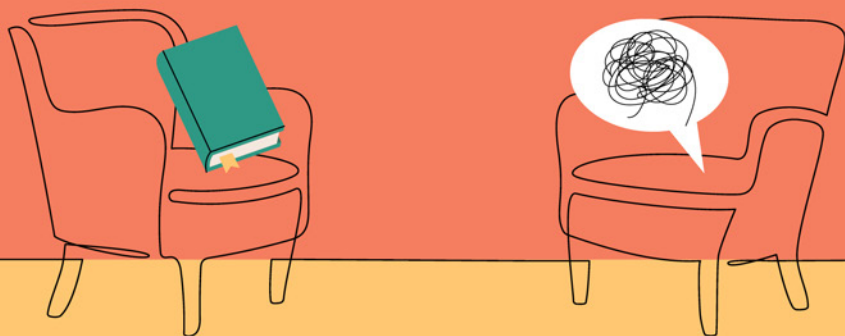


TATO KNIHA JE LEVNĚJŠÍ NEŽ TERAPIE

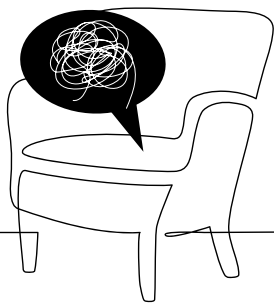
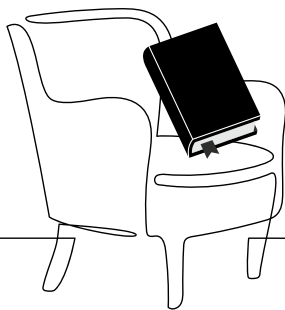


Jak si udržet
psychickou pohodu

LIZ KELLY

GRADA®

TATO KNIHA JE LEVNĚJŠÍ NEŽ TERAPIE



Jak si udržet
psychickou pohodu

LIZ KELLY

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou **bez souhlasu nositele práv zakázány**.

Liz Kelly

Tato kniha je levnější než terapie

Jak si udržet psychickou pohodu

Přeloženo z amerického originálu knihy *This Book Is Cheaper Than Therapy* nakladatelstvím PESI Publishing, Inc. ve Wisconsinu, USA v roce 2024.

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.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 10 111. publikaci

Překlad Ivana Sýkorová

Odpovědná redaktorka Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky dle originálu Lucie Skořepová

Počet stran 240

První české vydání, Praha 2025

Vytiskla D.R.J. TISKÁRNA RESL, s.r.o., Náchod

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2025

Coverphoto © Irina / AdobeStock.com, 2025

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků.

ISBN 978-80-271-7421-8 (ePub)

ISBN 978-80-271-7375-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-5597-2 (print)

OBSAH

NAPSALI O KNIZE...	9
O AUTORCE	12
POZNÁMKA AUTORKY	13
Moje sociální zázemí	13
Důvěrné informace a upozornění	13
ÚVOD	15
Co je vlastně terapie?	16
Jak vám může tato kniha pomoci	17
1. PÉČE O SEBE ZNAMENÁ PŘEŽITÍ	21
Péče o sebe je radikálním aktem přežití	21
Nejčastější mýty o péči o sebe	22
Typy péče o sebe	27
Uvědomte si své potřeby v oblasti péče o sebe	33
Efektivní péče o sebe v praxi	34
Tipy na péči o sebe, když pocítujete úzkost nebo splín	36
2. POZNEJTE SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA	43
Seznamte se s Nelsonem	43
Neopodstatněná očekávání společnosti	46
Výchozí podmínky nejsou rovnocenné	47
Kapitalismus miluje vašeho vnitřního kritika	49
Nejčastější vzorce negativních myšlenek	50
Jak přerámovat negativní myšlenky	56
3. PROPOJENÍ MYSLI A TĚLA	71
Nejdůležitější práce mozku	71
Vyšší a nižší mozek	72

Sympatická nervová soustava	73
Parasympatická nervová soustava	77
Trauma a nervová soustava	78
Zdědíte víc než jen starožitný porcelán po babičce	79
Typy a triky, jak na nervovou soustavu	81
Jak se chová opilý mozek	90
4. ZVLÁDÁNÍ VŠECH POCITŮ	95
Ovládání emocí: Uvědomte si, co se děje, než se zničíte	95
Fakta o vašich pocitech: Běžné mýty o emocích	97
Jak vystoupit z horské dráhy	99
5. ZDRAVÉ HRANICE JSOU NEJÍC	115
Co jsou hranice?	115
Rozpočet na vaše zájmy a umění říkat „ne“	118
Jak zjistit, kdy potřebujete hranice	119
Důvody, proč pro vás může být těžké nastavit si hranice	120
Základy asertivní a zdravé komunikace	127
Nastavení hranic ve vztahu k technologiím a sociálním sítím	130
Jak jednat s lidmi, kteří si vylévají emoce	132
6. LIDÉ POTŘEBUJÍ LIDI (PROTO SI NAJDĚTE TY DOBRÉ)	137
Jak vypadají zdravé vztahy v reálném životě	137
Jak mluvit s cizími lidmi	138
Jak se chová zamilovaný mozek	141
Kritéria důvěry	146
Navázání pouta: Čtyři typy citové vazby	149
Řeč lásky	153
Přehodnocení iluze o spřízněných duších	156
Umění naslouchat	158
Bojujte férově	162
Omluvte se jako profík	163

