

Важливість турботи про себе

У журналах і соцмережах ми постійно натрапляємо на словосполучення «турбота про себе». Але що ж воно насправді означає? І чому ця турбота є настільки важливою для кожного з нас?

Я впевнена, що всі, хто тримає цю книгу в руках, — щедрі, дбайливі й люблячі люди. Ми звикли віддавати: ділитися часом, увагою, любов'ю. Часто ми робимо це, навіть не розраховуючи на віддачу, але, віддаючи без міри, ми поступово вичерпуємося. Турбота про себе допомагає відновити баланс і сформувати звички та поведінку, які позитивно впливатимуть на наш добробут. Ідеться про активні кроки для підтримання й поліпшення фізичного, ментального та духовного стану. Адже коли ми нехтуємо одним, страждають усі інші аспекти.

Я глибоко переконана, що турбота про себе така ж індивідуальна, як і наші смакові вподобання. Тут не існує універсального рецепта, що підійде усім. Якщо танці на самоті під *Mr Brightside*

не наповнюють вас енергією (хоча варто спробувати!) або сама думка про позу лотоса з візуалізацією чакр викликає скептичний погляд, усе гаразд. Адже, як-то кажуть, із порожньої чаші не наллеш.

Багато хто з нас живе у шаленому ритмі й не завжди має сили чи час на складні практики. Але існує безліч простих щоденних способів, які справді можуть змінити ваше самопочуття й повернути відчуття легкості та зв'язку із собою:

- **Природа.** Достатньо роззутися й постояти на траві кілька хвилин, і це вже принесе користь. Прогулянка, пробіжка чи просто сидіння під деревом... Головне — вийти надвір.
- **Медитація або дихальні практики.** Вони допомагають зануритися в тишу всередині себе й позбутися шуму щоденних думок і шаблонних реакцій. Це може бути самостійна практика або організовані техніки з додатків чи онлайн-ресурсів.
- **Відключення від гаджетів.** Легко сказати, важко зробити, але встановлення часу чи місця без пристроїв допомагає повернутися в теперішній момент і зосередитись на собі.
- **Встановлення меж.** Усередині кожного з нас горить полум'я — це сила та енергія. Поруч мають бути люди, які його підтримують. Якщо хтось щоразу вас виснажує, варто обмежити взаємодію.
- **Рух і справи, які приносять радість.** Коли мені кажуть, що хтось не любить спорту, я завжди відповідаю: «Ви просто ще не знайшли свого». Це може бути все, що завгодно: пілатес, йога, бадмінтон, калістеніка, плавання, садівництво, тиха

дискотека. Обирайте те, що приносить радість. Рух запускає гормони щастя.

Як бачите, є безліч способів вплести турботу про себе у буденність. Від глибокої медитації й м'яких розтяжок на йозі до диких танців серед ночі. Я обожаю всі ці практики й підтримую кожен спосіб, який наближає вас до себе. Але що, якби я сказала вам, що є одна практика, яка об'єднує в собі всі ці переваги?

Дозвольте пояснити. Що лежить в основі медитації? Присутність у теперішньому моменті. Йога поєднує фізичну й духовну практику, що наповнює тіло та розум. Екстатичні танці дарують вибух радості й свободи. Самомасаж поєднує все це і навіть більше.

Техніка масажу постійно розвивається, відкриваючи нам усе нові й нові техніки: від масажу дерев'яними молоточками до внутрішньоротового масажу (я, до речі, велика прихильниця саме цього методу)¹. Але для мене самомасаж — це набагато більше, ніж просто фізичне розслаблення. Це спосіб увійти у спокійніший, щасливіший стан буття.

Самомасаж — це один із найніжніших і найчистіших актів любові до себе. Я обожаю слова Мікеланджело: «Доторкатися — означає дарувати життя». І я з ним цілком погоджуюсь. Дотик — це наша універсальна мова співчуття, довіри та безпеки. Існують сотні досліджень, які підтверджують надзвичайні емоційні й фізичні переваги дотику: він здатен полегшувати біль, зміцнювати імунітет, знижувати тривожність і рівень стресу, покращувати якість сну та зменшувати втому. Саме тому

важливо навчитися дарувати дотик самому собі, навіть якщо ми не завжди можемо отримати його від інших.

Самомасаж відкриває шлях до самозцілення й покращення якості життя. Це практика, що потребує регулярності та уважності, але вже перші результати надихають продовжувати й роблять цей ритуал незамінною частиною життя. Один із найпростіших способів інтегрувати самомасаж у своє повсякдення — вплести його у щоденні ритуали догляду, зробивши ці хвилини справжнім святом турботи про себе.

Поговорімо про ритуали

Є багато речей, які ми виконуємо щодня просто за звичкою, автоматично, не замислюючись. Але є й дії, що приносять не лише радість, а й користь нашому тілу. Саме це вирізняє ритуали. Вони працюють як сила, яка допомагає позбутися всього, що нам не служить, і дає змогу почати день ніби з чистішого аркуша. І коли ритуали стають регулярними, вони справді позитивно впливають на наше життя.

