

ISRAA NASIR, MHC-LP

Toxická produktivita



Ako robiť
MENEJ a cítiť
sa LEPŠIE

MOTÝČ

Toxická produktivita

ISRAA NASIR, MHC-LP

Toxická produktivita

Ako robiť
MENEJ a cítiť
sa **LEPŠIE**



Toxic Productivity

Copyright © 2024 by Israa Nasir

This edition published by arrangement with PESI Publishing c/o Susan Schulman

Literary Agency

All rights reserved.

Cover illustration © Hana Hnízlová

Translation © Anna Chelemendiková, 2025

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýl, s. r. o., 2026

www.vydavatelstvomotyl.sk

Print: TBB, a. s., Banská Bystrica, Slovakia, BN: 148957/01

ISBN: 978-80-8164-416-0

*Venujem mame a otcovi – za to, že ma naučili
lásky, optimizmu a odolnosti.*

„Ak chcete postaviť loď, nevolávajte ľudí,
aby zbierali drevo, a nedávajte im úlohy a rozkazy.
Namiesto toho ich naučte túžiť po nekonečnom
a šírom mori.“

Antoine de Saint-Exupéry

OBSAH

Poznámka autorky	11	
Úvod	13	
KAPITOLA 1	Čo je toxická produktivita?	23
KAPITOLA 2	Ako sa toxická produktivita prejavuje vo vašom živote?	41
KAPITOLA 3	Mnohé masky toxické produktivity	61
KAPITOLA 4	Keď je produktivita meradlom vlastnej hodnoty	87
KAPITOLA 5	Ako zvládať potlačený pocit hanby	107
KAPITOLA 6	Keď musí byť všetko dokonalé	129
KAPITOLA 7	Porovnávanie sa s ostatnými	145
KAPITOLA 8	Utište hlas svojho vnútorného kritika	164
KAPITOLA 9	Odvaha žiť v hojnosti	187
KAPITOLA 10	Oddych a obnovenie síl	205
KAPITOLA 11	Nový pohľad na produktivitu	228
KAPITOLA 12	Ako nájsť cestu späť k sebe	240
Poznámky	245	
Zoznam použitej literatúry	253	
Podakovanie	259	
O autorke	263	

Poznámka autorky

Ako terapeutka som mala tú česť sprevádzať mnohých klientov, ktorí sa so mnou podelili o svoje životné príbehy. V tejto knihe spomínam viaceré z nich, ktoré slúžia ako ilustrácie konceptov a sú predmetom môjho výskumu. Z dôvodu ochrany súkromia sú tieto príbehy upravené – poskladané z rôznych skutočných životných výziev, ponaučení a víťazstiev, s ktorými sa mi klienti počas rokov zverili. Hoci boli niektoré detaily a okolnosti pozmenené, podstata každého príbehu spočíva v univerzálnych každodenných zápa-soch a úspechoch, ktoré sú súčasťou ľudského života.

Mojím cieľom je nielen povzbudiť vás k zamysleniu nad dôležitými témami a posolstvami, ktoré tieto príbehy prinášajú, ale tiež ukázať, že osobnostný rozvoj je zároveň spoločnou aj individuálnou cestou. Nech sú skúsenosti týchto ľudí pre vás inšpiráciou a oporou na vlastnej ceste k naplnenejšiemu a slobodnejšiemu životu.

S vďačnosťou

Israa

Úvod

„Vyčerpanosť je symbol statusu, pretože zúfalo
túžime byť videní a niekam patriť.
Chceme veriť tomu, že sme hodní lásky.“

Brené Brown

// **N**epamätám si, kedy naposledy som sa necítila unavená.“

Pred pár rokmi bol práve tento výrok zrejme tou vetou, ktorú som vyslovovala najčastejšie. Keď sa na seba pozerám spätne, vidím osobu, ktorá sa neustále hnala za výkonom – vkladala všetku energiu do svojej práce a zároveň rozbíhala projekt, v ktorom sa z jej vášne mal stať biznis; osobu, ktorá utekala od jednej spoločenskej povinnosti k druhej, cestou na večierky jedla proteínové tyčinky, pretože počas obeda pracovala; ženu, ktorá bola natoľko posadnutá tým, aby „tu bola“ pre rodinu a priateľov, že neustále na všetko vravela áno, hoci vedela, že na to jednoducho nemá kapacitu.

