vendar z njimi nikoli ne bomo mogli doseči trajnih sprememb.«

AUDRE LORDE

KAZALO

Avtoričina opomba	11
Uvod	13
Beseda o identiteti, privilegijih in zatiralskih sistemih .	23

PRVI DEL

TIRANIJA NAVIDEZNE SKRBI ZASE

PRVO POGlavJE: Prazne kalorije:

Navidezna skrb zase ni rešitev.	27
--------------------------------------	----

DRUGO POGlavJE: Zakaj se je težko upreti skušnjavi:

Kako se zatekamo k navidezni skrbi zase.	43
---	----

TRETJE POGlavJE: Sistem je pokvarjen:

Problem ni v vas.	59
------------------------	----

DRUGI DEL

PRISTNA SKRB ZASE JE NOTRANJI PROCES

ČETRTO POGlavJE: Vzemite vajeti v svoje roke:

Štiri načela pristne skrbi zase79

PETO POGlavJE: Pristna skrb zase pomeni postavljanje mej:

Slovo od občutka krivde. 91

ŠESTO POGlavJE: Pristna skrb zase pomeni,

da ste sočutni do sebe:

Dovolite si verjeti, da ste dovolj dobri 125

SEDMO POGlavJE: S pristno skrbjo zase se

približate svojemu pristnemu jazu:

Izdelajte si kompas pristne skrbi zase 153

OSMO POGlavJE: Pristna skrb zase pomeni,

da vzamete moč v svoje roke:


Zahtevajte, kar je vaše, in spremenite sistem 181

Za konec.....202

Zahvale 204

Opombe 215

AVTORIČINA OPOMBA

 pazili boste, da v knjigi omenjam svoje pacientke. Njihova imena in podrobnosti sem spremenila, da bi zavarovala njihovo zasebnost. V nekaj primerih sem zaradi previdnosti združila več oseb v eno.

Orodja, ki jih boste našli v tej knjigi, temeljijo na tehnikah, ki jih pogosto uporabljamo v psihoterapiji. Pristna skrb zase je mišljena kot vir podpore in izobraževanja. Ni nadomestilo za strokovno pomoč in zdravljenje. Na koncu knjige sem dodala tudi vire za iskanje strokovnjaka za duševno zdravje.

Poleg tega sem ustvarila prostor za ljudi, ki prakticirajo pristno skrb zase, v katerem se lahko povezujejo. Pridružite se meni in mojim sodelavcem na Gemmi (www.gemmawomen.com): v skupnosti za duševno zdravje žensk, ki jo vodijo zdravniki in se osredotoča na pravičnost ter družbene spremembe.

UVOD

Morda ste opazili, da v zadnjem času skoraj vsak dan naletimo na besedno zvezo »skrb zase«. Ta obsega najrazličnejše dejavnosti in izdelke – od razstrupljanja s sokovi in delavnic joge do luksuznih bambusovih rjuh. *Skrb zase* je postala del naše kolektivne zavesti kot čudežno zdravilo za tako rekoč vse težave, s katerimi se spopadamo ženske.

Kot psihiatrinja, ki se je specializirala za duševno zdravje žensk, se mi to kulturno razumevanje skrbi zase zdi v najboljšem primeru nepopolno, v najslabšem pa manipulativno. Dogma, ki prevladuje v naši kulturi, pravi, da boste vse svoje težave preprosto rešili z nakupom novega dnevnika ali vpisom na tečaj meditacije. Po tej filozofiji ste, če ne uporabite teh »rešitev«, sami krivi, da vam ni uspelo obkljukati vsega na svojem seznamu opravil. V svoji klinični praksi, ko skrbim za ženske, ki se spopadajo z izgorelostjo, brezvoljnostjo, depresijo in tesnobo, sem spoznala mnoge, ki so mi potožile nekako takole: »Dr. Lakshmin, počutim se grozno. Vse se mi zdi kot obveznost, ves čas sem živčna – in počutim se, kot da je to moja krivda, ker ne skrbim zase!«

Vendar to ni njihova krivda in tudi vaša ne.

Kriv je sistem.

Ker se osredotočamo na *navidezno* skrb zase – kakor pravim izdelkom in dejavnostim, ki nam jih prodajajo kot rešitve –, smo skrb zase opredelili napačno. Navidezna skrb zase je polna praznih kalorij in brez prave vsebine.

