

F*CKT

**UNA-
VENÁ**

Cesta k vyhoreniu dláždená
diétami, osobným rozvojom
a kultúrou zhonu

MOTÝL

CAROLINE DOONER

F*CKT
UNA-
VENÁ

F*CKT UNA- VENÁ

**Cesta k vyhoreniu dláždená
diétami, osobným rozvojom
a kultúrou zhonu**

CAROLINE DOONER



VYDAVATELSTVO MOTÝL

TIRED AS F*CK

Copyright © 2022 by Caroline Dooner

All rights reserved.

Slovak edition published by agreement with Caroline Dooner LLC,
c/o David Black Literary Agency.

Translation © Lenka Fifková Školníková 2022

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ 2022

Designed by Zuzana Ondrovičová

www.vydavatelstvomotyl.sk

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN: 978-80-8164-303-3

Pre všetkých unavených ľudí

OBSAH

Úvod: Ako sa nechať prevalcovať obavami.....	9
Ako neprepadnúť psychopatii	19
Ako mať sklony k sektárskemu mysleniu.....	25
Ako si vykúziť zub	30
Ako napísať e-mail Bohu	35
Ako si vypestovať posadnutosť jedlom.....	41
Ako panikáriť pri pohľade na svoju tvár	48
Ako sa zamerať na nesprávnu liečbu	52
Ako dať každému najavo, že ste nahovno	64
Ako vyskúšať každú diétu na svete.....	70
Ako vniesť do svojho života nenormálnu drámu.....	79
Ako si vymodliť novú tvár	85
Ako byť posadnutá krásou.....	90
Ako si vôbec neužiť Francúzsko.....	100
Ako mať ochromenú polovicu tváre	105
Ako hrať v muzikáli sexuálnu otrokyňu a nevedieť o tom.....	111
Ako mať nevedomky poruchu príjmu potravy	117
Ako žiť bez červených krviniek	127
Ako zvládať rakovinu jedného z rodičov	131
Ako sa namotať na fanatické raw vegánstvo	138
Ako si vytvoriť plechovku snov	148

Ako myslieť pozitívne a neprivodiť si nič zlé	156
Ako sa na mesiac zbaviť svojho ega	164
Ako stratiť hlas	172
Ako sa nervovo zrútiť	178
Ako si znova dať urobiť novú tvár	188
Ako sa stať Francúzku	197
Ako zbohatnúť cez internet	204
Ako ješ ako jaskynná žena	211
Ako skoncovať s deťmi	216
Ako si overiť nefunkčnosť všetkých zázračných riešení	221
Ako vyliečiť svoju kreatívnu dušu	225
Ako byť recepčnou, ktorá sa bojí telefonovať	236
Ako znovuobjaviť svoje pocity	245
Ako k všetkému pristupovať extrémisticky.....	251
Ako prísť na koreň tomu, čo vás vyčerpáva	256
Ako zistiť, či máte PRÁVO na únavu	263
Ako urobiť z odpočinku svoje privilégium	275
Ako si vydobýť odpočinok	281
Ako sa zmieriť s tým, že nezomriete v kruhu najbližších	289
Ako si vypestovať závislosť od zaneprázdnenosti	297
Ako trochu pokašľať snahy o odpočinok	303
Ako si toľko nenakladať na (pomyselný) tanier.....	310
Ako si nastaviť hranice.....	315
Ako vyliečiť chronické vyčerpanie.....	322
Ako žiť.....	330
Podakovanie	333
Poznámky	337

ÚVOD: AKO SA NECHAŤ PREVALCOVAŤ OBAVAMI

Pred niekoľkými rokmi som sa začítala do *Kúzelného upratovania* od Marie Kondo a rozhodla som sa takisto vyhodiť z bytu všetko, „čo mi neprináša radosť“. V tom období som si pripadala akási zaseknutá a dúfala som, že keď sa zbavím pár vecí, začnem sa cítiť... *Nejako*. Lahšie? Slobodnejšie? Sviežejšie?