Navonok som vyzerala ako človek, ktorého by spoločnosť označila za úspešného: bola som vydatá, žila som v New Yorku, pracovala som v dynamicky sa rozvíjajúcom odvetví elektronického zdravotníctva, večery som trávila na predstaveniach a koncertoch. Všetci by mohli povedať, že sa mi darí.

Vo vnútri sa mi však neprestajne vynárali myšlienky: *Nerobiš dosť. Mala si toho urobiť viac. Prečo ti to nejde tak dobre ako ostatným? Nezaslúžiš si oddych.* Ťažoba týchto myšlienok ma sprevádzala na každom kroku – každý jeden deň mi robila prácu náročnejšou a na konci dňa ma oberala o pocit uvoľnenia.

Nedokázala som oddeliť svoje myšlienky o tom, kým som, od toho, čo robím. Mentalita „rob viac, aby si toho zažívala viac“ prenikala do každej oblasti môjho života – od toho, ako som trávila víkendové rána, cez počet kníh, ktoré som prečítala až po moju zaniatenosť v oblasti osobnostného rozvoja. Bez ohľadu na to, koľko som odprezentovala prednášok, napísala článkov, naplánovala rande alebo preskúmala materiálov o rozvoji osobnosti, stále to nebolo dosť. Postupne som prišla na to, že môj pocit vlastnej hodnoty sa stal úplne závislým od mojej produktivity.

Všimla som si, že hoci som bola *neustále* zaneprázdnená, neprinášalo mi to skutočné naplnenie. Naopak, cítila som prázdnotu. Namiesto toho, aby som bola na seba hrdá po dokončení úlohy, už som myslela na ďalšiu vec, do ktorej sa musím pustiť, aby som dosiahla spokojnosť. Mala som pocit, že mi chýba ešte posledné začiarknuté políčko na zozname, ktoré by ma uistilo, že som urobila dosť – že ja *som* dosť.

Ak vám je čokoľvek z tohto povedomé, čítate správnu knihu.

* * *

Skúste si vybaviť poslednú chvíľu, keď ste mali niekoľko hodín „nevyplneného“ času počas víkendu alebo večera. Boli ste v strese z toho, že ste nevedeli, čo robiť s týmto časom? Hľadali ste tú správnu úlohu alebo aktivitu, ktorou by ste ho vyplnili? Spomínate si na nejaké konkrétne pocity? Možno neodbytný tlak, že niečo „nestíhate“ – hoci ste práve nemali

žiadne povinnosti? Počuli ste v hlave ten obviňujúci hlas, ktorý vám šepkal, že ste leniví alebo že mrháte časom?

Možno práve teraz máte chvíľku „voľného času“ a zúfalo sa snažíte nepremárniť ani sekundu. Možno ste brázdili regály s knihami o osobnostnom rozvoji v kníhkupectvách a hľadali ten najnovší a najlepší spôsob, ako si zoptimalizovať život. Alebo ste sa čoraz častejšie pristihli pri gúglení výrazov „ako byť produktívnejší“ alebo „ako sa zotaviť z vyhorenia“. Možno vám túto knihu dokonca daroval niekto blízky ako nenápadný, no jasný signál. Nech už ste sa k nej dostali akokoľvek, niečo v jej názve vo vás muselo zarezonovať – alebo vás aspoň zaujať.

Prečo na seba vyvíjame tlak, aby sme sa neustále zlepšovali?

Možno poznáte starý grécky mýtus o Sifyfovi, kráľovi, ktorého Hádés odsúdil na večné tlačenie balvana do kopca. Vždy keď sa takmer dostal na vrchol, balvan sa skotúľal späť nadol a on musel začať odznova. Filozofi, básnici aj umelci ponúkajú rôzne interpretácie tohto príbehu, no moja prvá myšlienka, keď som ho čítala, bola: *Hm – to je mi akési povedomé*. Neustále robiť to isté, cítiť únavu, ale pokračovať ďalej, dokončiť jednu úlohu, len aby ste mohli začať pracovať na ďalšej – bez toho, aby ste sa zastavili a skutočne videli alebo ocenili svoj pokrok. Vedela som sa vcítiť do Sifyfa – mala som pocit, že aj ja už celú večnosť tlačím svoj balvan. A čo bolo horšie, ten balvan ma čoraz viac ťažil a po všetkých tých rokoch som začínala cítiť jeho neúnosnú váhu.

