

TÁTO KNIHA JE LACNEJŠIA AKO TERAPIA



Praktická príručka
pre zlepšenie
duševného zdravia

Liz Kelly

Ljndeni

Táto kniha je lacnejšia ako terapia

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Liz Kelly

Táto kniha je lacnejšia ako terapia – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

**TÁTO KNIHA
JE LACNEJŠIA
AKO TERAPIA**

Liz Kelly

TÁTO KNIHA JE LACNEJŠIA AKO TERAPIA

Z angličtiny preložila Ľubica Dvončová

Ljndeni

Liz Kelly: This Book Is Cheaper Than Therapy

Copyright © 2024 by Liz Kelly

All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form. This edition published
by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman
Literary Agency, New York.

Translation © Ľubica Dvončová, 2025

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2025

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie
sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania
v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného
súhlasu vydavateľa.

Vyťažovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4
smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-4415-7

ISBN e-knihy 978-80-566-4501-7 (1. zverejnenie, 2025) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-566-4502-4 (1. zverejnenie, 2025) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-566-4500-0 (1. zverejnenie, 2025) (ePDF)

Venujem Judsonovi Richardsonovi, Carol Bartlettové,
Stephanie Handelové a Amy Cirbusové.

Mám velké štěstí, že právě vy ste moji mentori.

Ďakujem, že ste vo mňa verili.

Vďaka vám je môj život lepší.

OBSAH

Úvod	13
1 Starostlivosť o seba je spôsob prežitia	18
2 Zoznámte sa so svojím vnútorným kritikom	39
3 Prepojenie mysle a tela	67
4 Zvládanie všetkých pocitov	92
5 Zdravé hranice sú cool	112
6 Ľudia potrebujú ľudí (tak si nájdite dobrých)	134
7 Všetci žialime	162
8 Nech to má zmysel	189
9 Duševné zdravie je tu s vami natrvalo	205
Zdroje	229
Podakovanie	233
O autorku	237

POZNÁMKA AUTORKY

Moje sociálne postavenie

Skôr než sa pustíte do tejto knihy, rada by som vám priblížila svoje sociálne postavenie pre lepšiu predstavu o mne ako človeku a o tom, čo formuje moje skúsenosti, či už osobné, alebo profesionálne. Považujem to za dôležité, pretože tak lepšie pochopíte, akými očami sa pozerám na svet. Som beloška, cisrodový človek, heterosexuálna žena patriaca do generácie X (ktorej príslušníci sú taktiež známi ako tí, ktorí vyrastali s hrou *Oregon Trail*). Používam zámená ona/jej/nej. Som vydatá a mám dve malé deti. Pochádzam z malého mestečka v štáte Illinois a posledných dvadsaťdva rokov žijem v metropolitnej oblasti vo Washingtone DC. Mám diplom z klinickej sociálnej práce a momentálne pracujem ako terapeutka a spisovateľka.

Dôvernosť a upozornenie

Vzťah medzi terapeutom a klientom je špeciálny. Informácie, s ktorými sa mi klienti zverili na sedeniach, sú dôverné a chránené prísnyim etickým a právnym kódexom. Klientke príbehy v tejto knihe sú fiktívnymi záznamami, podloženými skúsenosťami z mojej klinickej praxe odborníčky na duševné zdravie, a mojimi osobnými skúsenosťami ako ľudskej bytosti. Akékoľvek podobnosti s osobami živými či zosnulými sú čisto náhodné.

Knihá má výslovne informatívny charakter. Nedáva si za cieľ diagnostikovať či liečiť akýkoľvek duševný stav. Napriek svojmu trífalému názvu neslúži ako náhrada za lekársku liečbu či liečbu duševného zdravia. S akýmikolvek obavami týkajúcimi sa duševného zdravia sa, pro-

sím, obráťte na svojho lekára či licencovaného odborníka na duševné zdravie. Ak práve prechádzate krízou duševného zdravia a obávate sa o vlastnú bezpečnosť, bez váhania vyhľadajte najbližšiu pohotovostnú službu alebo zavolajte napríklad na Krízovú linku pomoci (telefónne číslo 0800 500 333).

V neposlednom rade, ak nadávky vnímate citlivo, siahnite radšej po inej knihe. Ja som totižto presvedčená, že na zvládnutie zložitosti života potrebujeme aj pár vulgarizmov.

ÚVOD

Ak nemôžete lietať, bežte, ak nemôžete bežať,
kráčajte, ak nemôžete kráčať, plazte sa,
no nech robíte čokoľvek, hlavne nezastavujte.

Martin Luther King Jr.

Konečne ste sa rozhodli pre terapiu a zlepšenie svojho duševného zdravia. Paráda! Lenže potom zistíte, koľko stojí hodinový rozhovor s terapeutom: približne toľko ako polovica letenky do Chicaga či veľmi pekný pár značkových topánok. Napadne vám, že liečbu možno pokryje poistka, no vzápätí zistíte, že váš zdravotný plán takýto benefit neponúka.

Prípadne ste si už v rozpočte vyhradili peniaze na terapiu. Popozerali ste si zoznamy psychológov, vypýtali si od známych nejaké odporúčania a pustili sa do zisťovania, či náhodou nemajú voľné miesto. Lenže u každého ste narazili na trojmesačnú čakaciu lehotu. To je to posledné, čo chcete počuť, keď ste už beztak na konci so silami, cítite sa úzkostne a vyhorene, však?

Chápem to. Nájsť dobrého terapeuta nie je jednoduché. A nájsť dobrého terapeuta, s ktorým si sadnete, je ešte zložitejšie. Ani ja sama, ako terapeutka vo Washingtone DC, nemám kapacitu prijať to množstvo klientov, ktorých ku mne odporúčajú mesiac čo mesiac. Nemôct' prijať niekoho, kto žiada o podporu, z dôvodu naplnenej kapacity, je pre mňa veľmi sklúčujúce. Knihou *Táto kniha je lacnejšia ako terapia* sa teda usilujem podporiť aj tých, ktorých som musela odmietnuť. Hoci nie je náhradou za liečbu licencovaným odborníkom na duševné zdravie, môže vám poskytnúť rovnaké stratégie a nástroje, o aké sa delím s klientmi vo svojej psychoterapeutickej praxi.

