

 [instagram.com/harmonija_knjige](https://www.instagram.com/harmonija_knjige)
 [facebook.com/harmonija_knjige](https://www.facebook.com/harmonija_knjige)
www.harmonijaknjige.rs

NASLOV ORIGINALA:

Suzanne Falter

The Extremely Busy Woman's Guide to Self-Care: *Do Less, Achieve More, and Live the Life You Want*

Copyright © 2019 by Suzanne Falter

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2020

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

PREVOD:

Maja Radivojević

LEKTURA I KOREKTURA:

Jevrem Živanović

DIZAJN KORICE:

Siniša Subotić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP – Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-726-9
COBISS.SR-ID 283959052

Suzan Falter

Za ekstremno
zanzete žene
Vodič za
brigu o sebi

HARMONIA

*Za iscelitelje, prijatelje i sve koji su mi
pokazali put do brige o sebi, i za Til.*

Divlje guske, Meri Oliver

*Ne moraš biti dobra.
Ne moraš hodati na kolenima
Stotinu milja kroz pustinju, kajuci se.
Samo treba da pustiš da meka životinja tvog tela
Voli ono što volim.
Pričaj mi o svom očajanju, a ja ću tebi o svom.
U međuvremenu svet se i dalje vrti
U međuvremenu sunce i čiste kapi kiše
Putuju krajolicima
Preko livada i gustih šuma
Planina i reka.
U međuvremenu divlje guske, visoko, na čistom plavom nebu
Vraćaju se kući.
Ko god da si, koliko god da si usamljen,
Svet se nudi tvojoj mašti,
Zove te da voliš divlje guske, grubo i uzbudljivo –
Neprestano i iznova objavljujući svoje mesto
U porodici stvari.*

Sadržaj

<i>Prvi deo</i>	Način razmišljanja za brigu o sebi	11
<i>Drugi deo</i>	Ključni elementi brige o sebi	99
<i>Treći deo</i>	Uključivanje brige o sebi u život	163
	Vaš tok brige o sebi	195
	Zahvalnica	196

Prvi deo

Način razmišljanja
za brigu o sebi

1

Zašto svi žudimo za brigom o sebi

Pretpostavljam da ste ovu knjigu uzeli zato što su vam bile primamljive korice. Dopala vam se zamisao potapanja u divnu, toplu kupku ideja i ohrabivanja o brizi. Ili vam je možda prijateljica preporučila – prijateljica koja ima previše empatije u očima.

Bilo kako bilo, na nekom nivou žudite za brigom o sebi i ona vam nedostaje u životu.

Ali ako ste kao neke od nas, tu činjenicu je možda teško priznati. Možda mislite da ste jedna od nekolicine kojima briga o sebi, zapravo, nije neophodna. Možda govorite sebi da ste previše zauzeti da biste se bavili sobom. Ili sebi posvetite masažu jednom godišnje, kao i povremene odlaske vikendom van grada, i mislite da je to u redu.

U tajnosti, jedan deo vas možda veruje da imate nadljudske moći i da vam nisu potrebne iste stvari kao nama ostalima. A opet, ovde ste i čitate ovu knjigu.

Možda insistirate na tome da biste se bavili sobom da ne postoji toliko drugih ljudi i drugih projekata koji od vas zahtevaju pažnju. Ili možda s tim odugovlačite. Zaista ćete početi da vodite brigu o sebi... uskoro!

Ili vam se možda neki značajan deo života upravo raspao. Pomalo ste šokirani pred saznanjem da se nešto mora promeniti i tim povodom se osećate potpuno preplavljeno.

Ili možda apsolutno znate da vam je potrebna briga o sebi, ali vam je potrebna i pomoć s tim. Odmah!

Šta god da je posredi, vaša budućnost, kao jedinke koja brine o sebi, može početi ovog trenutka, ali samo ako imate volje. Činjenica je da znam kroz šta prolazite, jer sam nedavno i ja bila na vašem mestu.

