

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 *Vyhorenie: 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 utráčam 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 lepšiu spánok, nóbl denníky ani CBD oleje. Na starostlivosť o seba nič z toho nepotrebujete, 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 zlepši 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 doň 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 mémmy hlásajúce otrepané frázy ako „vstávať a makat“, „nájsť svoju vášeň“ alebo „ži svoj sen“.