Zaslúžite si cítiť sa lepšie. Je to dosiahnuteľné. Viem, že je to pravda, bola som svedkom ohromného rastu svojich klientov. Zostávam v ne-mom úžase pri pohľade na odvahu, ktorú u mňa v kancelárii preukazujú každý jeden deň. Aj z vlastnej skúsenosti viem, že zmena je možná. Po vysokej škole som opustila kukuričné polia južného Illinoisu a vydala sa do Washingtonu DC, aby som dokázala niečo veľké. Mala som vízie o práci v politickej sfére, napríklad, že ovplyvním medzinárodné politiky, no nevedela som ani len použiť kopírku či uvariť šálku dobrej kávy. Bojovala som s nediagnostikovanou depresiou a nevyriešeným žiaľom. Nedokázala som viesť náročné konverzácie či postaviť sa za svoje názory bez toho, aby sa mi netriasol hlas a v očiach ma nezaštipali slzy. Zvládala som to iba s pomocou supermarketového kabernetu sauvignon za dva doláre a obrovských kúskov pizze s klobásou.

V tých časoch by som chcela v rukách držať túto knihu. Je to kniha pre moje mladšie ja – pre človeka, ktorý netušil, že veci môžu byť oveľa lepšie s terapiou, vzdelávaním sa, súcitom so sebou, pár dobrými priateľmi a predpisom na *Wellbutrin*.

Čo presne je terapia?

Napriek názorom niektorých ľudí, terapia nie je akousi formou mystických čarov. Terapeuti nemajú čarodejný prútik ani nič podobné – väčšinou iba záplavy kávy. Terapia je skôr nástrojom, ktorý vám umožní pozorovať, čo vo vašom živote funguje dobre a čo horšie. Vďaka tomu dokázate identifikovať vaše silné aj zraniteľné stránky. Je bezpečným miestom, kde sa môžete naplno ľudsky prejaviť. Umožní vám objasniť vaše neistoty, negatívne myšlienky a nezdravé vzorce správania bez odsudzovania a kritiky. A tak môžete začať podnikať konkrétne činy k pozitívnym zmenám.

Terapia vám taktiež pri prvých krokoch k pozitívnej zmene poskytne istú zodpovednosť. Ide o náročný a nie vždy lineárny proces. Naše mozgy to ochotne ľahá k tomu, čo považujú za pohodlné a známe, a to aj v prípadoch, keď práve pohodlné a známe veci nie sú tým najlepším riešením. (Presne preto chcem radšej jesť karamelky s čokoládou

a pekanovými orechmi, ako ísť na prechádzku.) Na terapii sa naučíte identifikovať prekážky stojace medzi vami a pozitívnou zmenou. Ako vravievala moja očarujúca učiteľka speváckeho zboru na základnej škole, pani Swickardová: „Vyrovnajte sa s tým a prispôsobte sa.“ To je účel terapie: pomáha vám vyrovnať sa a prispôbiť sa, kým sa učíte, ako čo najlepšie prekonávať výzvy, ktoré vám do cesty hádže život.

Na štandardnom sedení vám terapeut bude klásť otázky, pomôže vám identifikovať vaše osobné ciele, poskytne nestrannú podporu, pomôže vám uvedomiť si vzorce a motívy, ktoré vypozeruje počas rozhovorov, a dodá spätnú väzbu. Terapia je miestom, na ktorom môžete bezpečne priznať detaily z vášho života, kde vás nikto nebude súdiť či považovať za čudáka, blázna, otravu či niekoho, kto sa vymkol spod kontroly. Je tu na sto percent pre vás. Vaše sedenie je zamerané na *vaše* potreby a *vaše* ciele. Ide o hodinu z celého týždňa, počas ktorej sa môžete plne sústrediť na svoju duševnú pohodu.

Realita je taká, že v posledných rokoch plných sociálnych, politických a ekonomických zvrátov by sa nám všetkým zišla istá forma terapie. A to je iba vrchol ľadovca popri zvládaní celosvetovej pandémie, nosení nohavíc, randení, pravidelnom praní, aby vás nezaspala špinavá bielizeň, či snahe zvládnuť dvadsiaty siedmy míting na Zoome za deň. Je toho veľa. Každý potrebuje podporu a uznanie. To platí aj pre terapeutov – presne tak ako vy, aj oni sa trápia s vlastnými životnými výzvami. Ak potrebujete dôkaz o tom, že terapeuti v živote tiež nemajú všetko vyriešené, ja som sa dnes porezala pri šúpaní natvrdo uvareného vajčka. Momentálny stav v obývačke dokážem opísať iba ako „bojovú zónu“. Moja štvorročná dcéra sa posledných osem dní odmieta česať a začína pripomínať malú divošku. Terapeuti nie sú dokonalí, ale venujeme sa štúdiu odolnosti a máme pár stratégií na to, ako sa vyrovnáť s touto vecou zvanou život.

Ako vám táto kniha môže pomôcť

Možno v poslednom čase pozerám priveľa kriminálnych drám natočených podľa skutočného príbehu, no rada sa v začiatkoch práce s novým

klientom považujem tak trochu za detektíva. Počas prvého sedenia beriem do úvahy mnohé faktory, ktoré môžu mať vplyv na duševnú pohodu človeka, vrátane množstva fyzickej aktivity, vzťahov, využívania technológií, rovnováhy medzi pracovným a súkromným životom, predchádzajúcich životných skúseností, fyzického zdravia a celkového životného štýlu. Kolieska sa mi v hlave krútia, keď sa pokúšam prísť na to, čo presne v živote tohto človeka spôsobuje úzkosť a stres, čo mu zhoršuje náladu a vysáva energiu.

Dobrou správou je, že na podobné zhodnotenie nepotrebujete terapeuta. Dokázate to aj sami, ak zapojíte sebareflexiu, prizriete sa prepojeniu vlastnej mysle a tela, naučíte sa zvládať emócie, určíte si hranice, a vďaka nástrojom v tejto knihe dodáte životu zmysluplnosť. Ozaj, tu je jeden menej známy fakt o terapii: skutočná práca sa začína mimo sedenia. Zmena je možná vtedy, keď dokázate nahliadnuť do svojho vnútra a praktizovať nové spôsoby prežívania sveta.