Ako terapeutka som sa naučila hľadať „prečo“ za každým „čo“. Keď som si uvedomila, že množstvo práce, ktorú

zvládam, nemá žiadny vplyv na môj vnútorný pocit spokojnosti, rozhodla som sa pozrieť na tento problém očami behaviorálnej psychológie. Ponorila som sa do výskumov o zmene návykov, motivácii a organizácii času – všetkých tých faktorov, ktoré ovplyvňujú našu produktivitu. Vyskúšala som na sebe rôzne techniky a metódy, napríklad prepájanie návykov, Eisenhowerovu maticu či techniku pomodoro. Hoci mi tieto stratégie pomohli zorganizovať si aktivity a mať pocit väčšej kontroly nad časom, nijako nezmenili spôsob, akým som sa porovnávala s ostatnými, ako som vnímala svoje úspechy ani to, ako som si vážila seba samu. Bez ohľadu na to, či som mala večer chvíľu voľného času alebo som zaspala na posteli s otvoreným laptopom pred sebou, môj vnútorný kritický hlas mi neustále našepkával, že to, čo robím, nie je dosť.

Až neskôr som si uvedomila, že tieto myšlienky neboli len dočasné pocity vyplývajúce zo stresu alebo z túžby po niečom viac. Bol to hlas môjho *emocionálneho základu*. Emocionálny základ je vnútorná štruktúra, ktorá formuje náš pohľad na seba samých aj na svet okolo nás. Vzniká na základe raných skúseností, temperamentu, osobnosti, hodnôt a presvedčení, ako aj emocionálnej dynamiky, a usmerňuje naše myšlienky, rozhodnutia a návyky.

Keďže tento emocionálny základ formuje spôsob, akým sa pohybujeme vo svete, máme sklon vnímať ho ako nemennú pravdu – *jednoducho sme takí*. No pravdou je, že mnohé jeho aspekty sme sa naučili, čo znamená, že sa ich dokážeme aj *odnaučiť*. Ja som zistila, že moja identita je postavená na vlastnej produktivite, a kým som to nezačala skúmať hlbšie, môj vnútorný kritický hlas mi nedával pokoj.

Náš emocionálny základ sa formuje v detstve. Dospelí nás povzbudzujú, aby sme objavovali svoj potenciál a dosahovali

čo najvyššie méty. Na vysokej škole sa tento obzor rozširuje – chceme zanechať stopu vo svete, urobiť z neho lepšie miesto. No v dospelosti sa tieto ambiciózne ciele často scvrknú na jednu jedinú myšlienku: na to, aby sme mali hodnotu, musíme stále produkovať viac hodnoty. Bez toho, aby sme si to uvedomovali, náš pocit vlastnej hodnoty sa presúva z vnútorného potenciálu na to, čo dokážeme vytvoriť – diplomy, plat, majetok, vzťahy, povest'. Našu hodnotu neurčuje to, čo sme už dosiahli, ale to, ako nám dnešná produktivita pomôže vyprodukovať viac zajtra. A keď k tomu pridáme svet zameraný na výsledky, v ktorom nás neustále bombardujú heslá ako „Vstávať a do roboty!“ alebo „Vždy pridaj niečo navyše!“, nie je prekvapujúce, že nikdy nie sme spokojní.

To nás vedie k neúnavnému naháňaniu produktivity – až do takej miery, že jej dávame prednosť pred fyzickým, emocionálnym a psychickým zdravím. Inými slovami, niekedy si volíme produktivitu na úkor svojich základných ľudských potrieb. Z toho postupne vznikajú návyky ako perfekcionizmus, preťažovanie sa povinnosťami, neistota, zanedbávanie vlastných potrieb a izolácia. Dokonca aj najväčšie úspechy pre nás postupne strácajú akýkoľvek význam – menia sa len na ďalšie začiatkové políčka na nekonečnom zozname, na sériu schodov smerujúcich k cieľu, ktorý nikdy nedosiahneme.