Zaradi nje rešitev še naprej iščemo zunaj sebe – tako da se primerjamo z drugimi ali si prizadevamo za nekakšno popolnost –, kar pomeni, da nas dolgoročno ne more nahraniti.

Razumljivo je, da rešitev za svoje težave iščemo v navidezni skrbi zase in velnesu – konec koncev ju najdemo vsepovsod! In kot boste prebrali v tem mojem osebnem sporočilu, sem to počela tudi sama. Kadar smo izčrpani in obupani, nato pa vidimo oglas za razstrupljanje s sokovi, ki obljublja izjemne rezultate, *seveda* našpičimo ušesa. Zato naj bom jasna – nikakor ne zasramujem nikogar, ki si z izdelki in storitvami za dobro počutje pomaga, kadar njegovo življenje postane hektično. Ta knjiga ne govori o tem. Namesto tega bi vam rada povedala, da nemoč, ki jo čutite glede skrbi zase, *ni vaša krivda*, in da obstaja boljša pot – od znotraj navzven, ki vam jo bom tudi pokazala.

V tej knjigi se boste naučili, kako si utreti pomenljivo pot naprej. Kot boste spoznali, pristna skrb zase ni kratek postanek na poti, kot denimo luksuzno letovišče ali aplikacija za pisanje dnevnika; gre za notranji proces, v katerem boste sprejeli nekaj težkih odločitev, ki pa se vam bodo dolgoročno večkratno obrestovale v obliki življenja, ki ga boste zgradili na temelju odnosov in dejavnosti, ki se zdijo najpomembnejši *vam*. Moj cilj je, da vam pokažem razliko med obojim, tako da odstrem tančico, ki ovija komercializirano navidezno skrb zase, obenem pa preobrazim vaše razumevanje tega, kaj pomeni pristna skrb zase, in vam pokažem, da je mogoča. Predstavila vam bom praktična orodja in oprijemljive strategije, s katerimi lahko poskrbite zase – s tem pa uvedete pozitivne spremembe v svoje življenje in delite to znanje z drugimi, s čimer boste pomagali ljudem in spreminjali sisteme okrog sebe. Kot vas bom naučila v tej knjigi, *pristna skrb zase* ne vpliva samo na nas kot posameznike – ampak ima verižni učinek tudi na naše odnose, skupnost, delovno okolje in družbo kot celoto. Potrebujemo jo, da zaščitimo sebe in spremenimo sisteme, ki nam kot ženskam ne služijo.

Skratka, obstaja boljša pot.

ZAKAJ BI POSLUŠALI MENE?

Večji del zadnjega desetletja delam kot psihiatrinja, specializirana za duševno zdravje žensk, pred tem pa sem se deset let izobraževala za zdravnico. Med kliničnim delom sem skrbela za več sto žensk, ki so se borile z izgorelostjo, obupom, depresijo in tesnobo. Poleg tega, da sem za ženske skrbela pri svojem delu, sem tudi goreča zagovornica spolne in socialne pravičnosti.

Toda morda je še pomembneje, da veste, da sem nekoč vse to doživljala tudi sama – *bila sem v vaši koži*. Verjela sem, da bom, če bom sledila receptu, naj se vpišem na imenitno univerzo, imam prestižno kariero in se poročim, nazadnje zadovoljna in izpolnjena. Toda bila sem izgorela in obupana; diagnosticirali so mi celo klinično depresijo in anksioznost. Jemala sem antidepresive in hodila na psihoterapijo. Doživela sem izgube, težave in travme. In na svoji poti sem naredila številne napake (o nekaterih pišem tudi v tej knjigi).

Pred desetletjem, konec svojih dvajsetih, potem ko sem večji del življenja namenila izobraževanju za zdravnico, sem sprejela drastično odločitev. Na grozo moje družine in prijateljev sem se v obdobju šestih mesecev ločila od moža, opustila priznano specializacijo iz psihiatrije in se preselila v skupnost v San Franciscu, ki se je osredotočala na dobro počutje. In to ne v katerikoli skupnost, ampak v takšno, ki je učila in izvajala orgazmično meditacijo.

Prepričana, da sem našla rešitev za vse svoje težave, sem tam prebila skoraj dve leti – živela sem v njihovi skupnosti, bila zaposlena v njihovem zagonskem podjetju in navdušeno širila njihovo sporočilo. Skupnost je bila organizirana kot matriarhija, kar pomeni, da je bila moč v rokah žensk. Prav zaradi tega me je, milo rečeno, pritegnila – moj glavni predmet na fakulteti so bile ženske študije, vendar sem odrasla v patriarhalni južnoazijski kulturi in študirala v medicinskem akademskem sistemu, ki je bil prevladujoče moški.