Nedokážem vás zbaviť problémov či bolesti, no viem vám poskytnúť návrhy na rýchlejší útek z priepasti utrpenia. Prosím, pamätajte však na to, že nie všetky taktiky fungujú univerzálne pre každého. Niekomu môže zaberáť meditácia, zatiaľ čo iný sa cíti lepšie pri zdvíhaní číniak a počúvaní hlasnej hudby v posilňovni. Ste jedineční, a preto bude jedinečný aj váš predpis na optimálne duševné zdravie. Pri čítaní knihy vám navrhujem vyskúšať viacero rôznych stratégií, dať im skutočnú šancu, a nájsť tú pravú pre vás. Ak vám nejaká nesadne, je to v poriadku! Pokojne ju ignorujte a vyskúšajte niečo iné. Ide o váš život. Riadte sa tým, čo je správne pre vás – nie tým, čo zaberá mame, sestre, kamarátovi, šéfke, influencerovi, ktorého sledujete, či celebritu, o ktorej ste si prečítali v časopise.

Taktiež si uvedomujem, že zmena môže pôsobiť náročne, ak sa cítite zaseknutí, vyhovení či emocionálne vyčerpaní. Nie ste v tom sami. Buďte si istí, že drobné kroky vás časom dovedú k významnému prelom. Nemusíte svoj život kompletne zmeniť zo dňa na deň. Oslávte každé drobné rozhodnutie smerom k pozitívnej zmene. Vašu hodnotu neurčujú úspechy či produktivita.

Už teraz toho robíte dosť. Neverím ani tomu, že hľadanie samého seba je proces, ktorý raz absolvujeme a sme hotoví. Všetci niekedy zídeme z cesty. Vaše každodenné priority sa v budúcnosti možno zmenia a to je v poriadku. Vždy sa môžete nájsť nanovo a niečo sa pri tom naučiť. Dúfam, že táto kniha vám pomôže urobiť presne to.

1. KAPITOLA

STAROSTLIVOSŤ O SEBA JE SPÔSOB PREŽITIA

Mojím životným poslaním nie je život iba prežiť,
ale prekviť; a robiť to so zápalom, súcitom,
humorom a štýlom.

Maya Angelou

Starostlivosť o seba je zásadným prejavom snahy o prežitie

Mohla by som byť najlepšou terapeutkou na svete v oblasti najnovších terapeutických intervencií; lenže tieto intervencie nič nezmôžu, ak ste nevyspatí, fungujete na keksíkoch a cheeseburgeroch, vypijete štyri piva za deň alebo trávite dvanásť hodín za obrazovkou mobilu. Naučiť sa skúmať svoje myšlienky a hlavné hodnoty je dôležité, no nemôžete zanedbávať ani základnú starostlivosť o seba.

Termín starostlivosť o seba som prvýkrát počula ešte na postgraduálnom štúdiu. Profesori sa chceli uistiť, že nás, začínajúcich terapeutov, nebudú nepriamo traumatizovať náročné príbehy našich pacientov a obmedzené kapacity organizácií, v ktorých sme praxovali. Dúfali, že nám vštepiu zdravé návyky, nevyhnutné na to, aby sme pri klientoch boli zaangažovaní a plne prítomní.

No v tých časoch som starostlivosť o seba poňala úplne nesprávne. Myslela som si, že to znamená robiť iba príjemné veci alebo sa odmeňovať. Zašla som si na tridsaťdolarovú pedikúru, ktorú som si nemohla dovoliť, dala si cheeseburger s hranolkami a večer vypila niekoľko pohárov vína. Mala som dojem, že vďaka týmto veciam sa budem cítiť

menej vystresovaná. Namiesto toho som akurát tak cítila, že mám opiču, som nafúknutá a síce s peknými chodidlami, ale s nižším zostatkom na karte.

Chvíľku mi trvalo pochopiť, čo presne autentická starostlivosť o seba znamená. Nakoniec som si uvedomila, že pri nej ide o to, aby sme si vedome vyhradili čas na veci, ktoré nám pomáhajú prežiť, na každodennej báze. A to nie je vždy sexi ani zábavné. Dôležité sú konkrétne kroky za lepším dlhodobým zdravím, ktoré vám dobijú duševné, fyzické aj emocionálne baterky, či už ide o určenie si hraníc s rodinným príslušníkom, ktorý k vám vždy chodí bez ohlásenia, vypnutie upozornení na nové emaily po pracovnom čase, či predsavzatie chodiť spať skôr a neponocovať v snahe nahradiť si stratený voľný čas (fenomén známy ako spánková prokrastinácia). Skutočná starostlivosť o seba napomáha dlhodobému zdraviu a životnej pohode, nespočíva len v tom, čo vás uspokojí v danom momente. Svoju energiu, trpezlivosť a celkovú duševnú pohodu môžete vnímať ako peniaze na bankovom účte: niektoré aktivity vám ho redukovujú, zatiaľ čo vďaka činnostiam spojeným so starostlivosťou o seba váš účet porastie.

V tejto kapitole chcem rozohnať bežné mylné predstavy o tomto koncepte, opísať rôzne známe spôsoby starostlivosti o seba a naučiť vás, ako ju úspešne začať praktizovať.

Bežné mýty o starostlivosti o seba

Termín starostlivosť o seba v poslednom čase obletel sociálne siete aj popkultúru. Starostlivosť pre všetkých! Trendy vyhľadávania na Googli v rokoch 2019 a 2020¹ ukázali vo vyhľadávaniach súvisiacich s týmto termínom dvestopäťdesiatpercentný nárast a globálny trh zameraný na zdravý životný štýl má podľa odhadov hodnotu 1,5 bilióna dolárov.² V dôsledku toho dnes existujú časopisy a televízne programy venované iba tomuto konceptu. Predajcovia vedia, že ľudia neprestajne hľadajú spôsoby, ako sa cítiť lepšie a starať sa o seba. Gwyneth Paltrow so svojou spoločnosťou *Goop* dokonca vytvorili na Netflixu seriál pokrývajúci najnovšie trendy

v oblasti zdravého životného štýlu. No napriek tomu, že zo starostlivosti o seba sa v súčasnosti stala spoločenská posadnutosť, stále o tomto koncepte kolujú mýty.