7. KAŽDÝ PROŽIVÁ ZÁRMUTEK	165
Definice zármutku	165
Truchlíte?	166
Přístup společnosti k zármutku a ztrátě	169
Druhy zármutku	169
Bolest versus utrpení	174
Vina versus lítost	176
Jak se vyrovnat se ztrátou	177
Jak uzdravit zlomené srdce	183
Jak pomoci truchlícímu člověku	184
Transformativní povaha zármutku	188
 8. HLUBŠÍ SMYSL	 191
Štěstí versus hlubší smysl	191
Čtyři pilíře hlubšího smyslu	192
Uvědomte si, jaké jsou vaše hodnoty	195
Nastavte si chytré cíle	198
Nalaďte se na svou intuici	200
Procházíte změnami?	202
 9. DUŠEVNÍ ZDRAVÍ V DLOUHODOBÉM VÝHLEDU	 207
Hledáte něco víc?	207
Jak najít terapeuta, s nímž si budete rozumět	209
Příprava na terapii	211
O čem byste měli mluvit se svým terapeutem (nebo sami přemýšlet)	212
Jak si můžete dovolit terapii, když nemáte dost peněz	214
Další aktivity na podporu duševního zdraví	218
Rozhodnutí, zda je pro vás vhodná medikace	223
Co dál?	224
Fandím vám	225
 PODĚKOVÁNÍ	 229
ČESKÉ ZDROJE PRO PSYCHICKOU POMOC	231
POZNÁMKY	235

*Věnováno Judsonu Richardsonovi, Carol Bartlettové,
Stephanii Handelové a Amy Cirbusové.*

Mám velké štěstí, že jsem vás našla a stali jste se mými mentory.

Děkuji, že jste mi věřili.

Můj život je díky vám lepší.

NAPSALI O KNIZE...

„Kniha *Tato kniha je levnější než terapie* je úžasným zdrojem pro každého, kdo chce být zdravější v duševní a emoční rovině. Liz Kelly sestavila zábavnou, přístupnou a vysoce praktickou příručku, která vás provede širokou škálou klíčových témat, zároveň je však důsledně podložena vědeckými poznatky. A není na škodu, že je také skutečně vtipná a že ve vás probudí touhu dozvědět se víc! Tuto knihu si musíte přečíst!“

– **Jonah Paquette**, klinický psycholog
a autor knihy *Happily Even After*

„Komplexní program bez vaty a klišé, který vám pomůže posílit emoční odolnost, rozvíjet smysluplné vztahy a ujasnit si, jak si vytvořit takový život, z něhož nebudete chtít utíkat. Při čtení knihy *Tato kniha je levnější než terapie* se budete smát a stejně tak i plakat, protože Liz Kelly se velmi rychle stane nejen vaší terapeutkou, ale i zábavnou a chápavou nejlepší přítelkyní! Knihu si rozhodně musíte přečíst, ať se chystáte udělat první krok na cestě ke zlepšení duševního zdraví, nebo už terapii dobře znáte a potřebujete laskavou podporu.“

– **Kaitlin Harkessová**, klinická psycholožka, instruktorka
jógy a moderátorka podcastu *Wisdom for Wellbeing*

„Kniha Liz Kelly *Tato kniha je levnější než terapie* je poutavou a srozumitelnou novinkou, která pomáhá překlenout propast mezi potřebami lidí v oblasti duševního zdraví a možností zajistit si přímé (často těžko dostupné nebo drahé) psychoterapeutické služby. Liz s vtipem a moudrostí nejen vede čtenáře k lepšímu pochopení péče v oblasti duševního zdraví, ale také jim poskytuje ukázkou technik, které mohou považovat za prospěšné ještě předtím, než vůbec vstoupí do ordinace terapeuta.“

– **Mitch Abblett, Ph.D.**, psycholog v soukromé praxi
a autor knih *Prizeworthy*, která získala zlatou cenu
Nautilus Book Award, a *The Five Hurdles to Happiness*

„Ušetřete a běžte si koupit tuto knihu! Liziny rady jsou tak moudré, přiléhavé a zásadní, že budete skoro rádi, že se vám ještě nepodařilo najít si terapeuta. Možná mě připraví o práci, ale nemůžu být šťastnější. Liz vám změní život a zaručí, že se na cestě ke svému nejlepšímu já budete smát.“

– **Michael Alcée, Ph.D.**, autor knihy *The Performing Art of Therapy: Acting Insights and Techniques for Clinicians*

„Čtivá kniha Liz Kelly vám bude připadat jako poučná a podnětná konverzace s chápavou přítelkyní, která vás podpoří – a shodou okolností má také osvěžující smysl pro humor. Kniha je sice levnější než terapie, ale je plná neocenitelných postřehů. Liz Kelly velmi přirozeně přenáší myšlenky z různých psychoterapeutických škol do dobře dostupných technik, které můžete aplikovat v každodenním životě. Bez ohledu na to, zda můžete pokračovat s formální terapií, vám slova Liz Kelly, nabitá informacemi a zábavná, umožní vydat se na cestu k efektivní, holistické péči o sebe.“