Toto je to, čo označujem za *toxickú produktivitu*.

Čo je zlé na tom, že chceme byť lepší?

Jedného dňa som sedela na neskorých raňajkách s kamarátom a rozoberali sme výhody a nevýhody počúvania podcastov.

„Občas si ich púšťam pri varení, ale veľmi ma to rozptyľuje,“ zverila som sa mu.

„A ja ich nedokážem počúvať vo fitku,“ povedal. „Jednoducho mi to nefunguje, neviem sa sústrediť.“

„Veru, a potom mám pocit, že mi uniká kopec skvelých epizód.“

Obaja sme zamyslene chrúmali hranolčeky a premýšľali nad svojím problémom.

Vtom si niečo uvedomil. „Israa, prečo vlastne vôbec musíme počúvať tie podcasty, keď nás to tak veľmi stresuje?“

Zaskočene som sa naňho pozrela, akoby mi práve položil absurdnú otázku.

„No predsa preto, lebo vychádza toľko skvelých podcastov! Mala by som pocit, že mrhám svojím časom, ak ho nevyužijem na svoj osobnostný rozvoj. Čo je na tom zlé?“ Na chvíľu sa odmlčal a zdalo sa, že si kladie tú istú otázku.

Toto zmýšľanie je v skratke stelesnením mentality toxickkej produktivity. Veríme, že produktivita – za akúkoľvek cenu – nikdy nemôže byť zlá. Práve naopak, považujeme ju za niečo hodnotné a dôležité.

No ešte skôr, ako sa pustíme do podrobností, chcem zdôrazniť, že nie som za úplné zavrhnutie produktivity. Protilátkou k toxickkej produktivite nie je totálna absencia produktivity.

Vyzývam vás však na zásadné prehodnotenie toho, čo produktivita znamená. Byť produktívny znamená smerovať svoje ciele a návyky k vlastnému emocionálnemu a osobnostnému rastu – nie k zoznamu úloh, ktorý je postavený na porovnávaní, hanbe alebo perfekcionizme.

Zdravá produktivita znamená vedieť rozlišovať medzi tým, čo je naliehavé, a tým, čo je dôležité. Znamená to cítiť slobodu povedať „nie“, alebo aspoň „nie tak veľa“, alebo „nie

teraz“. Predstavuje pružnosť a rovnováhu namiesto upínania sa na jediný výsledok.

Zdravý prístup k produktivite je udržateľný, pretože v sebe nesie hranice, ktoré nás dlhodobo udržiavajú v spojení s vlastnými hodnotami a cieľmi bez toho, aby sme obetovali svoje zdravie a duševnú pohodu.

Možno si práve teraz kladiete otázku: *Načo mám vôbec robiť zmeny? Veď mi to funguje. Dokážem veci dokončovať a posúvať sa v živote dopredu, aj keď pritom pociťujem stres.*

Je to oprávnená otázka. Mnohí moji klienti boli tiež skeptickí voči myšlienke, že by im menej naháňania sa za výkonom mohlo priniesť viac spokojnosti a sebalásky. Dôvod, prečo sa nám tento koncept môže zdať cudzí, je jednoduchý: väčšina z nás je naučená uvažovať v protikladoch. Je oveľa jednoduchšie polemizovať o veciach a identifikovať sa s nimi, keď sú buď A, alebo B. Buď čierne, alebo biele. V politike, v technológiách (Mac verus PC) aj v živote. A často sa touto optikou pozeráme aj na produktivitu: buď sme produktívni, alebo leniví, bez ambícií a pasívni. Keď nerobíme nič „užitočné“, automaticky si nahovárame, že patríme do tej druhej skupiny – medzi tých, ktorí sa uspokojia s málom.

Lenže produktivita sama osebe nie je toxická. Práve naopak – je to nástroj, ktorý nám pomáha dosahovať ciele a dokončovať veci, ktoré sme začali. Preto je také dôležité zmeniť náš postoj, teda posunúť sa od *toxickej* produktivity k tej *zdravej*. V tejto knihe vám ponúkam informácie, cvičenia a zamyslenia, ktoré vám pomôžu pochopiť, do akej miery je vaša produktivita prepojená s pocitom vlastnej hodnoty, ako sa tieto vzorce nenápadne objavujú vo vašom každodennom živote a ako môžete postupne prehodnotiť svoj vzťah k produktivite.