Na uvodnem predavanju, ki ga je sovodila specialistka za porodništvo

in ginekologijo, je vodja skupnosti pojasnila, da smo ženske nezadovoljne, ker nas je zahodna kultura indoktrinirala, tako da nismo več povezane s svojim telesom, zaradi tega pa se nikoli nismo naučile živeti v svoji moči. Orgazmično meditacijo je predstavila kot prakso, osredotočeno na ženske, ki je bila podobna terapiji z osredotočanjem na občutke – omogočila nam je, da umirimo misli, se povežemo s svojim telesom in zato tudi s sabo. Že po tednu dni sem se popolnoma potopila vanjo. Prvič v življenju sem videla ženske, ki so odkrito prosile za to, kar si želijo, in to tudi dobile. Zdelo se mi je, da bi ta praksa dobrega počutja, ta feministična utopija, lahko rešila vse moje težave. Skoraj dve leti sem prebila globoko potopljena v svet duhovne prakse in vzhodnjaških metod za dobro počutje.

Kako sem se – perfekcionistična zdravnica z osebnostjo tipa A – znašla v skupnosti, ki se osredotoča na ženski orgazem? Če pomislim nazaj, sem se obupano iskala na novih in vznemirljivih krajih, obenem pa sem se poskušala izgubiti. Razočarana sem bila nad medicino in psihiatrijo, ki sem ju v tistem času dojemala kot pomanjkljivi; zdelo se mi je, da na cedilu puščata ljudi, ki naj bi jim pomagali. Kot specializantka sem bila priča smrti pacientke, ki me je zlomila. Dvomiti sem začela o tem, kar so me učili – na medicinski fakulteti in med specializacijo mi nihče ni povedal, kaj storiti, če tvoja pacientka ne more plačati zdravstvenega zavarovanja ali če je že tretjič v dveh mesecih izgubila otroške dodatke in so jo odpustili iz službe. Namesto tega sem se učila o predpisovanju zdravil in psihoterapevtski pomoči za težave, ki so bile očitno systemske narave. In čeprav je oboje potrebno, sem se zaradi nečloveškosti naših socialnih politik počutila nemočno – tako kot moji pacienti. Bila sem izgorela, na robu depresije in zdelo se mi je, da nisem dobila prave strokovne pomoči (čeprav sem sama psihiatrinja!). V takšnem stanju – jezna in z občutkom, da me je zdravstveni sistem pustil na cedilu – sem se odpravila iskat odgovore na najbolj nenavadne kraje.

Zdelo se mi je, da skupnost, ki sem se ji pridružila, spreminja svet – da premaguje stigme in podira tabuje glede spolnosti žensk ter se glasno

bori za opolnomočenje ljudi, ki jih zdravstveni sistem pogosto spregleda. V Rutger's fMRI Orgasm Lab, enem od dveh laboratorijev na svetu, ki proučujeta ženski orgazem s pomočjo tehnologije za slikanje možganov, sem spoznala različne nevroznanstvenike. Izvedela sem, kaj se dogaja v ženskih možganih med orgazmom. To je bilo obdobje mojega osebnega kot tudi študijskega raziskovanja.

V tistem času sem izvedela, da so mnogi kritiki označili našo skupnost za kult. Vendar se nisem zmenila zanje. Po mojem mnenju sem bila tam po svoji volji in sem zviška gledala na tiste, ki niso razumeli, kako posebna sta naša skupnost in poslanstvo. Verjela sem v našo dogmo o dobrem počutju in duhovnost – kombinacijo newagovskega načina razmišljanja in liberalizma, ki je temeljil na vrednotah Silicijeve doline. Po naključju se je ta dogma odlično ujemala s hinduizmom, ob katerem sem odraščala in se krepko opira na magično mišljenje, mitologijo ter guruje.

Na žalost pa se nisem zavedela nečesa, česar so se zavedali moji bližnji: kot zdravnica sem skupnosti prispevala nekaj neprecenljivega – legitimnost. Od leta 2012 do leta 2013, ko sem živela z njo, so delali z menoj v rokavicah in mi prikrivali, kaj se v resnici dogaja. Takrat sem mislila, da me niso spustili bliže, ker nisem bila dovolj duhovno razvita, da bi bila del notranjega kroga. Šele mnogo kasneje, leta 2018, potem ko se je razvedelo, da skupnost preiskuje FBI, sem izvedela, kako temačna je postala ta zgodba in zakaj so me vedno odganjali stran.

