

Recenzja

Natalia Pilarska¹

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego, Wydział Psychologii
<https://orcid.org/0000-0002-5545-1752>

**Lakshmin, P. (2024). *Prawdziwa SELF-CARE
(bez kryształów, głodówek i kąpieli w pianie)*.
Laurum, ss. 256**

Pooja Lakshmin z wykształcenia jest certyfikowaną specjalistką w zakresie psychiatrii, posiadającą stopień doktora nauk medycznych. Pochodzi z południowoazjatyckiej rodziny imigrantów, mieszka w Stanach Zjednoczonych, a pojęcie *self-care* osadza w tych właśnie okolicznościach społeczno-kulturowych. Autorka książki dla kobiet *Prawdziwa self-care (bez kryształów, głodówek i kąpieli w pianie)* dzieli się z czytelniczkami osobistymi przeżyciami (m.in. pobytem w sekcie, przechodzeniem procedury *in vitro*, dylematami związanymi ze ślubem), które wpłynęły na jej aktualne postrzeganie rzeczywistości oraz doświadczeniami zawodowymi (poprzez przywoływanie konkretnych sytuacji ze swojej praktyki gabinetowej), którymi ilustruje omawiane treści. Wykształcenie autorki jest istotne w kontekście tematyki książki. *Self-care* stało się ostatnimi czasy zjawiskiem bardzo popularnym (wpisów ze znacznikiem *#selfcare* na Instagramie jest aktualnie ponad 92 mln!). Hasła, jako reklamowego, chętnie używają miejsca, takie jak siłownie, salony kosmetyczne, centra *wellness*, a także sklepy z witaminami i suplementami – to pokazuje bardzo różnie rozumianą definicję dbania o siebie. Co więcej, w dobie pop-psychologii, w której mieszają się fakty i mity, trwale przenikające do naszej codzienności (Lilienfeld i in., 2010), odróżnianie tego, co naukowe od pseudonauki, jest bardzo istotne. Do tego właśnie nawiązuje tytuł książki *Prawdziwa self-care (bez kryształów, głodówek i kąpieli w pianie)*, w której autorka wręcz z oburzeniem odnosi się do fałszywego obrazu *self-care*, ukazując jego funkcję, jaką jest pozorna ochrona zdrowia psychicznego. W swojej pracy przywołuje liczne publikacje, których wyniki potwierdzają przemyslenia i zalecenia autorki, a nawet narzędzie do pracy własnej. Choć tytuł książki

¹ Adres do korespondencji: pilarska@ukw.edu.pl.

w pewnym stopniu nawiązuje do poradników, a kultura dbania o siebie przybiera manipulacyjny charakter, ta pozycja napisana jest ze zdroworozsądkowym podejściem i uczciwą troską o odbiorców.

Książka składa się ze wstępu, dwóch głównych części (w sumie 8 rozdziałów), podsumowania i załączników. W pierwszej części pt. *Tyrania fałszywej troski o siebie* czytelniczka zapoznaje się z nieskutecznością wszelkich działań wellness, które w dłuższej perspektywie nie wyleczą kobiet z poczucia przemęczenia, wypalenia, depresji czy lęków. Autorka, w nawiązaniu do książki *To proste. Bez wysiłku rób to, co ważne* Grega McKeowna (2021), rozróżnia dwa podejścia do self-care: self care jako metoda (w formie rzeczownika – można ją zastosować w konkretnej sytuacji, jednak nie pozwala ona na zrozumienie przyczyn trudności, ma charakter reaktywny i właśnie ta metoda jest nieprawdziwa) oraz self-care jako zasada (w formie czasownika – może być stosowana w szerokim zakresie i wielokrotnie, pozwala na zrozumienie przyczyn trudności, ma charakter proaktywny, ona jest tą właściwą). Ponadto, odbiorczyni tekstu zapoznaje się z trzema kategoriami zachowań, które wskazują na fałszywą troskę o siebie: self-care jako ucieczka (wyrażana np. w formie wyjazdów, które „na chwilę” mają naprawić codzienność pozbawioną dbania o siebie), self-care jako osiągnięcie (które wiąże się z ogromną presją identyfikowania się z trendem dbania o siebie, u którego podłoża niejednokrotnie ulokowany jest wstyd) oraz self-care jako optymalizacja (wyrażana w formie osiągania dużej wydajności, jednak pozbawiona samowspółczucia). Te wszystkie metody nie dają poczucia ulgi i sprawiają, że osoby je praktykujące wciąż czegoś poszukują.