Bila sam zauzeta. Bože, koliko sam samo bila zauzeta! U međuvremenu sam se decenijama skrivala od vlastitih osećanja. Kada su ona navirala, jednostavno sam ih suzbijala. Glasovi oko mene gušili su moje glasove, čak i kad je bila reč o mojoj seksualnosti. Da

ilustrujem to, izbegavala sam činjenicu da sam lezbijka trideset i tri godine, zato što bi to, mojim homofobičnim roditeljima, bila jezivo neugodna stvar.

Isto tako sam se zakopala u poslu, što je bilo jedino dobro mesto na kom sam mogla da se sakrijem od opšteg stanja nezadovoljstva.

Jednostavno nisam znala da sam ja bila važna. Mislila sam da je trebalo da budem neki napeti, nesvesni otirač celom svetu. Mislila sam da je trebalo još više da radim, u nekom izvitoperenom pokušaju da postanem najbrilijantnija i najsavršenija.

Počela sam da dolazim k sebi tek kad me je život konačno zastavio. Tek tada sam naučila koliko je briga o sebi ključna za dobar i kvalitetan život. I tek tada sam shvatila da je ova aktivnost, koja je naizgled tu samo da nam udovoljava, zapravo najispravnija staza prema sreći.

Ono što se desilo bilo je to da je moja dvadesetdvođišnja ćerka Til iznenada preminula od medicinski neobjašnjivog srčanog zastoja.

Jednog trenutka smo sedele u kafiću, u San Francisku, i uživale u divnoj večeri. Dva sata kasnije, bila je u komi. Preminula je šest dana kasnije. To je bio trenutak kada sam, od konsultanta za internet marketing, koji je bio stalno pod stresom, pritiskom, radom, postala samo mrlja na krevetu.

Dok su meseci prolazili, i dok sam oplakivala Tilinu smrt, počela sam da uviđam da je sve što sam radila bilo beznačajno. Polako, s vremenom, shvatila sam da sam se osećala potpuno izgubljeno i prazno, jer nisam želela ovaj život koji sam skovala.

U tom trenutku, uspela sam da prihvatim svoju homoseksualnost i da napustim svoj brak, ali to je bilo sve. Jurila sam karijeru koja nije bila autentična, a prva lezbijska veza bila je potpuna katastrofa, koja se tek okončala.

Konačno sam uspela da smognem snage i kažem istinu od koje sam predugo bežala. Ali jednom sam u životu priznala da nisam želela vezu ili karijeru, a onda je na površinu isplivala još strašnija istina.

Nisam imala predstavu šta **sam** želela.

S koferom u ruci napustila sam dom koji sam delila s bivšom partnerkom. Stavila sam stvari u ostavu, spakovala automobil i počela da lutam.

Kada ste navikli na to da budete pritisnuti, neizvesnost je strašna. Dvaput sam, u godinu dana, pokušala da se vratim na nekadašnji posao i dva puta se suočila s neuspehom. Sajt mi je neprestano

bio hakovan. Novo izbacivanje proizvoda koji je nekad dobro pro-lazio doživelo je neverovatan neuspeh. Bez obzira na to koliko sam pokušavala da izbegavam prazan prostor, nisam mogla. Univerzum mi je stalno govorio da se vratim u krevet.

Moj jedini posao bio je da se opustim, tugujem i da ne znam šta ću sledeće. Imala sam dovoljno ušteđevine za godinu ili dve, ako bih bila veoma, veoma štedljiva, tako da sam prestala. Potpuno.

U tom dugom, razvučenom periodu tugovanja otkrila sam lek za svoju razdraženost, nesanicu i bol. U toj tihoj mirnoći, počela sam da osluškujem samu sebe.

Polako sam priznavala da stvari nisu funkcionisale.

Preuzela sam odgovornost za patnju koju sam drugima iza-zvala. Oprostila sam sebi, ali i svima ostalima. I počela sam da isprobavam nove aktivnosti, poput svesnog slušanja drugih i toga da, za promenu, ćutim. I naučila sam da tražim pomoć. Umesto da nagađam i sumnjam u one oko sebe, počela sam da očekujem samo najbolje.