– **Mark O'Connell, LCSW-R**, autor knihy *The Performing Art of Therapy: Acting Insights and Techniques for Clinicians*

„Liz Kelly do této čtivé a srozumitelné příručky vložila sadu účinných nástrojů a strategií zaměřených na duševní zdraví. Čtenáři budou mít pocit, jako by komunikovali s dobrou přítelkyní, která je shodou okolností také vynikající terapeutkou. Začnete-li tyto nástroje využívat, nepochybně vám to přinese zlepšení duševního zdraví a kvality života.“

– **Britt H. Rathbone, LCSW-C**, spoluautor knihy *What Works With Teens, Parenting a Teen Who Has Intense Emotions* a dalších publikací

„Lékaři a terapeuti začínají objevovat koncept, který herci chápou již dlouho a byznysmeni objevili nedávno: jde o improvizaci, konkrétně aplikovanou improvizaci, která prospívá týmům i jednotlivcům, pomáhá ‚udělat si obrázek o situaci v místnosti‘ a ‚udržovat pozornost v přítomnosti‘, čímž přispívá ke zlepšení komunikace a mezilidské dynamiky. V knize *Tato kniha je levnější než terapie* jde Liz Kelly ještě o krok dál: s pomocí improvizčních nástrojů vám ukáže, jak být více v přítomnosti kvůli sobě a jak si ‚udělat obrázek o situaci‘, když jde o naše vlastní myšlenky a pocity. (Nápověda: možná si je jen vymýšlíme!) Objevte

nástroje a dovednosti, které vám pomohou lépe porozumět sobě, lidem kolem vás i tomu, jak vědomě pečovat o své duševní a emoční zdraví a psychickou pohodu.“

– **Shawn Westfall**, herec věnující se improvizální komedii a instruktor a zakladatel Westfall Partners

„Vzhledem k tomu, že potřeba terapie i poptávka po ní roste, může být nová kniha Liz Kelly darem z nebes pro ty, kdo právě teď potřebují pomoc! Nabízí skvělé osobní rady protkané humorem a autentičností od terapeutky, která je nohama na zemi. Díky jejímu přístupu zaměřenému na péči o sebe snadno pochopíte i složité prvky terapie, dokážete je sami aplikovat, a váš život se tak změní k lepšímu. Liz Kelly čtenářům zprostředkovává terapeutický způsob myšlení, ať už jde o extrémní péči o sebe, zvládání emocí či nalezení správného druhu podpory, a pomáhá jim zlepšit náhled na svět i vlastní život.“

– **Lynn Grodzkiová**, autorka knihy *Therapy with a Coaching Edge*

„Kniha Liz Kelly *Tato kniha je levnější než terapie* je záchranným lanem v časech národní krize duševního zdraví. Liz znám jako velice schopnou terapeutku. Je také zábavnou spisovatelkou, která přináší terapeutické postřehy, naději a uznání, to vše protkané jejími zkušenostmi, moudrostí a důvtipem. Liz píše s odvahou a soucitem, poukazuje na důležitost duševního zdraví a s pomocí smyslu pro humor otevírá tomuto konceptu dveře i prostor v myslích čtenářů. Jakmile bude kniha na pultech, koupím ji každému z mých tří synů, kterým je něco přes dvacet.“

– **Susan Vitale Greynoldsová, LPC, EDD**, terapeutka zaměřující se na zpracování zármutku a traumat

„Jaký dar! Liz si našla čas a sestavila perfektní návod pro každého, kdo se chce cítit příčetnější a ukotvenější v šílené a neukotvené době. Kniha je plná snadných, dobře aplikovatelných a nesmírně účinných doporučení a behaviorálních tipů, které vám mohou naprosto změnit život. Líbí se mi, jak prakticky a velkoryse je každý z nich prezentován, navíc s dávkou Liziny jiskrné autenticity a citlivosti. Vřele doporučuji přečíst si tuto knihu jako doplněk k terapii nebo předtím, než s ní začnete.“

– **Paula D. Atkinsonová, LICSW, LCSW, E-RYT 500**

O AUTORCE



Liz Kelly, LICSW, je psychoterapeutka, klinická sociální pracovníce a spisovatelka žijící v severní Virginii nedaleko Washingtonu. Ve své praxi pomáhá zaneprázdněným lidem nacházet v životě hlubší smysl, zmírňovat stres a žít vědoměji. Liz také pracuje s jednotlivci, kteří se potýkají se zármutkem, ztrátou a dalšími životními změnami. V osobním životě s nadšením jezdí na víkendová dobrodružství se svým manželem

a dvěma dcerami. Má ráda kreativitu a pořádek (kdyby nebyla terapeutkou, živila by se organizováním skříní!), vaření podle nových receptů, sledování různých dokumentárních filmů, turistiku a setkávání se svými přáteli a sousedy.