Ako pracovať s touto knihou

Táto kniha je výsledkom môjho výskumu – ako terapeutky aj ako ľudskej bytosti –, no zároveň aj výsledkom môjho osobného úsilia oddeliť *to, čo robím*, od *toho, kým som*. Dúfam, že vám pomôže urobiť to isté. Spoločne sa pozrieme na to, čo sa skrýva za toxickou produktivitou vo vašom živote. Ponúknem vám jednoduché stratégie, ktoré si môžete postupne osvojiť a začleniť do svojho každodenného života, aby ste nepodľahli toxickkej produktivite. Každá kapitola obsahuje cvičenia, ktoré vám pomôžu rozoznať varovné signály, identifikovať vašu vnútornú emocionálnu motiváciu a pracovať s vlastnými spúšťačmi. Nájdete tu aj otázky, ktoré vás podnietia zamyslieť sa nad tým, ako trávite svoj čas, ako vnímate seba a svoje úspechy, a aké pocity či myšlienky sa vo vás vynárajú, keď nie ste zaneprázdnení. Ak sa vás niektorá časť tejto knihy nebude týkať alebo vás neosloví, je to úplne v poriadku. Znamená to, že momentálne nezodpovedá vašej konkrétnej situácii. Jednotlivé stratégie a cvičenia si pokojne prispôbajte svojim potrebám. Odporúčam vám, aby ste si pri čítaní viedli denník alebo písali poznámky – buď priamo do knihy, do zápisníka alebo v digitálnej podobe. Zaznamenávajúte si svoje odpovede na otázky v cvičeniach, postrehy aj pocity, ktoré sa vám vynárajú počas práce s knihou.

A ešte posledný tip, ktorý sa mi osvedčil pri tvorbe nových návykov: princíp 80/20. To znamená, že pri zavádzaní nových návykov do svojho života pristupujem k sebe s ohľaduplnosťou a začínam s cieľom dosiahnuť približne 80-percentnú mieru úspešnosti alebo splnenia. Ak sa neviete zaviazť k tomu, že niečo budete robiť každý deň, skúste to robiť aspoň trikrát do týždňa. Ak si nedokážete nájsť 30 minút na

nový návyk alebo sebareflexiu, začnite s 15. Začať pomaly a v malom vám pomôže premeniť nový návyk na zručnosť. Nemusíte na seba vyvíjať tlak, že by ste si mali prečítať túto knihu celú naraz alebo dokonca v priebehu jedného mesiaca. Niektoré z úvah, ktoré v nej nájdete, vo vás môžu vyvolať silné emócie alebo otvoriť témy, ktorým sa možno nechcete venovať. A to je úplne v poriadku. Buďte k sebe zhovievaví. Doprajte si láskavosť a priestor stretnúť sa sami so sebou presne tam, kde práve ste, postupujte pomaly a vedome a napokon si vybudujte život, do ktorého sa zamilujete.

Keďže lepšie pochopenie seba samých je prvým krokom k vytváraniu zdravých a dlhodobo udržateľných návykov, mojím cieľom pri písaní tejto knihy je podporiť vašu sebauvedomelosť a tým aj vzťah, ktorý máte sami so sebou, aby ste dokázali porozumieť, zvládať a napokon aj meniť silné emócie spojené s výkonom a so svojou sebahodnotou.

Dúfam, že po prečítaní tejto knihy sa budete cítiť istejšie pri budovaní nového a zdravšieho vzťahu k produktivite a že budete žiť radostnejší život.

Cvičenie

Nastavenie zámeru

Skôr než sa spolu ponoríme do tejto práce, vyzývam vás k jednému dôležitému kroku – nastavte si svoj zámer. To, že budete mať jasný cieľ ešte predtým, než sa pustíte do niečoho nového, vám pomôže zostať ukotvení v okamihoch, keď to začne byť náročné alebo keď sa plány nečakane zmenia (čo sa často stáva!). Predstavte si svoj zámer

ako cieľovú adresu, ktorú zadávate do navigácie, a vlastné ciele ako jednotlivé kroky, ktoré vás na ňu privedú.

