

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 autorke	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. Klientске 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 trufalému 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 vyhládajte 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 nemom 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 akosi 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 dokážete identifikovať vaše silné aj zraniteľné stránky. Je bezpečným miestom, kde sa môžete naplno ľudsky prejavíť. 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: „Vyrovajte sa s tým a prispôbte 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 vyrovnať 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. Dokážete to aj sami, ak zapojíte sebareflexiu, prizriete sa prepomeniu 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 dokážete nahliadnúť 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 prelomu. 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 prekvitať; 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 zdrvujúco.

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 závorovú 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 lepší 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 „ži svoj sen“.