POZNÁMKA AUTORKY

Moje sociální zázemí

Než přejdeme k samotné knize, ráda bych vám pověděla něco o mém sociálním zázemí, abyste si udělali ucelený obrázek o tom, kdo jsem a z čeho vycházejí mé zkušenosti jak v osobní, tak i v profesní rovině. Podělit se s vámi o tyto informace považuji za důležité proto, abyste lépe pochopili můj náhled na svět. Jsem běloška, genderově se identifikuji jako žena, jsem heterosexuální a narodila jsem se na přelomu generací X a mileniálů (moje generace je známá mimo jiné tím, že vyrůstala na hře *Oregon Trail*). Používám zájmena ona/její. Jsem vdaná a mám dvě malé děti. Pocházím z malého městečka v Illinois a posledních 22 let žiji v metropolitní části Washingtonu. Mám magisterský titul v oboru klinická sociální práce a v současnosti pracuji na volné noze jako terapeutka a spisovatelka.

Důvěrné informace a upozornění

Vztah mezi terapeutem a klientem je zvláštním poutem. Informace, které mi klienti svěří během sezení, jsou důvěrné a chráněné přísným etickým kodexem i zákony. Proto jsou příběhy klientů popsány v této knize fiktivními příklady, které vycházejí z mé klinické práce v oboru péče o duševní zdraví a mých osobních lidských zkušeností. Jakákoli podobnost či shoda s lidmi, kteří stále žijí nebo kteří již zemřeli, je tedy čistě náhodná.

Informace uvedené v této knize mají pouze informativní charakter. Jejich účelem není diagnostika, terapie ani léčba jakýchkoli duševních onemocnění. Navzdory troufalému titulu není tato kniha náhradou odborné lékařské, psychologické či psychiatrické péče. Jakékoli potíže

v oblasti duševního zdraví prosím konzultujte se svým lékařem nebo příslušným specialistou. Jestliže zažíváte psychickou krizi a obáváte se o svou bezpečnost, neváhejte zajít na nejbližší zdravotní pohotovost nebo vytočte tísňovou linku či linku krizové pomoci.

A konečně, pokud jste hákliví na ostřejší slova, měli byste si vybrat jinou knihu; jsem totiž přesvědčena, že pár peprných výrazů je nezbytných, máme-li se vypořádat s chaosem, který přináší život.

Upozornění: Účelem této knihy je poskytování obecných informací – v žádném případě nemá sloužit jako náhrada individuální terapie. Ne všechny rady uvedené v této knize musí být nutně vhodné právě pro vás.

Pokud potřebujete odbornou pomoc, vyhledejte ji ve svém okolí, anebo se inspirujte zdroji, weby a organizacemi v zadní části knihy. Děkujeme za pochopení.

ÚVOD

*Když nemůžete letět, běžte, když nemůžete
běžet, tak jděte, když nemůžete jít,
pak se plazte, ale ať děláte cokoli,
musíte se stále posouvat vpřed.*

– Martin Luther King Jr.

Konečně jste se odhodlali vyhledat odbornou pomoc a udělat něco pro své duševní zdraví. Správně! Jenže pak zjistíte, kolik stojí hodinový rozhovor s terapeutem: přibližně stejně jako polovina letenky do Chicaga nebo pár fakt krásných bot z Nordstromu. Mysleli jste si, že by psychoterapii mohla pokrýt zdravotní pojišťovna, jenže pak zjistíte, že vaše pojistka takový nadstandard nenabízí.

Nebo jste si možná vytvořili v rozpočtu polštář na výdaje za terapii. Prošli jste si stránky různých odborníků, poptali jste se na reference a začali jste obvolávat terapeuty, abyste si domluvili termín. Jenže všichni vás mohou objednat nejdříve za tři měsíce. Přesně to potřebujete, když jste na dně, v depresi nebo vyhořelí, že?

Chápu. Najít dobrého terapeuta je těžké. Najít dobrého terapeuta, se kterým si sednete, je ještě komplikovanější. Jako terapeutka působící ve Washingtonu sama nemohu uspokojit spoustu klientů, kteří se na mě každý měsíc obracejí. Je nesmírně frustrující, když nemám kapacitu, abych mohla věnovat odbornou péči člověku, jenž mě o to požádal. Kniha *Tato kniha je levnější než terapie* je mým způsobem, jak podpořit ty, které nemohu přijmout jako klienty. Tato kniha sice nemůže nahradit léčbu poskytovanou certifikovanými odborníky specializujícími se na duševní zdraví, ale přesto vám nabídne stejné strategie a nástroje, jaké předávám klientům ve své psychoterapeutické praxi.

Zasloužíte si cítit se lépe. Je možné cítit se lépe. Víím, že je to pravda, protože jsem svědkem neuvěřitelných pokroků svých klientů. Žasnu

nad odvahou, s jakou každý den přicházejí na terapie. O tom, že změna je možná, jsem se přesvědčila i z vlastní zkušenosti. Do Washingtonu jsem přišla po vysoké škole z venkovské oblasti na jihu Illinois s touhou dokázat něco velkého. Měla jsem vizi, že budu pracovat v politice nebo ovlivňovat diplomacii, ale neuměla jsem ani obsluhovat kopírku, ani připravovat dobrou kávu. Potýkala jsem se s neléčenými depresemi a nezpracovaným zármutkem. Nedokázala jsem vést vypjatější konverzaci ani se za sebe postavit, protože se mi hned zlomil hlas a do očí se mi nahrnuly slzy. Abych vše zvládala, vypomáhala jsem si lahvičkami laciného sauvignonu ze supermarketu a velkými porcemi klobásové pizzy.