Zlikvidovala som teda hrčkovité vankúše zastrčené v zradu v skrini na posteľnú bielizeň. Neprinášali mi radosť. Vyhodila som šaty, ktoré mi mali dodávať vzhľad princezníčky na konkurzoch do muzikálov, na ktoré som sa ešte stále nútila chodiť. *Netešili ma*. Vyšmarila som škatuľku plnú všelijakých gombíkov, ktoré som počas rokov nazhromaždila. Aj tak by som ich nikdy nepoužila, *lebo nie som žiadna poondiata krajčírka*. Zbohom, dvanásť zamotaných zbytočných počítačových káblov! Čauko, pokazené dáždnyky! *Adios, minulosť! Nič z toho mi nerobilo radosť*. Vyhadzovala som jednu zbytočnosť za druhou. Pokazené kuchynské pomôcky, čižmy, ktoré mi nikdy nesedeli... Niečo som darovala, iné som strčila do odpadkových vriec a neúprosne vyhodila. Nakoniec môj byt takmer zívaj prázdnotou.

Keď zo mňa po niekoľkých dňoch civenia na tridsaťpäť prázdnych vešiakov v skrini opadlo nadšenie, uvedomila som si: Hm... Mojm veľkým problémom vlastne neboli tie veci. To môj život mi neprináša radosť. Prináša mi akurát obavy. Je vyčerpávajúci. A trvá to už dlho.

Všetko mi liezlo na nervy. Mala som po krk hereckých konkurzov. Štvala ma honba za kariérou, do ktorej som sa dokázala vrhať len po užití upokojujúcich liekov. Mala som plné zuby pocitu, že nikdy nerobím dosť, nie som dostatočne produktívna, očarujúca alebo inovatívna. Nemohla som už ani pomyslieť na online zoznamky a vyčerpanosť po každom otrasnom prvom rande. Ani na pocit *vinu*, keď som namiesto toho chcela radšej zostať doma. A po pätnástich rokoch (vtedy to bola viac ako polovica môjho života) čítania motivačných kníh a kníh o osobnom rozvoji mi *neskutočne* liezlo na nervy neustále sa nejakou vylepšovať.

Bola som vyčerpaná, no nezdalo sa mi, že *mám nárok* cítiť sa tak. Veď väčšina ľudí má oveľa náročnejší život ako ja, a predsa to vždy nejakou zvládajú, lebo musia. Tak čo je, dopekla, so mnou?! Som slabá? Lenivá? Svoje vyhorenie som považovala za druh osobného zlyhania. No aj keď som si myslela, že z objektívneho hľadiska to pôsobí malicherne a slabošsky, nedalo sa to poprieť: *naozaj* som bola vyčerpaná. *Fakt* som vyhorela. Mohla som buď pokračovať v za-behnutých koľajach a pravdepodobne spadnúť do *ešte väčšej* únavy, alebo som s tým mohla niečo urobiť.

Je pravda, že moje vyčerpanie zďaleka nebolo fyzické (hoci telesné vyštvavenie určite bolo jeho súčasťou). Prameňilo z oveľa väčších hlbín. Vnútorne som vyznávala hromadu presvedčení, ktoré som si nikdy neuvedomovala. Uverila

som, že hodnota človeka závisí od jeho produktivity: *Neustále treba vykazovať produktivitu. Vždy sa treba zlepšovať. Vydýchnuť si je povolené až po dosiahnutí cieľov a väčšej obdivuhodnosti.* Nikdy som nemala pocit, že smiem len tak... byť. Nevedela som ani to, že smiem prijať samu seba takú, aká som. Pretože to, aká som, *nebolo dostatočne dobré. Mala som toľko chýb.* Myslela som si, že kým ich všetky neodstránim, som odsúdená trpieť. Nikdy som sa nevedela uvoľniť a len tak si užívať. Nielen preto, že som si zvolila život a kariéru, z ktorých som prichádzala o nervy, ale aj preto, lebo sa odo mňa nepretržite očakávalo, že na sebe budem neustále makať a *snažiť sa posunúť niekam inam.* A keďže cieľ bol *stále* v pohybe a nikdy sa mi doň *nepodarilo doraziť*, nemalo to konca. Pocit pokoja som nepoznala. Išla som sa z toho zblázniť.

Vždy, keď som sa takto začala cítiť, zvyčajne som siahla po jednej z motivačných kníh, aby som zistila, čo so mnou je a ako to napraviť. Tentoraz mi však niečo v mojom vnútri našepkávalo, že namiesto čítania *ďalšej* knihy o osobnom rozvoji, ktorá sľubuje, že ma skrz-naskrz vylieči priam až na bunkovej úrovni, v skutočnosti s tým potrebujem *prestať*. Po viac ako desaťročí úporného vylepšovania samej seba nebolo riešením môjho vyčerpania ďalšie zdokonaľovanie. Nedávalo to zmysel. Veď som to dookola skúšala. Už ma nebavilo byť projektom. Ak mám byť úprimná, bola som príliš *unavená* na to, aby som na seba ďalej nazerala ako na nekonečný projekt. V tom momente mi prinášala úľavu jedine myšlienka na *odpočinok*. *Odpočinok* od osobného rozvoja a od všetkej driny okolo toho. A keby to bolo čo i len *trochu* možné, aj od môjho krutého zmýšľania.