Skupnost sem zapustila po slabih dveh letih. Medtem ko je dosegala vse večje uspehe in odpirala velnes centre po vsem svetu, sem začela opazati nedoslednosti v njihovi dogmi. Želela sem dokončati specializacijo, saj sem začela dojemati, da zgolj ena praksa ne more rešiti vseh mojih težav.

Šele ko sem zapustila skupnost in začela samozdravljenje, sem ugotovila, kako zelo je vplivala na moje mišljenje. Padla sem v globoko depresijo in se spraševala, ali bom sploh še lahko živela. Nič več nisem imela podpore skupnosti, ko sem se ji pridružila, pa sem pustila za seboj tudi svoje staro življenje.

Svoje življenje in sebe sem morala v precejšnji meri zgraditi na novo.

Starši so mi dovolili, da se preselim k njim. Svoj trideseti rojstni dan sem izžeta praznovala v svoji otroški sobi, gledala ponovitve serije *Zakon in red* ter odgovarjala na sporočila tistih nekaj bližnjih prijateljev, ki me niso zapustili. Imela sem srečo, da sem se lahko obrnila na strokovnjake za duševno zdravje, ki so mi pomagali predelati moje izkušnje in jih osmisлити. Druge ženske, ki so zapustile skupnost, niso imele tega privilegija in so trpele veliko bolj kot jaz. Vendar sem se morala tudi sprizajzniti z dejstvom, da je skupnost – kult – postala legitimna zato, ker sem jo kot zdravnica javno zastopala, medtem ko sem bila globoko zatopljena v njeno filozofijo.

To je bilo razumljivo – tako kot mnogim se tudi meni ni posvetilo, da moram rešitev poiskati v sebi. Orgazmična meditacija mi je sicer pomagala, vendar me je zavedlo sanjarjenje o tem, da bi lahko zunanja rešitev – ta na zunaj sijajna oblika velnesa – preobrazila moje življenje.

Namesto tega sem se po težji poti naučila, da je skrb zase notranje delo.

Vrnitev v resnični svet, ko sem nadaljevala specializacijo za psihiatrijo, je bila nekaj najtežjega, kar sem kdaj storila, vendar mi je hkrati dala ogromno moči. V mnogih pogledih me je v osebo, kakršna sem danes, izoblikovalo to, da sem kult zapustila, ne pa življenje v njem. Naučila sem se postavljati meje, spoznala sem svoje vrednote in nazadnje našla svoj glas ter se postavila zase – ločeno od svoje družine, zdravstvenega sistema ali kulta. Naučila sem se, kako *pristno* poskrbeti zase.

V naslednjem desetletju sem spoznala, da takšna skrb zase ni le bolj pristna in trajnostna rešitev – je tudi edina, ki jo lahko izvajamo sami. Je notranji proces, v katerem se naučimo postavljati meje, biti sočutni do sebe, sprejemati odločitve, ki nas pripeljejo bliže k sebi, in živeti v skladu s svojimi vrednotami. To je težko delo, ampak ne le da ga lahko opravimo – v nasprotju z izdelki za dobro počutje ali nauki gurujev ga lahko opravimo sami. In kot boste spoznali v tej knjigi, ima moč, da z njim preobrazimo svoje odnose, delovno okolje in celo družbene sisteme, s tem pa popravimo družbene neenakosti, ki so izvor težav, s katerimi se spopadamo ženske.

Nazadnje sem zaključila specializacijo in začela poučevati na Medicinski fakulteti Univerze Georgea Washingtona, kasneje pa sem odprla svojo zasebno prakso za duševno zdravje žensk. Verjetno vas ne bo presenetilo, da sem bila zaskrbljena, ko so mi pacientke začele pripovedovati o rešitvah za dobro počutje, kot so žadasto jajce za krepitev vaginalnih mišic ali kurkumina maska za obraz. Po svoje sem razumela, da so ženske, ki so komaj izpolnjevale zahteve družinskega življenja in naporne kariere, iskale kakršnekoli rešitve, v katerih so našle uteho. Ker pa sem preizkusila skrajno obliko teh rešitev, sem poznala nevarnosti, ki nam pretijo, če nas potegne v industrijski kompleks skrbi zase. Imela sem ne samo izobrazbo in poklicne izkušnje, ampak sem tudi na svoji koži izkusila, kaj se zgodi, ko gredo stvari narobe. In kar je še pomembneje, vedela sem, da obstaja alternativna rešitev, ki se skriva v nas samih.