Mýtus č. 1: Starostlivosť o seba je sebecká

Starat' sa o seba môže pôsobiť sebecky. Často sa príliš zameriavame na to, čo dávame ostatným – chceme byť dobrými rodičmi, partnermi, členmi rodiny, priateľmi či členmi komunity –, a pritom zabúdame klásť seba na prvé miesto. Obzvlášť ženy sú spoločensky podmienené starať sa najskôr o iných na úkor seba. Ako to Emily a Amelia Nagoské veľavravne vyjadrili vo svojej knihe *Vyborenie: Ako sa dostať z bludného kruhu stresu* (Citadella, 2023), od žien sa očakáva, že budú pekné, pokojné, štedré a za každých okolností budú prihliadať na potreby ostatných. Taká zodpovednosť môže pôsobiť zdrvivúco.

V skutočnosti je starostlivosť o seba nevyhnutná na to, aby sa človeku darilo, aby mal dostatok energie zaoberať sa dianím okolo seba a byť aktívnym členom spoločnosti. Uprednostňovaním vlastných potrieb nikoho o nič neukracujete. Nemôžete sa starať o iných, ak sa najskôr nepostaráte o seba. Je to ako let v lietadle: v prípade zmeny tlaku v kabíne vám letuška prikáže najskôr nasadiť kyslíkovú masku sebe, až potom pomáhať ostatným. Starostlivosť o seba je metaforická kyslíková maska pre život.

Mýtus č. 2: Starostlivosť o seba je nákladná, časovo náročná a čisto ženská záležitosť

Sociálne siete a reality šou vás nútia veriť, že pri starostlivosti o seba musíte míňať strašné peniaze na osobného trénera a zelené ovocné kokteily. V západnej kultúre televízne programy ako *Skutočné paničky* propagujú starostlivosť o seba ako čosi, čo si môžu dovoliť iba bohaté belošky. Stala sa teda synonymom pre drahé kúpeľné procedúry v exkluzívnych rezortoch či luxusné výlety do vinohradov so skupinou kamarátok. A hoci aj

tieto veci sú nepochybne fajn (priznávam, že tiež utrácam priveľa za zázvorovú kombuchu vo farmárskej tržnici), rozhodne nie sú nevyhnutným predpokladom pre dobré duševné a fyzické zdravie.

Hľadáte spôsoby, ako sa o seba lepšie starať? Nemusíte si kupovať drahé súpravy na aromaterapiu, detoxikačné mydlá do kúpeľa, očné masky pre lepšiu spánok, nóbl denníky ani CBD oleje. Na starostlivosť o seba nič z toho nepotrebuje, no ak si aj tak chcete kúpiť liečivé kryštály, do toho. (Pre úplnú transparentnosť, ja si kryštály kupujem, mám ich všetky. Nedokážem odolať peknému kamienku, ktorý sľubuje, že zlepší moju intuíciu a pomôže mi nájsť vnútorný pokoj.)

Naopak, autentická starostlivosť o seba, to sú drobné udržateľné kroky za osviežením tela a mysle bez ohľadu na vek, pohlavie, sexuálnu identitu či spoločensko-ekonomický status. Vaša verzia môže spočívať v tom, že si vyhradíte čas na sprchu a zostrih vlasov, vytvoríte si rozpočet alebo si doprajete dostatok spánku. Možno začnete na obed chodiť na prechádzky okolo bloku alebo posilať kamarátom správy „myslím na teba“.

Ak sa cítite preťažené a máte plné ruky práce so životom, môže sa vám zdať, že akákoľvek forma starostlivosti je nedosiahnuteľná. Nie je jednoduché venovať sa sebe, keď si životné nároky intenzívne uzurpujú všetku pozornosť. No je možné začleniť si do života drobné činnosti, vďaka ktorým sa budete cítiť lepšie. Dokonca aj keď sa iba uvedomelo zhlboka nadýchnete, čakajúc pri pokladni v supermarkete, alebo si vyhradíte päť minút na vypitie pohára vody. To všetko môžeme považovať za starostlivosť o seba.

Mýtus č. 3: Starostlivosť o seba je zbytočná

Kultúra práce zameraná na produktivitu zasadila v každom myšlienku, že by sme mali neprestajne pracovať na úkor svojich potrieb, inak nikdy nebudeme skutočne úspešní. Stačí si pár minút prezerať Instagram a pravdepodobne narazíte na rôzne mémy hlásajúce otrepané frázy ako „vstávať a makat“, „nájsť svoju vášeň“ alebo „žiť svoj sen“.

Jediná mám z toho pálenie záhy? To je dosť veľký nátlak. Neviem ako vy, ale ja nechcem makať každý deň. Niekedy chcem jednoducho vstať a ležosiť.

Pamätám si, že keď som prvýkrát vstúpila do pracovného sveta, aj ja som si idealizovala frázu „po ťažkej práci poriadna zábava“. Osvojila som si posolstvo, že potrebovať oddych a nečinnosť je prejavom slabosti. Že stále musím robiť viac. Že by som mala potlačiť svoje základné potreby a prekonať sa. Lenže realita je taká, že zanedbávanie potrieb a prekonávanie sa nie sú receptom na úspech, ale na vyhorenie. Ak sa stále sústreďíte na „makanie“, zabúdate si užívať, kde ste práve teraz. V dlhodobom horizonte sa o seba vôbec nestaráte. Navyše, ak sa neprestajne zameriavate na nové ciele, je náročné byť tu pre ľudí vo vašom živote.

Starostlivosť o seba nie je niečo, čo si musíte zaslúžiť produktivitou a splnením všetkého, čo ste si napísali do zoznamu úloh. Nie ste „slabí“, ak sa o seba staráte. V skutočnosti je to prejavom sily. Ukazuje to, že si vážite samých seba.