V stave vyhorenia vás nezachráni, keď na seba budete ešte viac tlačiť. Práve naopak, treba tlačiť menej. Potrebovala som prestať behať ako škrečok v kolese. Bažila som po oddychovej existencii, úľave pre dušu. Chcela som zabudnúť na všetky svoje nalinajkované predstavy o tom, čo by som mala robiť. Kultúra, v ktorej žijeme, vyhoreniu poriadne *nerozumie* ani ho nerešpektuje. Máta nás presvedčenie, že vyčerpanie je slabošské a všetci by sme mali hýbať kostrou a prekonávať svoju *lenivosť*. Presne o to som sa pokúšala. No nefungovalo to. Preto bolo načase, aby som si dovolila vzoprieť sa celej tej kultúre, ktorá nám prízvukuje, že nikdy nebudeme dosť dobrí a že nerobíme dosť. Potrebovala som zistiť, či je vôbec možné prebudiť sa a *necítiť* každé ráno vinu ani obavy.

Pred štyrmi rokmi som si uvedomila, že nekonečné držanie diét a snahy o schudnutie zo mňa urobili trosku. Dietovanie ma fyzicky, mentálne i emocionálne rozložilo. A tak som si kúpila väčšie nohavice a rozhodla som sa s diétami skoncovať. Cielene som pracovala na tom, aby som si z hlavy vyhnala väčšinu scestných presvedčení o jedle, hmotnosti a zdraví, ktoré kolujú v našej spoločnosti. Posvietila som si na niektoré kľúčové príčiny svojej fixácie na telo a výsledkom bola moja prvá kniha *The F*ck It Diet*.

Rozhodnutie vykašľať sa na celospoločenskú mániu držať diéty mi od základov zmenilo život. Po pár rokoch som sa však pristihla pri tom, že u mňa stále pretrvávajú očakávania o *všetkom ostatnom*. Nešlo len o jedlo a ručičku na váhe. *Kultúra dietovania* nám vtĺka do hlavy, že by sme sa za každých okolností mali usilovať prevziať *kontrolu* nad jedlom i svojím telom. Platí v nej, že menej jedla a štihlejšia

postava sú *vždy* lepšie. Trend držania diét tvorí v skutočnosti len časť celého obrazu spoločnosti, ktorému dominuje posadnutosť kontrolovaním, zhomom, osobnou zodpovednosťou a hyperproduktivitou. Keď som sa bližšie pozrela na svoj vzťah k jedlu, zistila som, že vlastne ide len o malý výňatok z obrovskej kultúrnej paradigmy, v ktorej uctieva-me schopnosť mať veci pod kontrolou a mučiť samého seba. *Ďalším* krokom pre mňa preto bolo vys*at' sa aj na všetky *zvysné* spoločenské očakávania, ktoré mi ešte stále zvierali hrdlo neviditeľnou slučkou. Musela som sa zbaviť moci, ktorú kultúra zhonu nado mnou mala. Každú poondiatu sekundu dňa som totiž od seba očakávala, že budem pracovať, naháňať sa a dosahovať nejakú produktivitu. Rozhodla som sa, že z toho vystúpim tým, že budem oddychovať. Že si naordinujem *velkolepé liečivé obdobie pokoja*. A aby som tomu dodala extra šťavu, udelila som si *celé dva roky* odpočinku. Chcela som niečo radikálne. Čosi impozantné. Prosťe sa mi zdalo, že jeden rok bude málo.