Postepeno je počela da se pojavljuje blaga svetlost. Postala sam svesna stvari do kojih mi je stalo, poput pevanja, što je nešto o čemu skoro deceniju nisam razmišljala. I pisanja romana, što godinama nisam radila.

Umesto što sam bila toliko u poslu koji nisam volela, i što nisam herojski svima rešavala probleme, počela sam da, s novom rado-znalošću, razmišljam o sebi. Šta sam želela od svakog dana? Šta je bilo potrebno *meni*?

Tako sam otkrila da je ključ svega bila briga o sebi. Meni to nije bilo zakazivanje još jedne masaže, tretmana, terapije ili nečeg slič-nog. Umesto toga, kod mene je akcenat bio na *otkazivanju* dana. Moj novi život ticao se samo usporavanja.

Da, tugovala sam. Zapravo, ozbiljno sam tugovala. Ali u toj žalosti i introspekciji, stvorila sam novu sebe.

Ako će moja ćerka umreti, a ako ću ja živeti, jednostavno nisam mogla da nastavim onako kako sam živela. Jedini način da vratim spokoj i smirenost bio je da postanem bolja osoba, ona koja je pažljivo slušala sebe i aktivno živela kroz svoje vrednosti.

Želela sam da budem neko na koga bi Til bila ponosna.

Zapravo, dok sam se borila s tugom, počela sam da čitam dnev-nike koje je Til ostavila. Posebno sam brzo progutala jednu poha-banu svesku sa spiralama, u kojoj su bili osvrta i kratki segmenti ohrabrirvanja. Ono što mi je postalo potpuno jasno bila je činjenica koliko je Til bila posvećena brizi o sebi u životu.

Til je imala epilepsiju, zbog čega je morala stalno biti u saglasju sa svojim telom. Uvek ga je slušala i u skladu s tim reagovala. A opet, njen pristup brizi o sebi bio je mnogo više od toga.

Za razliku od mnogih ljudi, Til je bila odlična samo u postojanju. Imala je nekoliko ambicija u životu, pored nekog sledećeg spontanog putovanja u neki zabačeni kraj sveta s rancem i gitarom u ruci. Ali znala je da je želela, na kraju, jednog dana, da bude isceliteljka.

Til je uživala u jednostavnoj radosti povezivanja s drugim ljudima, s neznancima i prijateljima. Uživala je u odmoru, ako joj je to bilo potrebno i nikad nije pritiskala sebe. Dalje, Til se nije mnogo obazirala na materijalno bogatstvo i stvari kojima smo se, svi mi, okružili.

Kada je umrla, u novčaniku je imala dva dolara i još pet na bankovnom računu. A kad sam je, nekoliko dana pre toga, pitala da li joj je potreban novac, odgovorila je da nije. Ima dovoljno, rekla je. I tek što je kupila namirnice.

Til je razumela – a ja sam to tek učila – da je život, sam po sebi, bogat takav kakav je, bez mnogo dodatnih zvona i praporaca.

U danima koji su prolazili, učila sam o tome da je briga o sebi, na kraju, izvanredni čin samog postojanja, vreme kada ne treba da budem ni korisna, ni efikasna, organizovana, ambiciozna, čak ni dobra.

Reč je o tome da stanemo u beskrajnom nizu poslova i da pustimo život da teče oko nas, nosi nas, dok obraćamo pažnju na ono što želimo i što nam je potrebno.

U takvom stanju, moj život počeo je ponovo da cveta. Dve godine nakon što je Til preminula, kada sam bila konačno spremna, i ni trenutak pre, novi posao je iznenada stigao. Jedan investitor pozvao me je iz vedra neba i ponudio je da finansira serijal romana, koje bi trebalo da napišem, iako dvadeset i četiri godine nisam objavljivala prozu.

Pisanjem sam želela da se bavim, zato sam i pristala. Nedugo potom, dogodilo se i da sam otišla na žurku i tamo upoznala ljubav svog života. Posle dve godine smo se venčale. Usput sam dobila poziv da pevam s nekim r'n'b bendom, kad sam neke od muzičara upoznala na spontanom druženju i sviranju. Još jedna stvar s liste želja bila je, na moje iznenađenje, štriklirana.