Zato sem storila to, kar bi storil vsak razumen starejši milenijec – začela sem pisati blog in odprla račun na Instagramu (@womensmentalhealthdoc). Kmalu zatem, leta 2018, sem na spletni strani Doximity objavila članek z naslovom »Ne potrebujemo skrbi zase; potrebujemo osebne meje«, ki je bil namenjen zdravnicam, v njem pa sem poskusila osvetliti problematično naravo skrbi zase kot rešitve za klinično izgorelost. Tako kot v mnogih panogah so tudi bolnišnice in zdravstvene ustanove začele ponujati »delavnice za krepitev odpornosti« in »tečaje čuječnosti« kot rešitev za epidemijo izgorelosti med zdravstvenim osebjem. Toda kljub tem dodatnim ugodnostim se ni govorilo o plačanih dopustih, subvencijah za varstvo otrok ali resničnih spremembah politik, s katerimi bi podprli zdravnike. V tednih po objavi članka sem prejela številna sporočila od žensk iz vse države, ki so mi pripovedovale, da so se počutile, kot da opisujem prav njihovo stisko. Leta 2019 me je časopis *New York Times* prosil, naj prilagodim članek, tako da bo nagovarjal širšo, nemedicinsko skupnost, nato pa sem začela zanj redno pisati o spolni enakosti, duševnem zdravju žensk in družbenih strukturah, ki ženskam preprečujejo, da bi poskrbele za svoje duševno zdravje.

Preden nadaljujem, bi rada nekaj pojasnila. Dolgo sem oklevala, ali naj pišem o tej temi in stopim na področje skrbi zase. Te knjige ne pišem kot gurujka. Odgovor nekoga drugega nikoli ne more biti prava rešitev za vas. Ne glede na to, ali gre za kult, način prehranjevanja ali najnovejši fitness program, vam rešitve za vaše težave nikoli ne more dati nekdo drug, tudi jaz ne. Kot boste ugotovili med branjem te knjige, se odgovori skrivajo v vas. Opazili boste, da ne pišem o pravilih, ki jim morate slediti, pač pa vas spodbujam, da si postavite težka vprašanja in sprejmete težke odločitve. To je namerno – osebno in v poklicu sem se naučila, da mora pristna skrb zase izvirati iz človeka samega. Ta knjiga pa je vodnik, v katerem boste našli prostor za samorefleksijo in koristna vprašanja, tako da si boste lahko utrli pot do pomenljive in trajnostne skrbi zase.

Iz vseh teh semen je zrasla knjiga, ki jo zdaj držite v rokah.

KAJ SE BOSTE NAUČILI?

V tej knjigi vas bom naučila, zakaj je skrb zase, kot jo razumemo danes, napačna, in vas opremila z najpomembnejšimi orodji, da boste začeli pristno skrbeti zase. Pri tem ne gre za izboljševanje sebe – v bistvu je skrajni čas, da ženskam nehajmo govoriti, da je nekaj narobe z njimi. Naučila vas bom, kako skrbeti zase od znotraj navzven, to pa bo verižno učinkovalo tudi na vašo družino, odnose in celo delovno okolje. Pristna skrb zase je revolucionarna prav zato, ker ima moč, da spremeni izvor naših težav – sisteme.

Delo bo na čase težko – kot ženske smo naučene, da je skrb zase sebična. Že zgodaj v življenju se naučimo, da bi morale skrbeti za druge (kot hčerke, partnerke, matere itd.). Dajem vam dovoljenje, da si med branjem te knjige vzamete čas zase. Učenje, kako poskrbeti za svoje dobro počutje, je izjemno pomembno. To, kar boste izvedeli, morda nasprotuje vsemu, kar ste bili naučeni, a ni sebično: *nujno je*.

Ta knjiga temelji na razbijanju mita in *odvzemanju bremena*, da lahko imate vse, zato ne skrbite: ne bom vam ponudila še enega nabora idealov

ali praks, pri katerih vam bo morda spodletelo. Namesto tega vas vabim, da podrobno proučite, kako preživljate čas in kako se pogovarjate s seboj, tako da boste lahko sprejeli jasne odločitve o usklajevanju svojega vedenja s tem, kar vam je najpomembnejše.