Keď sa povie *odpočinok*, väčšina ľudí si asi predstaví, že mám na mysli oddych od práce, fyzickej aktivity alebo starý dobrý spánok. To sú síce úžasné, dôležité a *jednoznačne nevyhnutné* súčasti oddychu, no ja tým myslím niečo dokonca ešte významnejšie než nehybné sedenie, ležanie alebo ničnerobenie. Nechcela som poňať odpočinok *len* ako aktivitu, ktorú si môžem odškrtnúť zo zoznamu úloh. (Hoci aj to je úplne v poriadku!) Chcela som k tomu pristúpiť ako k... ako k životnému štýlu. Bolo mi jasné, že posedávanie alebo plánované váľanie v posteli nebude stačiť. Potrebovala som sa zbaviť akéhokoľvek stresu s tým spojeného. Oslobodiť sa od vlastného vzdoru a viny. Povolenie na akt odpočinku

som si musela sama v sebe *vydobyť*. Musela som *si dovoliť* oddychovať, aby som zmazala niekoľkoročné zničujúce účinky úzkostí a vyhorenia.

Musela som však pokračovať v práci. Neplánovala som sa dva roky len tak váľať. V prvom rade som chcela prekopáť svoje zmýšľanie o oddychu a relaxovaní. Vlastne som potrebovala zistiť, ako žiť svoj život oddychnutejším *spôsobom*, a to z dlhodobého hľadiska. Netýkalo sa to len práce, ale úplne *všetkého*. Spôsobu, akým som sa sama sebe prihovárala. Očakávaní, ktoré som na seba kládla. Nepretržitého pocitu, že by som mala *robiť viac*. Uvedomila som si, že si môžem dovoliť zvoľniť dokonca aj popri práci. Potrebovala som sa vymaniť spod bremena, ktoré som si neustále nakladala. Musela som zapracovať na pocitoch viny a podráždenosti, ktoré som mala naprogramované v bunkách a ktoré sa prejavili vždy, keď som sa *snažila* upokojiť. Neznamenalo to, že na dva roky zabudnem na prácu. Rozhodla som sa však dať ruky preč od kariéry, ktorá ma žmýkala ako mokrú handru. Neznamenalo to ani to, že prestanem cvičiť, nikdy nič nedokončím a dvadsať hodín denne sa nehnem spod perín. Chcela som však pristupovať k životu s výrazne odlišnou *energiou*. Aspoň som v to dúfala. Taký bol cieľ. Mojm novým cieľom bol odpočinok a najmä *vydobyť si povolenie naň*.

* * *

Keď som si pred rokmi vyháňala z hlavy všetko, čo nám do nej naša kultúra tlačí o hmotnosti, zdraví a jedle, narazila som na pojem sociálne determinanty zdravia. A šokovalo ma to. *Prečo* na nich nikomu nezáleží?! Prečo o nich

nehovorí žiadne z mainstreamových médií?! Zovšadiaľ počúvame len o chudnutí, „zdravej“ strave, cvičení a najnovších diétach, ktoré miznú zo scény rovnako rýchlo, ako sa na nej objavujú. Mainstream nikdy nespomína to, že chronický stres, nekvalitný spánok, chudoba, rasizmus a rôzne druhy útlaku *ovplyvňujú naše zdravie* viac ako čokolka, čo jeme.

Namiesto toho, aby ľudia dostávali toľko potrebnú komplexnú zdravotnú starostlivosť, ktorá by zahŕňala spánok, podporu, prístup k lekárom, terapiu zameranú na prácu s traumou, bezpečný priestor na zotavenie a povolenie odpočívať, zvyčajne si vypočujú ľahkovážne odporúčania nasadiť si ďalšiu diétu a zhodiť pár kilečiek. Alebo detoxikovať sa. Alebo sa vrhnúť na prerušovaný pôst. Prípadne prejsť na keto stravovanie. „Proste schudni! Je to jednoduché!“ Ako by nebolo dokázané, že chudnutie má v deväťdesiatich piatich percentách prípadov presne opačný účinok a spôsobuje výkyvy hmotnosti, ktoré často ešte zhoršia chronické zdravotné problémy. Akoby pitie zelerovej šťavy a ketogénna diéta neboli dostupné len pre bohatšiu vrstvu, nehovoriac o tom, že pre väčšinu ľudí sú *úplne* nanič. Nikto nehovorí o tom, na čom naozaj záleží. *Že dôležitá je možnosť oddychovať. Možnosť dopriať si pokoj.*

Táto kniha je o mojej skúsenosti so životom v kultúre, ktorá za každú cenu glorifikuje produktivitu a osobnú zodpovednosť. Mňa taký prístup zodral z kože. Spísala som svoj príbeh, lebo viem, že nie som sama. A ani vy v tom nie ste sami. Toľkí z nás stoja na pokraji vyhorenia len preto, že sa snažia byť najlepšou verziou samého seba. No čo ak máme od seba neférové a nerealistické očakávania? Čo ak

je celá táto hra zmanipulovaná? Čo ak sa ženieme za niečím, čo vlastne stvorili marketingové spoločnosti a teraz to veselo velebia časopisy a instagramové hviezdičky? Čo ak sme si postavili na piedestál verziu samého seba, ktorá je *nedosiahnuteľná*? Čo ak nás bude zmáhať *vyčerpanie*, kým sa spod toho tlaku nevymaníme?