Přála bych si mít v té době tuto knihu. Tato kniha je pro mé mladší já – člověka, který nevěděl, že s pomocí terapie, vzdělání, shovívavosti, pár dobrých přátel a receptu na wellbutrin se situace může výrazně zlepšit.

Co je vlastně terapie?

Navzdory tomu, co si někteří lidé myslí, není terapie jen určitou formou mystického čarování. Terapeuti nemají kouzelnou hůlku ani nic podobného – obvykle jen spoustu kávy. Terapie je spíše nástroj, který vám umožní uvědomit si, co se ve vašem životě daří a co se nedaří tak dobře, a pomůže vám rozpoznat vaše silné a slabé stránky. Je to bezpečný přístav, v němž můžete být člověkem. Bez odsuzování a kritiky vám umožní posvítit si na oblasti, v nichž se cítíte být nejistí, na negativní myšlenky a nezdravé vzorce chování. Díky tomu pak můžete podniknout kroky vedoucí k pozitivním změnám.

Terapie vám také dává pocit odpovědnosti od chvíle, kdy se pustíte do prvních kroků k pozitivním změnám. Změny bývají těžké a postup není vždy lineární. Naš mozek má tendenci tihnout k tomu, co považuje za pohodlné a známé, a to i tehdy, když pro nás nejsou pohodlí a známé prostředí tou nejlepším volbou. (Proto se mi nechce jít na procházku a raději bych si dala karamelky s pekanovými ořechy a čokoládou.) Terapie je místem, kde můžete pochopit tyto překážky na cestě k pozitivním změnám.

Jak říkávala moje okouzující učitelka sborového zpěvu na druhém stupni paní Swickardová: „Vyrovněj se s tím a přizpůsob se.“ Přesně to dělá terapie: Pomáhá vám zjistit, jak nejlépe zvládnout výzvy, které vám život staví do cesty, vyrovnat se s nimi a přizpůsobit se situaci.

Během sezení vám terapeut obvykle klade otázky, pomáhá vám nastavit si osobní cíle, nabízí podporu bez odsuzování, rozkrývá vzorce chování a témata, která zachytí při vašich rozhovorech, a nabízí zpětnou vazbu. Na terapii můžete do detailů mluvit o svém životě, aniž by vás někdo soudil a považoval za divného, šíleného, nezřízeného nebo otravného člověka. Sezení se stoprocentně točí kolem vás. Zaměřuje se čistě na **vaše potřeby a vaše cíle**. Jednu hodinu týdně se pozornost upírá výhradně na vaše duševní zdraví.

Skutečnost je taková, že by terapie prospěla nám všem vzhledem k tomu, s jakými společenskými, politickými a ekonomickými změnami se musíme vypořádávat v několika posledních letech. A to navíc řešíme tolik dalších věcí, mimo jiné zvládáme celosvětovou pandemii, čelíme složitému rozhodování, udržujeme partnerské vztahy, zdoláváme nekonečné hory špinavého prádla, snažíme se přetrpět sedmadvacátou schůzku přes Zoom v jediném dni. Je toho hodně. Každý potřebuje podporu a ocenění. A to se týká i terapeutů – stejně jako vy se totiž potýkáte s náročnými situacemi a výzvami. Chcete-li důkaz, že ani terapeuti to někdy nezvládají, prozradím vám, že jsem se dnes pořezala při krájení vejce natvrdo. Aktuální stav mého obýváku by se dal popsat snad jedině slovy „zdá se, že zde došlo k nějakému boji“. A moje čtyřletá dcera si posledních osm dní odmítá česat vlasy a pomalu začíná připomínat vlčí dítě. Terapeuti nejsou dokonalí, nicméně učíme se, jak být odolní, a ovládáme určité strategie, jak se vypořádat s tím, čemu říkáme život.

Jak vám může tato kniha pomoci

Možná jsem se v poslední době dívala na příliš mnoho kriminálních příběhů podle skutečných událostí, ale když začínám pracovat s novým klientem, připadám si tak trochu jako detektiv. Na prvním

sezení zvažují spoustu faktorů, které mohou mít vliv na duševní zdraví člověka, včetně rozsahu pohybové aktivity, vztahů, využívání technologií, rovnováhy pracovního a osobního života, dosavadních životních zkušeností, tělesného zdraví a celkového životního stylu. Mozek mi běží na plné obrátky, protože se snažím přijít na to, co u daného člověka zvyšuje míru úzkosti a stresu nebo co ho připravuje o náladu a energii.

Dobrá zpráva je, že pokud stojíte o podobnou analýzu své situace, nemusíte chodit k terapeutovi. Můžete ji získat, když se otevřete sebe-reflexi, uvědomíte si propojení mysli a těla, naučíte se ovládat své emoce a dáte svému životu hlubší smysl prostřednictvím nástrojů popsanych v této knize. Tady je jeden méně známý fakt o terapii: Skutečná práce probíhá mimo sezení. Ke změnám dochází, když lépe poznáte sebe sama a začnete ve světě fungovat jinak než doposud.