V prvem delu knjige vam bom pokazala problematične vidike tega, čemur pravim *navidezna* skrb zase. Razumeli boste, zakaj gre za prazno obljubo, ki preskoči ključen proces postavljanja mej in prepoznavanja, kaj nas zares izpolnjuje. Raziskali bomo, kako patriarhalna družba nalaga ženskam mentalna bremena, zaradi katerih smo izčrpane in odtujene, navidezno skrb zase pa vidimo kot individualno rešitev družbenega problema. Poglobili se bomo tudi v tri glavne načine, kako navidezno skrb zase uporabljamo kot mehanizem spoprijemanja, kar je povsem razumljivo. Na koncu boste dobili širši vpogled v to, kako z individualno prakso pristne skrbi zase dobimo moč, da vplivamo na ljudi okoli sebe – in tako spreminjamo večje družbene sisteme. Navedla bom primere iz svoje klinične prakse, razložila najnovejše znanstvene raziskave o dobrem počutju ter vam zaupala svoje osebne zgodbe kot ženska, ki se je pogosto neučinkovito spoprijemala z vprašanjem, kako v svoj vsakdan vključiti pristno skrb zase.

V drugem delu knjige bomo zavihali rokave in se lotili dela. Predstavila vam bom, kaj je eudaimonično dobro počutje in zakaj pristna skrb zase temelji na tem psihološkem konceptu. Nato vam bom predstavila štiri načela pristne skrbi zase:

1. Postavite meje drugim.
2. Spremenite način, kako se pogovarjate s seboj.
3. Osredotočajte se na tisto, kar je najpomembnejše za *vas*.
4. V pristni skrbi zase se skriva moč; uporabite jo za dobro.

Ta načela, ki temeljijo na raziskavah in mojih obsežnih kliničnih izkušnjah, vas bodo vodila pri ustvarjanju trajnostne skrbi zase. Ugotovili boste, kako ima pristna skrb zase moč, da spremeni večje sisteme, v katerih živimo

in delamo. V teh poglavjih boste našli tudi uporabna orodja in vaje, da boste lahko začeli uresničevati ta načela v praksi. Priporočam, da preberete poglavja v zaporedju, v katerem so predstavljena, tako da boste razumeli, kako se med seboj povezujejo. Kasneje, ko boste uvajali prakso pristne skrbi zase v svoje življenje, pa se lahko vračate in poljubno prehajate med poglavji.

ZAČNIMO

Ta knjiga je moje pismo vsem ženskam, ki so kdaj pomislile, da bi sedle v avto in pobegnile od vsega. Pa tudi ženskam, ki so tako zelo zaposlene, da se sploh ne ustavijo in ne pomislijo na to. Želim, da postane močan vir za vas in mnoge ženske, kot ste vi in jaz, ki so jih sezname hvaležnosti, aplikacije za meditiranje in razstrupljanje s sokovi pustili na cedilu. Ne gre le za to, da je obstoječe stanje neustrezno; postalo je tako nevzdržno, da zahteva ogromne in radikalne spremembe – *te pa se začnejo v vsaki od nas*.

Ob koncu branja boste razumeli, kako razviti prakse, ki vas bodo podpirale – in vam spremenile življenje. Nazadnje boste razumeli, da pristna skrb zase ni statična – *dinamična* je. In čeprav ne bo tako enostavna kot nakup steklenice za vodo s kristali, zagotovo učinkuje precej bolje.

BESEDA O IDENTITETI, PRIVILEGIJIH IN ZATIRALSKIH SISTEMIH

To knjigo pišem kot cis heteroseksualna ženska in južnoazijska Američanka druge generacije. Odraščala sem v premožni družini v osrednji Pensilvaniji. Vzgajala sta me starša, ki sta priseljenca iz Južne Azije; oče je zdravnik, mama pa gospodinja. Kot otrok sem veliko časa preživela v Bangaloru v Indiji, od koder izvirajo moji starši in širša družina, kar je močno oblikovalo moj pogled na svet.