Mýtus č. 4: Starostlivosť o seba je všetko, čo vám prináša pôžitok

Naše mozgy vždy priťahuje rýchla dávka potechy, ktorú v sebe skrýva prezeranie sociálnych sietí, kliknutie na tlačidlo „okamžite objednať“, či siahnutie po vychladenej fľaške remeselného piva po dlhom dni. Nie je nič zlé na tom, že si z času na čas vychutnáme čokoládový mafin alebo pozrieme pár videí na TikToku. Odmeny rozhodne patria k vyváženému životu.

Problém nastáva, keď sa začnete príliš spoliehať na činnosti, vďaka ktorým sa krátkodobo cítite príjemne, no z dlhodobého hľadiska horšie. Takéto rýchle dávky sa nemôžu stať vašou štandardnou metódou na zvládanie života. Je jasný rozdiel medzi otupením a ozdravením samých seba. V konečnom dôsledku je dôležité, čo vás k danej aktivite motivuje. Sledujete televíziu, pretože máte daný seriál radi a baví vás?

Alebo vás dnešok tak ochromil, že si iba chcete naraz pozrieť celú sériu a nič necítiť? Venujete plnú pozornosť výbornému mrkvovému koláču a vychutnávate si každý hlt? Alebo do seba iba horúčkovo pcháte hranolky, aby ste po stresujúcom dni našli nejakú útechu? Mnohé veci sú pre nás v danej chvíli príjemné, no nevedú k dlhodobému zdraviu ani spokojnosti.

Podobne, mnohé veci, ktoré v danej chvíli nevyhnutne nie sú príjemné ani radostné, naopak, sú formou starostlivosti. Sem môže patriť prichystanie zeleniny na celý týždeň, včasné prebúdzanie, aby ste si zacvičili, či každoročná preventívna prehliadka u vášho lekára.

Mýtus č. 5: Starostlivosť o seba je to isté ako sebazdokonaľovanie

V našej kultúre zbožňujeme príbehy o premenách. Nájdete plné poličky kníh a časopisov s návrhmi na to, ako byť odlišní, vyzerat' inak, zlepšiť sa. Sama ochotne podľahnem akémukoľvek seriálu, ktorý vyvrcholí oslnivým momentom renovácie skrine a porovnania predtým a potom. Lenže starostlivosť o seba nie je to isté ako sebazdokonaľovanie. Naopak, cieľom sebazdokonaľovania je stať sa lepšou verziou samých seba, no koncept starostlivosti prijíma a rešpektuje vás ako osobu, ktorou ste práve teraz. Starostlivosť o seba môže časom viesť k pozitívnej zmene, ale nie je to jej primárnym cieľom. Pozornosť a starostlivosť si zaslúžite *už teraz*, presne takí, akí ste.

Napríklad ja som kedysi cvičila, pretože som sa snažila spĺňať nereálne štandardy krásy, ktoré mi nahovárali, že musím vyzerat' tak či onak a byť chudšia (dopomohla tomu chýbajúca reprezentácia rozmanitých tiel v lesklých vyretušovaných reklamách v časopisoch z 90. rokov a po roku 2000). Myslela som si, že fyzická aktivita za niečo stojí, iba ak pri nej spálím hromadu kalórií, prospešný je však pre nás akýkoľvek pohyb. (Momentálne krútim hlavou nad svojím mladším ja, ktoré nevidelo benefity všetkých typov pohybu. Ach.) Dnes sa fyzickým aktivitám venujem preto, lebo sa tak vyrovnávam so stresom, zlepšu-

jú mi náladu a dodávajú energiu aj na iné obľúbené činnosti. Hýbem sa, pretože je to zábava, a nikdy nepoviem nie spontánnej tanečnej párty.

Typy starostlivosti o seba

Existuje niekoľko typov starostlivosti o seba, vrátane fyzickej, mentálnej, emocionálnej, spirituálnej, rekreačnej, finančnej a profesionálnej. V tejto časti vám pomôžem lepšie pochopiť, čo každá kategória zahŕňa, keďže ľudia často dobre zvládajú starostlivosť o seba v istých životných smeroch, no trochu horšie v tých ostatných. Môžete vynikajúco zdolať svoje kariérne ciele a úspešne trénovať na zabehnutie desaťkilometrových pretekov, po čom ste vždy túžili, ale už si nestíhate vyhradiť čas na najlepšieho kamoša z výšky či udržiavať si adekvátny prehľad o financiách. Spoločne si prejdeme typy starostlivosti, ktoré vám pomôžu prísť na to, ktoré časti vášho života si žiadajú viac pozornosti.

Fyzická starostlivosť

Pod fyzickou starostlivosťou chápeme čokoľvek, čo podporuje vaše fyzické zdravie a pohodu. Napríklad pravidelné lekárske prehliadky a návšteva zubára dvakrát do roka, zapnutie bezpečnostného pásu, bezpečný sexuálny styk a pitie vody. Správna výživa, fyzická aktivita a spánok sú taktiež nevyhnutné pre reguláciu emócií a ustálenie vašej nálady. Najmä tieto tri oblasti tvoria prvú líniu obrany vašej fyzickej pohody, takže si vyžadujú špeciálnu pozornosť.

Výživa

Vaše črevá sú domovom biliónov mikroorganizmov, ktoré pomáhajú so všetkým od trávenia potravy po podporu imunitného systému. Výskumy za posledné desaťročie ukázali, že mikrobiómy dokážu ovplyvniť to, ako sa cítite, skrz os mozog – črevá, čo je obojsmerný

komunikačný systém medzi gastrointestinálnym traktom a mozgom. V skutočnosti sa črevá niekedy nazývajú „druhým mozgom“ práve pre ich vplyv na duševné zdravie.

Čo to pre vás znamená? Nuž, že zlepšenie zdravia gastrointestinálneho traktu vám dokáže zlepšiť náladu. Dosiahnete to zmenou stravovacích návykov tak, aby sa znížilo riziko zápalov v trakte: jedným fermentovaných jedál, väčšieho množstva vlákniny, obohatením jedálneho lístka o jedlá stredomorskej kuchyne a užívaním probiotík a prebiotík. Hoci výskum o osi črevá – mozog stále prebieha, takéto zmeny v stravovaní potenciálne dokážu zmierniť symptómy úzkosti a depresie.