Ačkoli z vás nemohu sejmut vaše problémy nebo bolest, mohu vám nabídnout doporučení, jak rychleji uniknout z černé díry utrpení. Nicméně mějte na mysli, že ne každé doporučení bude účinné u každého. Někomu může pomáhat meditace, zatímco jinému prospěje spíše zvedání těžkých činek při hlasité hudbě v posilovně. Protože jste jedineční, bude jedinečný i váš konkrétní recept na optimální duševní zdraví. Proto doporučuji, abyste si při čtení knihy vybrali několik různých strategií, poctivě je vyzkoušeli a přesvědčili se, která z nich vám bude vyhovovat. Jestliže některou techniku vyzkoušíte a zjistíte, že se pro vás nehodí, je to v pořádku! Klidně ji odložte a vyzkoušejte něco jiného. Je to váš život. Zůstaňte věrní tomu, co pomáhá vám – ne tomu, co pomáhá vaší mamince, sestře, příteli, šéfovi, influencerovi ze sociální sítě, kterého sledujete, nebo celebritě, o níž jste se dočetli v časopisu.

Také vím, jak může být náročné udělat změny, když máte pocit, že jste uvíznuli na mrtvém bodě, že jste vyhořelí nebo emočně vyčerpaní. Nejste jediní, kdo se cítí podobně. Vězte, že i malé postupné krůčky vedou časem ke smysluplným změnám. Není potřeba dělat v životě obrovské změny ze dne na den. Oslavujte každé malé rozhodnutí, které vede k pozitivní změně. Vaše hodnota nijak nesouvisí s vaší produktivitou nebo tím, co jste dokázali. Jste dost dobří právě teď.

Také nezastávám názor, že hledání sebe sama je „jednorázový“ proces. Všichni občas sejdeme z cesty. Vaše dnešní priority mohou v budoucnosti vypadat jinak a je to v pořádku. Vždy se můžete znovu najít a ještě se při tom něco naučit. Doufám, že vám v tom tato kniha pomůže.

1

PÉČE O SEBE ZNAMENÁ PŘEŽITÍ

**Mojí misí v životě není jen přežít, ale chci,
aby se mi dařilo; a chci žít s vášní, se soucitem,
s humorem a stylově.**

– Maya Angelou

Péče o sebe je radikálním aktem přežití

Mohla bych být nejlepší terapeutkou na světě, co se týče nejmodernějších terapeutických postupů, a přesto by tyto postupy byly k ničemu, pokud bych trpěla spánkovou deprivací, přežívala na sušenkách Oreo a hamburgerech, pila čtyři piva denně nebo trávila dvanáct hodin denně na telefonu. Naučit se zkoumat své myšlenky a zásadní přesvědčení je důležité, ale nesmíte zanedbávat základní péči o sebe.

Termín péče o sebe jsem poprvé zaslechla při postgraduálním studiu sociální práce. Mí profesori se snažili, aby nás, mladičké terapeutky, zprostředkovaně netraumatizovaly náročné příběhy našich klientů ani limity zdravotnických zařízení, kde jsme byli na stáži. Profesori doufali, že nám vštěpují zdravé návyky, které jsou zásadní, máme-li věnovat péči a pozornost klientům.

V té době jsem ale péči o sebe chápala naprosto špatně. Myslela jsem si, že to znamená dělat věci, které jsou mi příjemné, nebo dopřávat si. Chodila jsem na pedikúru za třicet dolarů, kterou jsem si nemohla

dovolit, po večerech jsem jedla hamburgery a hranolky z řetězce Five Guys a zapíjela je několika skleničkami vína. Myslela jsem si, že díky tomu nebudu tolik vystresovaná. Ukázalo se však, že mi to přinášelo jen kocovinu a nafouklé břicho, měla jsem sice krásné nehty na nohou, ale také větší dluh na kreditce.

Nějakou dobu mi trvalo, než jsem si uvědomila, co je skutečná péče o sebe. Nakonec mi došlo, že to znamená vědomě si udělat čas na věci, které mi pomohou přežít na každodenní bázi, což nebývá ani sexy, ani zábavné. Dělat to, co v dlouhodobém horizontu vede ke zlepšení zdraví a co vám dobije baterky v mentální, fyzické i emoční rovině, ať už to znamená nastavit hranice příbuznému, který za vámi vždy přijde bez ohlášení, vypnout si e-mailové notifikace, když odcházíte z práce, nebo jít spát brzy a nesnažit se ponocovat, jen abyste dohnali ztracený volný čas (fenomén nazývaný spánková prokrastinace). Opravdová péče o sebe nepřináší jen krátkodobý pocit uspokojení, ale podporuje zdraví a celkovou spokojenost v dlouhodobém horizontu. Hladinu energie, trpělivost a celkovou duševní pohodu můžete vnímat jako peníze na svém bankovním účtu: některé aktivity z vašeho účtu odčerpávají prostředky, zatímco vhodná péče o sebe prostředky doplňuje.

V této kapitole si vyvrátíme nejčastější omyly spojené s péčí o sebe, popíšeme si, kolik různých podob může tato péče mít, a naučíme se, jak ji úspěšně začlenit do svého života.