Opazili boste, da v knjigi pogosto uporabljam besedo *ženska*. Kadar uporabljam to besedo, delam to v najbolj vključujočem smislu. Definicijo sem si izposodila od Silvie Federici, ki je na vprašanje, kako definira ta pojem, odgovorila: »Zame je to vedno bila predvsem politična kategorija.« Besedo *ženska* uporabljam za vse ljudi, ki trpijo zaradi zatiralskih razmer, ki so običajno povezane z ženskim spolom, kar vključuje homoseksualne, trans, nebinarne, interspolne in aspolne osebe.

V svoji klinični praksi se osredotočam na ljudi, ki se identificirajo kot ženske; mnoge imajo otroke, vendar ne vse. Breme navidezne skrbi zase nosijo vsi, ki spadajo v politično kategorijo žensk. V državi brez obveznega plačanega dopusta in z astronomsko visokimi stroški varstva otrok je starševstvo pogosto eksistenčna prelomnica za ženske. Vendar je pomembno

poudariti, da niso le matere tiste, ki trpijo zaradi te preobremenjenosti – trpi vsakdo, ki je bil vzgojen tako, da postavlja potrebe in želje drugih pred svoje.

Pomembno je tudi opozoriti, da sistemi moči vplivajo na posameznike na različne načine – tisti, ki imajo privilegije, kot so finančni viri, družinska podpora ali svetlejša koža, bodo imeli lažjo pot do sprememb v svojem življenju, medtem ko bodo morali tisti, ki so najbolj marginalizirani, vložiti več truda za doseg enakih rezultatov. Temnopolte, domorodne, trans, homoseksualne in revne ženske ter tiste, ki imajo več ranljivih identitet, so najbolj obremenjene. Zato se moramo odmakniti od komercializirane različice navidezne skrbi zase, ki še naprej podpira in ohranja nepravilne sisteme moči. Kot boste izvedeli v tej knjigi, je pristna skrb zase za ljudi z marginaliziranimi identitetami radikalna in nujna praksa – gre za strategijo odvzema moči predatorskim sistemom, za vračanje k svojemu bistvu in nazadnje za uvajanje sprememb. Kadar govorimo o skrbi zase, običajno ne govorimo o sistemskih ovirah, s katerimi se spoprijemajo ljudje iz marginaliziranih skupin. To sem hotela spremeniti: v knjigi večkrat omenjam različne zatiralske sisteme, kot so rasizem, toksični kapitalizem, seksizem in abilizem. Ta seznam ni izčrpen, toda med branjem boste spoznali, kako smo ponotranjili te sisteme. Na koncu knjige sem dodala tudi nasvete za iskanje strokovnjakov za duševno zdravje.

PRVI DEL

Tiranija navidezne skrbi zase

Prvo poglavje

PRAZNE KALORIJE

NAVIDEZNA SKRB ZASE NI REŠITEV

.....

»Revolucije, ki trajajo, se ne zgodijo od zgoraj navzdol. Zgodijo se od spodaj navzgor.«

GLORIA STEINEM

Moja pacientka Erin, osemintridesetletna mama s tremi osnovnošolskimi otroki, bi si vsakič, ko je zaslišala besedno zvezo »skrb zase«, najraje začela puliti lase. Večino dni je vstala pred peto zjutraj, odgovarjala na mejle, pripravila otroke za šolo in nato odhitela v službo, kjer je delala deset ur na dan. Zvečer je pobrala otroke, pripravila večerjo, nato pa jim pomagala pri domači nalogi in večernih opravilih. Okrog pol desetih zvečer je znova odprla prenosnik in še dve uri delala.

»Povejte mi, kje v tem kaosu naj bi našla čas za skrb zase?« je tarnala. »Ne potrebujem masaže za dvesto dolarjev, čeprav sem prepričana, da bi mi prijala. Potrebujem več kot pet ur spanca na noč.«

Kadarkoli si je lahko vzela nekaj minut za razmislek o tem, kaj bi lahko

storila zase, so se ji nasveti, ki jih je našla, zdeli neznosno vzvišeni: »Naučite se, kako meditirati« ali »Napišite seznam stvari, za katere ste hvaležni«. Namesto da bi ji prinesli olajšanje, so le še okrepili njen občutek krivde. »Če se vsi drugi počutijo bolje, ko si privoščijo vročo kopel ali spijejo kozarec vina, kaj je narobe z menoj, da mi to ne pomaga?«

Tudi petinštiridesetletna Hina se je tako kot Erin trudila doseči tisto izmuzljivo ravnotežje med zasebnim življenjem in delom. Pri tem je skušala uporabiti strategije za optimizacijo in produktivnost. Vedno je bila prva v svoji skupini prijateljic, ki je preizkusila novo storitev dostave obrokov, in imela je srečo, da je lahko občasno najela gospodinjsko pomočnico. Na produktivnost se je teoretično osredotočala zato, da bi našla čas za skrb zase, vendar ji to nikoli ni uspelo. Kadar je imela dodatno prosto uro, jo je vznemirjal kup umazane posode v koritu, ki se ga njen mož ni dotaknil, in prevzel jo je občutek krivde, ker ne preživi več časa z otroki.