Predchádzanie nadmernému výkyvu cukru v krvi vám môže celkovo pomôcť zachovať duševnú pohodu. Hladinu cukru dokážete udržať stabilnú zvýšeným príjmom proteínov a vlákniny v jedlách a menším príjmom jednoduchých sacharidov a sladkostí. Ak sú pre vás rána náročné, možno potrebujete zmeniť raňajky na čosi výživnejšie. Namiesto ranného čučoriedkového mafinu alebo cereálií si skúste dať niečo s väčším obsahom proteínu, napríklad omeletu alebo grécky jogurt. Alebo sa možno potrebujete sústrediť na pravidelnejšie stravovanie počas dňa.

Zamyslite sa nad svojimi stravovacími návykmi, pretože vám to môže poskytnúť dôležitý náhľad na vašu duševnú pohodu. Výraznú úpravu stravy však najskôr vždy konzultujte so svojím lekárom alebo kvalifikovaným dietológom. Dobré duševné a fyzické zdravie je tívová práca.

Fyzická aktivita

Cvičenie často vnímame ako niečo, čo musíme robiť, aby sme naplnili konkrétny ideál alebo schudli. Kašľať na to! Nemusíte cvičiť, aby ste sa zmenšili alebo pokúsili dosiahnuť nejaký nemožný štandard krásy. Cvičenie by nemalo byť pre vaše telo trestom, pretože ste zjedli čosi „zlé“ (jediné zlé jedlá sú plesnivé, po záruke alebo také, ktoré spôsobujú nafukovanie).

Namiesto toho je čas nanovo si zadefinovať koncept fyzickej aktivity. Ako vraví spisovateľka a pedagogička Emily Nagoski: „Fyzická aktivita je najefektívnejšia stratégia na dokončenie cyklu stresovej reakcie.“⁴³ Čo so všetkým tým napätím, ktoré sa vám v tele nahromadí za celý deň? Cvičením ho dokážete odbúrať. Ak si chcete pustiť hudbu a tancovať po byte, ráta sa to za cvičenie. Práca v záhrade, upratovanie domu, strečing a chôdza sú všetko fyzické aktivity. Po stresujúcom telefonáte sa môžete postaviť od stola a zatriasť rukami, nohami a celým telom – doslova zo seba to napätie vytriasť. Ak chcete v rámci fyzickej aktivity robiť aj čosi viac, do toho!

Možnosti sú nekonečné. Uprednostnite taký pohyb, ktorý vám je príjemný. Začnite s čímkoľvek, čo momentálne zvládajte, a odrazte sa od toho. Chcem, aby ste cvičili, pretože sa máte radi a zaslúžite si endorfíny šťastia.

Spánok a odpočinok

Raz som so svojou priateľkou Christinou cestovala do Grécka. Bývali sme na ostrove Mykonos, ktorý je známy aj ako párty ostrov. V istom momente som Christine povedala, že to nadnes zabalím a vrátim sa do penziónu, na čo mi dôrazne povedala: „Spať môžeš v truhle!“ Tak som ignorovala svoje vyčerpanie a zašli sme si do klubu Cavo Paradiso na útese. Cestou domov o siedmej ráno sme prechádzali okolo niekoľkých ortodoxných gréckych ženičiek, ktoré kráčali do kostola, a som si celkom istá, že pár z nich sa pri pohľade na nás prežehnolo.

Dnes je mojou predstavou zábavy objednať si jedlo z obľúbenej thajskej reštaurácie, začítať sa do dobrej knihy, rozdúchať difuzér na aromatické oleje a dopriať si kvalitných osem hodín spánku. Vlastne, kiežby sa spánok dal považovať za hobby, pretože som v ňom skvelá. Väčšina z nás ho však nemá dostatok. Hoci priemerný dospelý človek väčšinou potrebuje spať sedem až deväť hodín za noc, mnohí zostávajú hore dlhšie, aby si pozreli ešte jednu epizódu obľúbeného seriálu na Netflixe, namiesto toho, aby vnímali signály svojho tela, ktoré im

vravia, že je unavené a potrebuje si ľahnúť. Iní po nociach pracujú a ich spánkový harmonogram sa neustále mení. A ďalší sa budia uprostred noci, zízajú do stropu a v hlave sa im hmýri tisíc myšlienok. Všetky tieto veci vám bránia v kvalitnom odpočinku.

Kvalitu spánku zlepši už to, že sa vyhnete obrazovkám tesne pred spaním a technológiu nebudete brať so sebou do spálne. To zníži mocnú túžbu pozrieť si „už fakt poslednú“ časť seriálu, nakupovať na internete, odpovedať na správy alebo si prezerat sociálne siete. Dobre to poznám. Pred pár rokmi som tiež mala vo zvyku dlho do noci pozerat na Youtube videá horolezcov vydávajúcich sa na Mount Everest. Nemám poňatia prečo, okrem toho, že som chcela vedieť, komu ako prvému odmrzne nos a prsty na nohách. Do youtubovej priepasti sa dá spadnúť veľmi ľahko. Aplikácie a sociálne siete sú navrhnuté tak, aby vás vtiahli a zaujali.

Podľa mňa je najúčinnnejšou pomocou na zlepšenie spánku nabíjať si mobil mimo spálne a na prebudenie používať staromódne budíky. Ja si zvyčajne nabíjam mobil v kúpeľni alebo v kuchyni. Možno vám to prvý večer bude pripadať zvláštne, akoby ste boli nahí alebo vám chýbala končatina, no skúste toto nepohodlie spôsobené absenciou mobilu v spálni vydržať a uvidíte, čo si všimnete po pár nociach. Existuje šanca, že si budete pripadať výrazne odpočínutejší.

Taktiež si pred spaním môžete vyskúšať „vyprázdniť mozog“. Vezmite si papier a doprajte si minútku – dve na spísanie všetkého, čo vám chodí po rozume. Spíšte si, čo musíte urobiť, vaše obavy a neodbytné myšlienky. Nedbajte na správnu gramatiku či interpunkciu a všetko to zo seba dostaňte. Len čo to bude hotové, papier postráži všetky vaše obavy až do rána. (Upozornenie: vyhnete sa tejto aktivite, ak vo vás vyvoláva úzkosť alebo sa kvôli tomu vaše myšlienky vymknú spod kontroly.)