Я безмежно вірю у силу ритуалів. За роки практики я створила кілька власних і перейняла багато прекрасних традицій від інших людей та культур. Ритуали прекрасні тим, що вони індивідуальні. Тривалий час я навіть не усвідомлювала, що вже маю свої ритуали на щодень. Але дозвольте перенестися у 2007 рік, бо саме тоді я вперше по-справжньому відчула їхню силу та глибину.

У пізньому підлітковому віці я навчалася в університеті у Фінляндії. Хоч Естонія й недалеко, культурні відмінності були відчутними. Деякі звички та ритуали спершу здавалися мені дивними, але з часом я їх прийняла й навіть полюбила. Я вивчала міжнародний бізнес, слухала лекції з маркетингу, міжнародних фінансів і бухгалтерії (останнє, зізнаюся, давалося мені нелегко). Минуло понад 10 років відтоді, як я закінчила університет, і я навряд чи змогла б перелічити всі предмети, які ми вивчали, але є один ритуал, який залишився зі мною назавжди.

Якщо ви коли-небудь жили у Скандинавії чи хоча б приїздили туди, то, можливо, чули про таку традицію, як фіка (*fika*). У найпростішому розумінні — це перерва на каву з випічкою, яку можна провести будь-де: в офісі, на природі чи вдома після роботи. Але насправді фіка — це значно більше.

Для багатьох із нас «кава з круасаном» посеред робочого дня — це швидка пробіжка до найближчої кав'ярні, обпечений язик від гарячої кави і кvapливо з'їдений круасан, що залишає важкість у шлунку. Фіка ж — це зовсім інше. Це стан душі. Це справжній ритуал. Це щось, що неможливо прожити на самоті. Усі учасники свідомо зупиняються, обмінюються словами й поглядами, насолоджуються кожним ковтком кави, перезавантажуються і тільки після цього повертаються до своїх справ.

Уявіть мене, сімнадцятирічну студентку, в чужій країні у перший тиждень навчання в університеті. Я виходжу на перерву після лекції та спостерігаю, як фінські студенти та викладачі прямують до кафетерію. Лунає мелодійний гомін розмов, дзенькіт

тарілок, звук розливання кави. Люди збираються разом, щоби побути у компанії, почути одне одного, відпустити думки про минуле й не поспішати у майбутнє. Спершу я не розуміла, навіщо все це, але з часом сама ставала тією, хто першою біг до кав'ярні по булочку з корицею, щоб насолодитися ритуалом фіка.

Ви тільки не подумайте, я й досі не дуже велика шанувальниця кави (особливо тієї коричневої рідини з термосів, якою так завзято пригощали у моєму фінському університеті). Та я від щирої душі підтримую саму ідею — зробити паузу в колі інших, але водночас і для себе. Це спосіб повернутися у теперішній момент, викликати позитивні емоції й ініціювати маленьку зміну впродовж дня. Ритуал — це те, що ми самі в нього вкладаємо. Може, це особливий спосіб заварити ранкову каву. Або традиційна прогулянка парком щосередини третьої. Це може бути щотижнева вечерея з другом чи щорічний підйом у гори. Ритуалом стає будь-яка дія, виконана з наміром і присутністю. Я щиро переконана, що саме такі моменти стають основою нашого життя і добробуту. Їх можна залишити тільки для себе, а можна ділитися з близькими, створюючи глибші зв'язки.

Для мене ці маленькі ритуали — це справжній фундамент внутрішнього балансу. Легка ранкова розминка, читання книги, складання букетів, тренування у спортзалі чи самомасаж — це потужні способи покращити мій стан і підвищити рівень енергії.

Самомасаж як ритуал турботи про себе

Мої особисті практики самомасажу умовно можна поділити на дві категорії: усвідомлені, наповнені ритуали та звички, які вже стали моєю другою натурою. На перший погляд вони можуть здаватися подібними, адже обидві охоплюють повторювані рухи й дії. Але ключова відмінність — у рівні присутності та намірі, який стоїть за цими діями.

Щоранку й щовечора, коли я наношу засоби догляду за шкірою, я майже автоматично роблю масаж обличчя. Часом роблю це не замислюючись, іноді паралельно займаючись іншими справами. Це вже частина мого звичного ритму — рухи, які закарбувалися в м'язовій пам'яті.

Але ритуали — це зовсім інше. Це той особливий час, коли я створюю простір тільки для себе, коли прошу всіх (навіть свого собаку) не турбувати мене бодай 10 хвилин. Цим простором може бути ліжко, диван чи затишна ванна кімната із зачиненими дверима. *Локація* щоразу інша, але *стан* — незмінний. Я цілком присутня, уважна до кожного дотику, кожного відчуття, кожного подиху. Щоразу масаж може відрізнятись, але їх завжди об'єднує одна річ: я роблю його *для себе* й у моменті, без поспіху, без фонових думок. І так легко стати залежною від цього відчуття — у найкращому сенсі.

У мене немає суворого розкладу. Я намагаюся прислухатися до свого тіла та розуму, щоб вибрати те, що відгукнеться саме сьогодні. Іноді після важкого дня я хочу просто загорнутися в ковдру й довго робити повільний масаж шкіри голови (*див. с. 188*). А буває, що перед важливою зустріччю чи святковою