V tomto cvičení sa zamyslíte nad tým, prečo ste si vybrali práve túto knihu.

Aké myšlienky a pocity vás privedli k tomu, aby ste siahli práve po knihe o toxicknej produktivite? Existujú oblasti vo vašom živote, ktoré by ste chceli zmeniť, alebo návyky, ktoré by ste si chceli osvojiť počas jej čítania?

Cvičenie

Ponechať, začať, ukončiť

Zamyslite sa nad svojimi súčasnými návykmi, ktoré sa týkajú produktivity, s pomocou nasledujúcich otázok. Ako bude vyzerat' vašich najbližších 30 dní?

1. **Ponechať:** Čo by ste chceli *robiť aj naďalej* počas nasledujúcich 30 dní?
2. **Začať:** Čo by ste chceli *začať robiť* počas nasledujúcich 30 dní a zatiaľ to nerobíte?
3. **Ukončiť:** Čo by ste chceli *prestať robiť* v priebehu nasledujúcich 30 dní?

KAPITOLA 1

Čo je toxická produktivita?

„Vaša hodnota nespočíva vo vašich triumfoch a pádoch, ale v tom, ako odhodlane kráčate vlastnou cestou.“

Elizabeth Gilbertová, *Veľké kúzlo*

Pred pár rokmi sme sa s kamarátkou túlili medzi regálmi v jednom kníhkupectve v New Yorku, keď sa zastavila pri oddelení románov.

Bez rozmýšľania som prehodila: „Už som dávno nečítala žiaden román,“ a pokračovala som ďalej k sekcii osobnostného rozvoja.

Chytila ma za rameno a jemne ma zatiahla späť k regálu s románmi. „Israa, ak si už dlho nečítala beletriu, prečo neskúsiš túto novú knihu od Sally Rooneyovej? Všetci o nej hovoria.“

Zaváhala som. V hlave mi hneď naskočil názov najnovšej knihy o produktivite, o ktorej som počula – *Štyritisíc týždňov* od Olivera Burkemana. Skôr než som stihla čokoľvek

povedať, kamarátka mi už vtisla knihu od Sally Rooneyovej do rúk.

„Nemôžem len tak sedieť štyri hodiny a čítať si nejaký náhodne vybraný román,“ namietla som. „Naozaj nemám čas a mám toho toľko na práci. Navyše som nedávno čítala recenziu na *Štyritisíc týždňov* a viem, že by mi tá kniha teraz pomohla. Sally Rooneyová počká. Mám pocit, že svoj čas využijem lepšie, keď budem čítať niečo, čo ma posunie ďalej.“

Toto zmýšľanie vystihuje samotnú podstatu toxickkej produktivity. Odráža nastavenie mysle, ktorá je posadnutá „hyperoptimalizáciou“, teda snahou vyťažiť z každej minúty dňa maximum prostredníctvom výkonu, výsledkov a neustálej produktivity.

Kamarátka sa na mňa zahľadela s nevôľou. „Počúvaš sa? Všetky tie články, ktoré mi posielaš, a knihy, ktoré máš doma, sú o osobnostnom raste.“ Na chvíľu sa odmlčala. „Vieš, nemusíš sa *stále* len vzdelávať.“

Neskôr v ten večer sa mi v mysli stále vynáralo to, čo mi povedala. Kedysi som čítanie – vrátane beletrie – naozaj milovala. A teraz som si nedokázala spomenúť, kedy som naposledy čítala niečo len tak, pre radosť. Niekde po ceste, takmer nebadane, sa z čítania stala výhradne činnosť zameraná na osobnostný rozvoj: aby som sa o sebe niečo naučila, zlepšila sa, držala krok s trendmi v oblasti sebarozvoja.

Zamyslela som sa: čo ďalšie vo svojom živote robím už len kvôli „osobnostnému rastu“? Zobrala som si zápisník a spísala som si všetky činnosti a návyky, ktoré som za posledný rok začala praktikovať v mene osobnostného rozvoja. Uvažovala som, či sú to veci, ktoré naozaj chcem robiť, alebo len veci, ktoré mám pocit, že by som *mala* robiť.