Okrem kvalitného spánku sa uistite, že kladiete na prvé miesto odpočinok tela aj mysle. Predstava odpočinku môže byť v kultúre, ktorá často prepája hodnotu človeka s produktivitou, poriadnou výzvou. Ľudia sú veľmi často presvedčení, že odpočinok si musia „zaslúžiť“.

Možno si nahovárate, že môžete ísť spať, až keď dokončíte poslednú úlohu alebo doupratujete kuchyňu, no odpočinok si nemusíte zaslúžiť. Nie ste leniví len preto, že potrebujete prestávku! Vďaka nej dobijete baterky mozgu aj telu.

Odpočívať môžete aj tak, že si dáte pauzu od svojej zvyčajnej rutiny. Užite si chvíľku samoty. Zájďte do prírody. Odpojte sa od elektroniky. Odmietnite pozvania na stretnutia, ktoré vám nevyhovujú. Oddýchnite si od povinností. Dovoľte si nebyť nápomocní či produktívni.

Duševná starostlivosť

Duševná starostlivosť o seba zahŕňa aktivity, ktoré podnietia vašu intelektuálnu alebo kreatívnu stránku. To môže znamenať čokoľvek, čo je pre vás stimulujúce, ako skladanie puzzle, venovanie sa novému hobby, hranie šachu, počúvanie podcastu, učenie sa novej zručnosti, písanie denníka, čítanie knihy, maľovanie či online lekcia, ktorú ste vždy chceli vyskúšať. Duševná starostlivosť vám pomôže prečistiť si hlavu a cibriť myseľ, keď máte pocit, že ste sa zasekli v starých koľajach. Nie je ľahké vstávať ráno z postele, ak sa nemáte na čo tešiť a cítite sa mentálne uviaznutí. Tento typ starostlivosti vám môže pomôcť vyhnúť sa týmto obavám.

Emocionálna starostlivosť

Mnohí rozoznávajú iba štyri základné emócie – hnev, smútok, šťastie a strach –, no emócií je celé spektrum. Pri emocionálnej starostlivosti sa naučíte pomenovávať a vyjadrovať, čo cítite. Ak svoju emóciu pomenujete, bude mať nad vami menšiu moc. Vzápätí môžete konať tak, aby ste ju dokázali efektívnejšie zvládať. Ak je pre vás pomenovávanie emócií spočiatku náročné, na internete nájdete kopec emočných schém, alebo si môžete nejakú kúpiť na stránkach Etsy alebo Amazon. Jedna moja klientka dokonca našla farebný dekoratívny vankúš s vytlačený-

mi emóciami. Počas dňa si skúste položiť otázku: *Čo práve teraz cítim?* Možno je to kombinácia emócií (napríklad nuda, únava, vzrušenie, spokojnosť), čo je úplne normálne.

Ak je pre vás zvyčajne náročné kontrolovať vlastné emócie alebo ich vo vás niečo ľahko vyvolá, sústreďte sa na to, aby ste tento typ starostlivosti zakomponovali do svojej rutiny. Mnohým ľuďom pomáha písanie denníka, opakovanie pozitívnych afirmácií, meditácia, čítanie motivačných kníh a návštevy terapeuta. Všetko sú to užitočné stratégie, pomocou ktorých sa môžete venovať emocionálnej starostlivosti. Prípadne sa môžete lepšie naladiť na vlastné emócie aj rozvíjaním vďačnosti: presne pomenujete, čo si na sebe, na iných aj na svojom živote ceníte. V štvrtej kapitole si povieme viac o stratégiách na regulovanie emócií.

Spirituálna starostlivosť

Spirituálna starostlivosť je akákoľvek činnosť, ktorá prehĺbi vaše spojenie s čímśi väčším, než ste vy. Nemusíte celé hodiny meditovať na vrchole hory, iba žeby vás to naozaj bavilo. Nemusí to ani zahŕňať nič náboženské, hoci môže. Každý spiritualitu prejavuje po svojom. Jeden človek nachádza zmysel v dobrovoľníctve, meditácii a trávení času v prírode. Druhého to zase ťahá k umeniu, veriacemu spoločenstvu, ku komunite v kostole, k modlitbe, tancu či spevu. Robte to, čo chcete. Záleží iba na tom, aby ste sa cítili naplnení a prepojili sa s čímśi väčším, než ste vy sami.

Rekreačná starostlivosť

Rekreačná starostlivosť je o vyhradení si času na činnosti a koníčky, ktoré vám prinášajú radosť. Treba si vedieť užívať! Čo máte a nemáte radi? S kým chcete tráviť svoj čas? Tak často sa nútime do aktivít, pretože si *myslíme*, že by sme si ich mali užívať (hoci hlboko vnútri vieme, že opak je pravdou). Napríklad ja som po dvadsiatke hrala v softbalovom tíme

svojej vtedajšej firmy, pretože to robili všetci. Trvalo mi niekoľko rokov, kým som konečne našla odvahu priznať, že softbal neznášam a loptičku nechytím, ani keby od toho závisel môj život. No rada im prinesiem občerstvenie, pretože v tom som dobrá. Odvtedy som rozdávala nakrájané pomaranče a nápoje z prenosných chladničiek. Stále som nosila firemné tričko a pripadala som si ako člen tímu, no už som nemala stres (doslova) z toho, že niečo pokazím, keď nechytím loptičku. Na posilnenie rekreačnej starostlivosti popremýšľajte nad činnosťami, ktoré vám prinášajú radosť, a dajte si za cieľ zakomponovať ich viac do svojho života.