Nejčastější mýty o péči o sebe

Termín péče o sebe se v poslední době stal velmi populárním na sociálních sítích a v popkultuře. Péče o sebe je všude! Trendy ve vyhledávací Google v letech 2019–2020 ukazují nárůst počtu vyhledávání výrazů souvisejících s péčí o sebe o 250 procent¹ a hodnota globálního trhu zaměřeného na péči o sebe a wellness se odhaduje na 1,5 bilionu dolarů.² V souvislosti s tím dnes najdeme celé časopisy nebo televizní pořady zaměřené na koncept péče o sebe. Obchodníci vědí, že všichni lidé hledají možnosti, jak se cítit lépe a jak o sebe pečovat. Gwyneth Paltrowová

a její společnost Goop dokonce věnovaly nejnovějším trendům v oblasti wellness celý seriál pořadů na Netflixu. Ale navzdory současnému zájmu společnosti je koncept sebepéče stále opředen řadou mýtů.

Mýtus 1: Péče o sebe je sobectví

Pečujeme-li o sebe, může nám to připadat sobecké. Často se tak intenzivně zaměřujeme na dávání druhým – chceme být dobrým rodičem, zaměstnancem, partnerem, členem rodiny, přítelem nebo členem komunity –, že zapomínáme, že prioritou bychom měli být my sami. Obzvláště od žen naše společnost historicky očekává, že se budou starat o druhé na vlastní úkor. Jak ve své knize *Burnout, The Secret to Unlocking the Stress Cycle* (česky Vyhoření: Tajemství přerušení cyklu stresu) výstižně vysvětlují Emily a Amelia Nagoskiovy, od žen se očekává, že budou stále krásné, klidné, velkorysé a pozorné vůči potřebám druhých. Taková zodpovědnost nám může připadat příliš velká.

Skutečnost je taková, že péče o sebe je nezbytná, abyste se cítili dobře a měli dost energie na to, abyste mohli být aktivním členem společnosti. Jestliže upřednostníte vlastní potřeby, neznamená to, že byste někoho ochuzovali. Nejprve se musíte postarat o sebe, jinak se nebudete moci starat o druhé. Je to podobné jako v letadle. Když dojde na palubě k poklesu tlaku, letuška vám řekne, že ze všeho nejdříve máte nasadit kyslíkovou masku sobě, a teprve pak můžete pomáhat druhým. Péče o sebe je obrazně řečeno kyslíkovou maskou pro život.

Mýtus 2: Péče o sebe je drahá, vyžaduje spoustu času a je jen pro ženy

Při procházení sociálních sítí a sledování různých reality show byste mohli nabýt dojmu, že péče o sebe vyžaduje utrácení spousty peněz za osobního trenéra a zdravé koktejly. Televizní pořady jako *The Real Housewives* propagují představu, že v západní kultuře si péči o sebe mohou dovolit jen bohaté bílé ženy. Sebepečí se proto stala synonymem drahých lázeňských procedur v přepychových rezortech nebo luxusních

výletů do wellness středisek na vinicích s partou kamarádek. Ačkoli jsou tyto zážitky příjemné (přiznávám se, že pravidelně platím příliš mnoho peněz za kombuchu ve farmářské bioprodejně Fresh Market), rozhodně nejsou nepostradatelnou podmínkou dobrého duševního a tělesného zdraví.

Chcete-li o sebe začít lépe pečovat, nemusíte si kupovat drahé aromaterapeutické soupravy, detoxikační koupele, oční masky, které vám pomohou lépe se vyspat, luxusní časopisy ani CBD oleje. Nic z toho k péči o sebe nepotřebujete, ale pokud si přece jen chcete pořídit nějaké léčivé kameny, jděte do toho. (Přiznám se, že jsem ten typ člověka, který si léčivé drahé kameny kupuje. Mám je všechny. Nedokážu odolat krásnému kamínku, který mi údajně posílí intuici a pomůže najít vnitřní klid.)

Skutečná péče o sebe naopak spočívá v malých, udržitelných krocích, které omlazují tělo a mysl bez ohledu na věk, pohlaví, rasu, sexuální identitu nebo socioekonomické postavení. Péče o sebe může vypadat i tak, že si najdete čas dát si sprchu nebo zajít ke kadeřnici, že si sestavíte rozpočet nebo se dostatečně vyspíte. Péče o sebe může znamenat, že se o polední přestávce projdete kolem bloku nebo že kamarádce pošlete zprávu „myslím na tebe“.

Možná jste životem tak zahlcení a máte tak málo času, že vám připadá nemožné zaměřit se na některé z těchto kroků. Když na vás život klade velké nároky, může být těžké pečovat o sebe. Ale přesto je možné zkusit alespoň drobné krůčky, které vám pomohou cítit se lépe. Péče o sebe může vypadat i tak, že se ve frontě v supermarketu několikrát vědomě zhluboka nadechnete a vydechnete nebo že si v práci uděláte pětiminutovou pauzu, abyste si napustili sklenici vody.