A potom je, neobično, i moja karijera govornice ponovo vraćena kroz niz događaja koji su otpočeli time što smo donirali ćerkine organe nakon smrti. Jedan bubreg otišao je ženi u pedesetim godinama. Njeno srce i drugi bubreg mladoj ženi, ne mnogo starijoj od Til, koja se osam godina borila sa srčanim smetnjama. Osećaj da je postojala svrha Tiline neobjašnjive smrti postao mi je neverovatno važan.

Jednog dana razgovarala sam s koordinatorkom mreže donora. Tokom prethodne godine, obavezno me je, povremeno, proveravala da bi videla kako sam i da pita imam li sve što mi treba. A u to vreme sam bila na prekretnici tuge, jer sam se kretala prema svakodnevnom funkcionisanju.

„Da li ti, slučajno, govoriš na skupovima?” pitala me je na kraju razgovora. Zapravo, dosta sam govorila u pisanju i tokom karijere konsultanta, i vodila sam na stotine radionica.

„Da”, odgovorila sam joj, „kako si znala?”

Koordinatorica je zastala. „Nemam pojma”, priznala je.

Onda je počela da mi objašnjava kako je nekoliko donorskih porodica rešilo da govori na bini o svojim iskustvima. Ako bih i ja govorila, publici profesionalaca bi to dosta značilo, jer ponekad dolazi do hronične iscrpljenosti. Sve što je potrebno bilo je da ih neko povremeno podseti na vrednost njihovog neverovatno stresnog posla.

Vrlo brzo sam počela da držim govore i radionice stotinama zdravstvenih radnika i onima koji su se bavili transplantacijom.

Iznova i iznova sam delila svoje iskustvo kao majke koja je donor. Isto tako sam govorila o tome kako me je Tilina smrt vodila tome da otkrijem važnost brige o sebi. Svaki put bih delila dragocene delove iz njenih dnevnika.

To je bio posao koji ne bih očekivala ni za milion godina.

Dok sam širila tu poruku, isto tako sam pisala stotine blog tekstova, a neki su se širili po *fejsbuku*. Veliki magazini i onlajn časopisi uzimali su moje eseje, a onda sam počela i s podkastom *Self-Care Soother*. Usledio je i onlajn kurs i grupa na *fejsbuku* za ekstremno zauzete žene.

Dan po dan otkrivala sam da su se svuda izmučene žene borile s brigom o sebi, baš kao što sam i ja nekad. I shvatila sam da, Til i ja, zajedno, imamo rešenje.

Tako je ona mogla ostvariti svoj san isceliteljke, iako posthumno. A ja sam pronašla svoj put do prave svrhe – jedine koja zaista odgovara onome ko sam.

Kako se sve ovo dogodilo? Prvo, stala sam. Pustila sam sve i počela da vodim računa o sebi, a potpuno uravnotežen život, za kojim sam toliko dugo žudela, jednostavno je došao.

Jedini „posao” koji sam imala bila je odgovornost za moj put, da govorim istinu i da počnem sebe da oslušujem mnogo bolje. I da pristanem kada naiđe dobra prilika.

Ovo je, shvatila sam, jedina istinska staza za brigu o sebi. To je način da se, bez mnogo muke, obavi sve bez sve te drame, borbe ili preteranog rada.

Umesto toga, to je staza milosti, koja vas nepogrešivo vodi, ali samo onda kad ste spremni i rešeni da ispitajte sopstveni život.

Imajte na umu da za to ne morate biti u nekoj krizi. Samo treba da želite i da prihvatite brigu o sebi, a ona će vas voditi životu koji sanjate.

Istinska briga o sebi je vrednovanje duše i srca. A ja sam ovde da vam kažem da je to ono što zaslužujete, ko god da ste i šta god da ste dosad učinili. Da parafraziram veličanstvenu poemu Meri Oliver „Divlje guske”, zaista ne morate na kolenima preći milje kroz pustinju da biste bili vredni.

Samo treba da budete spremni da ustanete, obrišete se i počnete.