Takšne zgodbe so v moji klinični praksi – kot psihiatrinja sem specializirana za duševno zdravje žensk – pogoste. Spoznavam ženske iz vseh družbenih okolij in vseh starosti – zaposlene in gospodinje, poročene in samske, matere in ženske brez otrok. Nekatere se spopadajo z depresijo in tesnobo, mnoge pa si preprosto prizadevajo ugotoviti, kako bi poskrbele zase kljub izjemno zaposlenemu in vrtoglavo hitremu življenju – in to je bilo še pred pandemijo, med katero so se ravni stresa in tesnobe drastično zvišale. Pa vendar je vsem tem ženskam skupno nekaj: trpijo in tisto, kar počnejo, da bi občutile olajšanje, ne učinkuje.

PRELOMLJENA OBLJUBA NAVIDEZNE SKRBI ZASE

V zadnjih letih sem opazila nekaj zanimivega. Ne le da kulturna obsedenost s skrbjo zase ženskam ni prinesla trajnega olajšanja, ampak je celo poglobila njihov občutek krivde. V svoji praksi pogosto slišim: »Izgorela sem, preprosto ne morem več, OBENEM pa imam še vedno občutek, da sem kriva sama, ker *bi morala* bolj skrbeti zase.« Moja pacientka Erin je v

trenutkih obupa listala po revijah za ženske, ki opevajo pisanje dnevnika ali meditacijo kot rešitev za preveč zaposlene mame. »Dajejo mi občutek, da se bom, če bom imela dovolj moči, da pred spanjem napišem seznam hvaležnosti, počutila bolje. Toda ko zvečer nimam dovolj časa za to in sem izčrpana, se počutim še bolj krivo.« Tako skrb zase postane dodatna obremenitev, še ena naloga na seznamu opravil, zaradi katere se ženske počutijo slabo, ker tega ne počnejo pravilno.

Moja pacientke so izčrpane in zmedene, tako pa se počutim tudi sama. In če pogledamo nekoliko širše, smo mnoge upravičeno užaljene in ogorčene, ne le zato, ker nimamo časa za te »strategije«, ampak tudi zato, ker nam, če jih uporabimo, ne prinesejo olajšanja, ki ga oglašujejo. Če pa že (včasih) delujejo, olajšanje ne traja prav dolgo. Pravilno smo prepoznale, da je absurdno, da nam kot rešitev za nepopustljive zahteve, s katerimi se spopadamo ženske v enaindvajsetem stoletju, prodajajo kopalne bombice za dvajset evrov. Naša kultura je skrb za dobro počutje – ki ga je mogoče kupiti, izmeriti in prikazati kot osebni uspeh – prenesla na posameznika, namesto da bi vlagala v izboljšanje naših družbenih sistemov.

Tudi sama vem, kako privlačne so te domnevne rešitve – v uvodu sem vam opisala svojo izkušnjo s kultom velnesa. Toda še pred tem, v svojih zgodnjih dvajsetih, sem rešitev za izgorelost, ki sem jo doživljala kot študentka medicine, iskala v jogi. Sprva mi je vsekakor pomagala – tedenski tečaj joge je bil nujno potreben odmor od učenja o Krebsovem ciklu in telesno sem se počutila močnejšo. Toda tako kot številne moje pacientke sem perfekcionistični način razmišljanja, ki sem ga uporabljala med študijem, prenesla tudi na jogo. Ko nisem mogla slediti strogemu urniku jogijske prakse, ki sem si ga načrtovala, sem se kmalu začela počutiti kot zguba.

Nekoč sem se naročila na revijo *Real Simple*, prepričana, da bom začutila notranje zadovoljstvo, če bom končno pospravila svojo neurejeno omaro. (Samo nekoliko me je sram povedati, da se na dnu moje omare še vedno nabira prah na kupu teh revij).