Finančná starostlivosť

Finančná starostlivosť je o vytvorení si zdravých návykov utrácania a šetrenia peňazí, ktoré vás predurčia na úspech. Môžete si vytvoriť rozpočet, žiadať si taký plat, aký si zaslúžite, či založiť si účet pre prípad núdze na nečakané výdavky, ktoré sa z času na čas v živote vyskytnú. Taktiež to môže zahŕňať plánovanie dôchodkového sporenia, včasné platenie účtov a nemíňanie peňazí, ktoré nemáte. Finančná starostlivosť môže mať aj podobu slušného odmietnutia pozvania na kamarátku svadbu alebo extravagantnú narodeninovú oslavu na druhom konci krajiny, pretože by ste si celú cestu museli hradiť z vlastnej kreditky. Je síce super zájsť si s priateľmi do vychytenej francúzskej reštaurácie, no len ak sa nemusíte obávať, z čoho zaplatíte steak s hranolkami.

Profesionálna starostlivosť

Profesionálna starostlivosť o seba spočíva v podnikaní krokov, ktoré vám pomôžu cítiť sa v práci a kariére podporovaní a vyrovnaní. To môže zahŕňať prácu s mentorom alebo návštevu seminára pre profesionálny rozvoj a získanie nových zručností. Môžete si zjesť obed inde ako za pracovným stolom, po pracovnom čase sa odhlásiť z emailového konta, alebo si vziať voľno, keď to potrebujete. Profesionálna starostlivosť je aj o tom, aby ste dokázali rozpoznať moment, keď vám už vaša

práca nevyhovuje a treba sa pustiť do pohovorov na pozície v organizáciách, ktoré sú vám bližšie hodnotovo aj osobnostne.

Ako zistiť, čo v rámci starostlivosti o seba potrebujete

S mojou dobrou priateľkou a terapeutkou doktorkou Susan Greynoldsovou sme sa nedávno rozprávali o tom, že nemáme rady termín starostlivosti o seba, pretože ľudia si ho často zle vysvetľujú. Kapitalizmus ho prijal za svoj, aby nám predával nepotrebné somariny. Pri svojich pacientoch tomu vraj Susan kontruje otázkou: „Čo potrebuje vaša duša?“ Táto otázka vám pomôže určiť, ktorý typ starostlivosti by vám v danej chvíli prospel. Vaša duša môže potrebovať len niečo jednoduché, napríklad desaťminútový spánok, alebo čosi komplikovanejšie, ako ukončenie toxického vzťahu. Lenže to zistíte, iba ak sa nad tým sami pravidelne zamyslíte a položíte si túto otázku.

Ďalším spôsobom, ako odhaliť potrebný typ starostlivosti, je spýtať sa samých seba, čo by vám momentálne zo života ubralo päť až desať percent stresu. Zmýšľanie, že musíte napraviť alebo prerobiť úplne všetko vytvára nátlak – zhoďte ho zo seba. Namiesto toho si vytvorte návyk určovať drobné kroky, ktoré môžu veci čo i len o trochu zlepšiť. Možno z vás trocha stresu opadne, ak pred spaním vyložíte umývačku. Alebo sa budete cítiť čerstvejšie, ak si počas obednej prestávky zájdete na krátku prechádzku a až potom sa znovu zaboríte do komplexného pracovného projektu. Začnite drobnými krokmi.

Efektívna starostlivosť v praxi

Na to, aby ste úspešne uskutočnili nevyhnutné zmeny a zahrnuli starostlivosť o seba do svojho každodenného života, musíte začať identifikovaním tých zmien, na ktoré skutočne máte dosah. Mnohí ľudia si myslia, že dokážu ovládať každý aspekt svojho života, ak budú robiť všetko „správne“ a spriadať plány pre každý možný scenár. Nechcem

vám zničiť túto krásnu ilúziu, ale vždy sa nájde niečo, čo nemôžete ovplyvniť. Počasie, premávka na diaľnici, myšlienky iných ľudí, konanie vašich priateľov, úcty, dane, smrť. Je to pekne nanič, ja viem.

Nedávno som na HBO pozerala veľmi príjemný seriál *Niektu, niekde* (*Somebody Somewhere*). Moja obľúbená postava, Fred Rococo, povedal: „Ovplyvňuj to, čo ovplyvniť môžeš.“ Trafil tým klinec po hlavicike. Máte moc ovplyvňovať, s kým trávite svoj čas, na čo sa pozeráte na internete, aké návyky u seba rozvíjate, aké úlohy zakomponovávate do svojej každodennej rutiny, na čo utrácate peniaze, či so sebou v aute nosíte dáždnik a kopu ďalších vecí. Keď máte pocit, že život sa vymkol spod kontroly, aj vtedy máte možnosť podniknúť pozitívne kroky.

Moja klientka Clara musela nedávno podstúpiť biopsiu po nejednoznačných výsledkoch mamografického vyšetrenia. Prirodzene, otriaslo to ňou a nevedela, ako zvládne tých niekoľko dní, kým dostane výsledky. Začala uvažovať nad všemožnými scenármi, ktoré sa môžu v budúcnosti odohrať. Clara sa potom niekoľkokrát zhlboka nadýchla a položila si otázku, čo dokáže ovplyvniť. Nie, určite nemala vplyv na výsledok biopsie. No mohla sa sústrediť na to, aby sa o seba dovtedy starala, aby dostatočne spala, zdravo sa stravovala, prečistila si hlavu na prechádzkach vonku a zamestnala sa vypratávaním skrine. Týmito krôčikmi si pomohla nájsť stabilitu, až pokiaľ nedostala dobré správy o tom, že rakovinu nemá.

Ako začať ovplyvňovať to, čo ovplyvňovať môžeme, a podniknúť v živote potrebné zmeny? Porozmýšľajte nad tým, ako by vyzeral váš dokonalý deň. Čo by ste robili ráno? Ako by tento deň prebiehal? Akými činnosťami by ste si vyplnili večer? Zamerajte sa na to, či dokázate aspoň kúsok svojho ideálneho dňa premeniť na realitu, no nesnažte sa zmeniť celú svoju rutinu naraz. Nastavte sa na úspech jednou drobnou zmenou po druhej. Povedzme, že vaše ideálne ráno zahŕňa skoršie prebudenie, aby ste si pri káve mohli prečítať noviny. Tento týždeň si teda nastavte budík o pätnásť minút skôr. Možno si dokonca nachystáte kávovar ešte predchádzajúci večer. Potom uvidíte, ako sa budete cítiť pri tomto každodennom rituáli.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tato kniha je lacnejšia ako terapia.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.