Mýtus 3: Péče o sebe je zbytečná

Uspěchaná kultura nám vnukla představu, že pokud chceme být úspěšní, měli bychom stále pracovat na úkor vlastních potřeb. Strávíte-li jen pár minut procházením Instagramu, pravděpodobně narazíte na různé slogany uspěchané kultury, které propagují klišé jako například „zvedni se a zaber“, „najdi svou vášeň“ a „žij svůj sen“. Jsem jediná, komu se u nich

stahuje žaludek? Vyvolávají velký tlak. Nevím jak vy, ale já nechci jet každý den naplno. Chci se zvednout a hovět si.

Pamatuji si, jak jsem si na začátku kariéry idealizovala slogan „pracujte naplno, bavte se naplno“. Vsugerovala jsem si, že potřeba odpočívat a dopřát si klid znamená, že jsem slabá. Že bych měla stále dělat něco víc. Že bych měla popírat své základní potřeby a pořádně zabrat. Nicméně realita je taková, že dělat stále víc a zanedbávat vlastní potřeby není recept na úspěch – je to recept na vyhoření. Když stále jedete na plné obrátky, zapomenete se radovat z toho, kde právě jste. V dlouhodobém horizontu o sebe přestanete pečovat. Navíc když se stále zaměřujete na další velkou věc, jen stěží pak můžete věnovat čas a plnou pozornost lidem ve vašem životě.

Péče o sebe není něco, co si musíte zasloužit tím, že budete produktivní a odškrtnete si všechny položky ze seznamu úkolů. Když o sebe pečujete, neznamená to, že byste byli „slabí“. Péče o sebe je ve skutečnosti známkou síly. Dáváte tím najevo, že si vážíte sebe sama.

Mýtus 4: Péče o sebe je cokoli, co vám dělá dobře

Náš mozek bude vždy tíhnout k rychlému přívalu příjemných pocitů, který se dostaví, když sledujeme sociální sítě, klikneme na tlačítko „koupit hned teď“ nebo si po dlouhém dni vytáhneme z lednice pivní speciál. A když si jednou za čas dopřejeme výborný čokoládový dezert nebo se podíváme na pár videí na TikToku, není na tom nic špatného. Malé slasti jsou něčím, co můžeme začlenit do vyrovnaného života.

Problém přichází ve chvíli, kdy přehnaně tíhnete k aktivitám, které vám v daném momentě přinášejí potěšení, ovšem později se cítíte hůře. Rychlá řešení by se neměla stát hlavním způsobem, jak se vyrovnávat s nepříjemnostmi. Je zásadní rozdíl mezi otupělým vypnutím a regenerací. Vše se odvíjí od motivace věnovat se určité aktivitě. Díváte se na televizi proto, že vás pořad baví a připadá vám zábavný? Nebo toho máte za celý den až po krk a chcete jen tupě sledovat celé řady seriálů, utlučit veškeré emoce a na nic nemyslet? Jíte klínek mrkvového dortu plně vědomě a pochutnáváte si na každém soustu? Nebo se jen hekticky cpete

hranolkami, abyste ve stresujícím dni zažili alespoň něco příjemného? Mnohé věci, které vám v dané chvíli navozují příjemné pocity, nevedou k dlouhodobému zdraví ani spokojenosti.

A obdobně platí, že mnohé věci, které vám v daném okamžiku nemusí připadat dobré ani příjemné, jsou určitou formou péče o sebe. Například si můžete připravit zeleninová jídla na celý týden, vstát brzy, abyste si stihli zacvičit, a naplánovat si roční prohlídku u lékaře.

Mýtus 5: Péče o sebe je totéž jako zlepšování se

V naší kultuře milujeme dobré příběhy o proměnách. Police v knihkupectvích i časopisy jsou plné rad, jak být jiní, jak vypadat odlišně a zlepšovat se. I já naprosto zbožňuji pořady, které vrcholí porovnáním záběrů na skříň před renovací a po ní, jež vám vyrazí dech. Jenže péče o sebe není totéž jako zlepšování se. Cílem zlepšování se je stát se lepší verzí sebe sama, naproti tomu koncept péče o sebe spočívá v tom, že se přijímáte a máte rádi takoví, jací jste právě teď. Ačkoli i péče o sebe může postupem času přinést pozitivní změny, tyto změny nejsou primárním cílem. Péči a pozornost si zasloužíte **právě teď, takoví, jací jste**.

Dříve jsem například cvičila proto, že jsem se snažila držet krok s nereálnými nároky na krásu, které mi podsouvaly myšlenku, že musím nějak vypadat a mít menší velikost (kvůli nedostatečné rozmanitosti tělesných proporcí zobrazovaných v oslnivých vyretušovaných reklamách v časopisech v devadesátých letech a na přelomu milénia). Myslela jsem si, že tělesná aktivita se nepočítá, pokud při ní nespálíte tuny kalorií. (Teď kroutím hlavou nad svým mladším já, které neuznávalo přínos všech druhů pohybu. Ach jo.) Dnes se pohybu věnuji proto, že mi pomáhá zvládat stres, zlepšuje mi náladu a dodává mi sílu dělat věci, které mám ráda. Hýbu se, protože mě to baví, a nikdy neodmítnu improvizovanou taneční party.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tato kniha je levnější než terapie.
Pokud se Vám ukáзка líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.