W drugiej części książki *Prawdziwa self-care to praca wewnętrzna* autorka przyrównuje troskę o siebie do dobrostanu eudajmonistycznego (por. Ryff, 1989). Definiuje go za Ryanem i in. (2001), jako koncentrację na czerpaniu sensu i działaniu zgodnie z własnymi wartościami. Innymi słowy, to dążenie do poczucia, że nasze życie ma sens, i aby osiągnąć dobrostan eudajmonistyczny, należy kierować się czterema następującymi zasadami, bazującymi na rodzaju terapii behawioralnej ACT (terapia akceptacji i zaangażowania):

1. Wyznaczanie granic i pozbywanie się poczucia winy (wiąże się z trenowaniem asertywności, dyfuzją poznawczą i elastycznością psychologiczną).
2. Traktowanie siebie ze współczuciem (czyli rozwijanie wiedzy o self-care poprzez zastępowanie osądzania siebie samożyczliwością, odpuszczanie perfekcjonizmu, uznawanie wspólnoty oraz zaciekawienie się sobą, co ponownie ma związek z elastycznością psychologiczną).
3. Zbliżanie się do siebie (jego celem jest przede wszystkim rozeznanie się w swoich wartościach i rozwiązywanie konfliktów wewnętrznych w tym obszarze, a także praktykowanie wdzięczności).
4. Wykorzystywanie mocy (poprzez wzmacnianie swojej złożoności, odnajdywanie w sobie autonomii i kultywowanie troski o społeczność).

Wymienione powyżej zasady są tytułami rozdziałów, w których czytelniczka może znaleźć liczne ćwiczenia z zakresu prawdziwego self-care, a także test na sprawdzenie siebie i ocenę swojej asertywności, i choć narzędzie to nie jest wystandaryzowanym kwestionariuszem, to z całą pewnością jest w stanie naświetlić obszary, które wymagają pracy nad swoimi zachowaniami.

Każdy rozdział rozpoczyna się odpowiednio dobranym cytatem. Wyjątkową cechą książki jest zwracanie się do czytelniczek z życzliwością i humorem („Tak, droga czytelniczko, masz rację. Proszę cię o dodatkową pracę – przyłapałaś mnie.”). Dla lepszego odbioru autorka przygotowała podsumowania w formie tabel, w których wypunktowuje najważniejsze treści w konkretnym rozdziale, wskazuje strategię radzenia sobie, ukazuje trudności w realizacji zaleceń (zawarte w podrozdziałach zatytułowanych: „Brzmi świetnie, ale...”), czy opisuje inne ważne informacje (rozdziela np. skuteczność self-care u osób zdrowych i tych, które borykają się z chorobami psychicznymi, gdzie konieczna jest specjalistyczna opieka, często i farmakoterapia). Ponadto, książka kończy się załącznikami – są to materiały do pracy własnej (*Kompas Prawdziwej Self-Care*), przewodnik po ćwiczeniach z zakresu prawdziwego self-care oraz wskazówki dotyczące poszukiwania profesjonalnej pomocy. Niestety w książce pojawiają się drobne błędy (np. w tabelce na stronie 65 widnieje słowo „ucieczki”, zamiast „optymalizacji”; pojawiają się również błędy edytorskie), jednak całościowo książka jest przygotowana z dużą starannością i dojrzałością. Po lekturze odnosi się wrażenie, że w dużej mierze zalecenia, które stara się przekazać autorka, można traktować uniwersalnie, co oznacza, że znajdą one zastosowanie w różnych kulturach (warto jednak zauważyć, że sama autorka dzieli się z czytelniczkami swoją obawą dotyczącą ich uniwersalności). Autorka posługuje się np. określeniem *tryb męzcennicy*, które występuje również w polskiej literaturze (De Barbaro, 2021) i kulturze. Ogromnym walorem książki jest dodatkowo poruszanie ważnych problemów społecznych (tj. rasizmu, kwestii praw kobiet, stereotypów odnoszących się do płci), które są źródłem aktualnych trudności nie tylko pacjentek autorki, lecz także wielu kobiet. Książka jest ciekawa, wartościowa i stanowi ogromny potencjał profilaktyczny dla zdrowia psychicznego kobiet.

Bibliografia

- De Barbaro, N. (2021). *Czuła przewodniczka. Kobieca droga do siebie*. Agora.
- Lilienfeld, S. O., Lynn, S. J., Ruscio, J., Beyerstein, B. L. (2010). Busting big myths in popular psychology. *Scientific American Mind*, 21(1), 42–49.
- McKeown, G. (2021). *To proste. Bez wysiłku rób to, co ważne*. MT Biznes.
- Ryan, R. M., Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.