Mnohí z nás k sebe pristupujú neskutočne tvrdo. Neustále sa ženieme za krásou, extrémnymi diétami si od tela vynucujeme štíhlosť a hľadáme *zázračný liek* v podobe osobného rozvoja šmrncnutého spiritualitou. Žmýkame svoju dušu pod náporom vorkoholizmu a štveme sa za dokonalosťou a uznaním. Snažíme sa napchať do škatuliek, do ktorých nepatríme a ktoré nám nesedia. Usilujeme sa mať všetko a ignorujeme pritom svoje telo a známky blížiaceho sa vyhorenia.

Taká bola moja skúsenosť. A hoci to tak navonok nevyzeralo, zvnútra ma rozožieral stres a nenávisť k sebe samej.

* * *

V tejto knihe vám rozpoviem príbeh o tom, ako som bola *odjakživa presvedčená, že je so mnou niečo v hroznom neporiadku*, a akými vyčerpávajúcimi spôsobmi som sa to snažila napraviť. Neprichádzam s ním preto, že by som ho považovala za *najdramatickejší, najhrôzostrašnejší, najznepokojivejší* alebo *najzaujímavejší* životný príbeh. To naozaj nie. Na svojej skúsenosti však môžem výstižne ilustrovať niečo, čo nás spája: *presvedčenie, že v každom z nás je niečo zlé a pokazené*. A kým tomu neprídeme na koreň, bude nás to vysilovať. Chcem vám preto porozprávať o svojom perfekcionizme, posadnutosti osobným rozvojom,

nediagnostikovanej poruche príjmu potravy a hlavne o tom, ako naša kultúra tliekala mojim snahám na každom metri mojej cesty lemovanej extrémami. Zo všetkých strán som cítila podporu a motiváciu, aby som sa ešte viac snažila. *Neprestávaj sa zlepšovať!* A tak som počúvla. Spôsobov, ako sa človek môže týrať a snažiť sa dosiahnuť veľkoleposť a udržať si ju, je fakt veľa – ale zvyčajne sú naprd. A ani za to nestoja.

No a *nakoniec* vám prezradím, ako som prelomila svoj začarovaný kruh vyčerpania. Len aby sme sa chápali, neznamená to, že *nikdy necítim stres. Stále viem, čo je to únava.* Som na tom však oveľa lepšie, pretože som si vypestovala lepší vzťah k oddychu a produktivite. Po rokoch pustošenia svojho tela i duše som sa konečne naučila, ako postaviť na prvé miesto vlastný vnútorný pokoj. Rada by som to dopriala aj vám.

AKO NEPREPADNÚŤ PSYCHOPATII

Minule som si pred spaním hodila do Googlu *Majú sociopati radi psov?* Do polnoci som si potom v posteli čítala odpovede na platforme Quora od ľudí, ktorí si sami diagnostikovali sociopatiu alebo psychopatiu. Samozrejme, na druhý deň ráno som bola pekelné unavená a ešte k tomu našťavaná sama na seba. Naučila som sa však *naozaj* veľa. Zistila som, že sociopati sú nadšení majitelia psov, pretože psi sú poslušní, dôverčiví a dajú sa ľahko manipulovať. Znepokojilo ma to, lebo som dúfala, že pes by mohol zafungovať ako taký radar na ľudí, aby som sa raz omylom nevydala za nejakého vraha.

Aspoň som si však urobila dôkladný prehľad o problematike. Viem už, aký je rozdiel medzi sociopatmi a psychopatmi. Ide o protiklad vrodeneho a získaného (nie som žiadna expertka na psychopatov, ale minimálne podľa toho, čo som čítala, to tak vyzerá). Sociopatom sa človek zjavne stáva a ako psychopat sa *narodí*. Psychopati majú doslova odlišný mozog. Majú totiž menšiu amygdalu a nedokážu cítiť úzkosť ani strach. *Čo prosím? Žiadna úzkosť ani strach?* Nemajú *schopnosť* báť sa ako väčšina ostatných ľudí. A chýba