

Prečo

mi to

nikto

nepovedal?



Keď pochopíte  
svoju myseľ,  
dokážete  
ju ovládnuť

DR. JULIE SMITH

Prečo  
mi to  
nikto  
nepovedal?

DR. JULIE SMITH

IKAR

Copyright © Dr Julie Smith, 2022, 2024  
Translation © 2023, 2024 by Zuzana Budinská  
Cover design © 2023 by Kristína Mohrová  
Design © 2023, 2024 by LAYOUT, s. r. o.  
Slovak edition © 2024 by IKAR, a.s.

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

*Obrázok č. 1* pochádza z práce: *Cognitive Behaviour Therapy for Acute Impatient Mental Health Units: Working with Clients, Staff and the Milieu*, Isabel Clarke and Hannah Wilson, eds., © 2009 Routledge. Obrázok zreprodukovaný s dovoľením Taylor & Francis Group.

**ISBN 978-80-551-9697-8**

Pre Matthewa.

Ak ja som atrament, ty si papier.  
Aj toto sme dokázali spolu.



# Obsah

Úvod	9
------	---

## 1: O ťažkých obdobiach

1: Čo znamená mať zlú náladu?	20
2: Na čo si treba dávať pozor?	33
3: Čo robiť?	49
4: Ako prekonať ťažké obdobie a opäť sa cítiť dobre?	60
5: Čo je dôležité?	70

## 2: O motivácii

6: Čo je motivácia?	86
7: Ako si udržať motiváciu?	91
8: Ako sa prekonať a urobiť niečo, čo sa nám nechce robiť?	102
9: Ako začať s veľkými životnými zmenami?	116

## 3: O emocionálnej bolesti

10: Ako ju prekonať?	122
11: Ako vnímať a spracovávať emócie?	128
12: Ako využiť silu slov?	138
13: Ako podporiť niekoho, kto to potrebuje?	144

## 4: O smútku

14: Čo je smútok?	152
15: Fázy smútku	157
16: Aký má smútok zmysel?	163
17: Piliere sily	172

## 5: O nedostatku sebadôvery

18: Ako sa vyrovnáť s kritikou a nesúhlasom?	178
19: Ako si vybudovať sebavedomie?	190
20: Naše chyby o nás nič nehovoria	202
21: Nepodceňujme sa	209

## 6: O strachu

22: Ako sa zbaviť strachu?	220
23: Čo strach ešte umocňuje?	226
24: Ako strach rýchlo zmierniť?	231
25: Ako sa vyrovnáť s myšlienkami, ktoré v nás vyvolávajú strach?	236
26: Strach z toho, čomu sa nedá zabrániť	256

## 7: O strese

27: Je medzi stresom a strachom rozdiel?	266
28: Prečo nie je jediným riešením stresu vyhýbať sa stresovým situáciám?	272
29: Kedy sa z dobrého stresu stáva zlý?	277
30: Ako využiť stres vo svoj prospech?	285
31: Ako sa so stresom vyrovnáť?	299

## 8: O živote, ktorý má zmysel

32: Prečo si nestačí povedať „Chcem byť šťastný/šťastná.“?	314
33: Ako zistiť, čo je naozaj dôležité?	321
34: Ako nájsť zmysel života?	330
35: Vzťahy	334
36: Kedy vyhľadať pomoc?	357

## 9: Akčné plány

37: Čo robiť v prípade záchvatu paniky?	364
38: Akčný plán na boj s úzkosťou	386

Zoznam použitej literatúry	431
Ďalšie zdroje	443
PodĎakovanie	445
Zoznam pojmov	449
Pracovné listy	455





# Úvod

Do „ordinácie“ za mnou prišla istá mladá žena na pravidelné stretnutie v rámci terapie. Usadila sa do kresla oproti mne, pôsobila pritom uvoľnene a popri rozprávaní živo gestikulovala. Značná zmena oproti tomu, aká bola napätá a nervózna, keď sme začínali. Zatiaľ u mňa bola asi dvanásťkrát. Odrazu sa mi pozrela do očí a s úsmevom povedala: „Viem, že to nebude jednoduché, ale som si istá, že to dokážem.“

Po tých slovách ma začali štípať oči a naprázdno som preglgla. Na tvári sa mi zjavil široký úsmev. Už nejaký čas vnímala, že sa mení, a na tom stretnutí som to začala vnímať aj ja. Keď ku mne prišla prvýkrát, mala strach zo všetkého, čo ju čaká. Veľmi o sebe pochybovala a bála sa každej zmeny i kroku do neznáma. No už na tom prvom stretnutí sa v nej čosi zlomilo. Nie však vďaka mne – nemám čarovný prútik ani nepoznám zaklínadlá, ktorými by som niekoho dokázala uzdraviť alebo mu zmeniť život. Vôbec nebolo potrebné, aby sa táto mladá žena roky hrabala v minulosti a hľadala príčiny svojho stavu v ranom detstve. Mojou hlavnou úlohou, tak ako v prípade mnohých ľudí predtým i potom, bolo niečo ju naučiť. Sprostredkovala som jej vedecky overené informácie o tom, prečo sa cíti tak, ako sa cíti, a osvedčené rady, čo sa s tým dá urobiť. Keď im porozumela a začala sa

Prečo mi to nikto nepovedal?

nimi riadiť, začala sa zároveň meniť. Začala sa tešiť na budúcnosť. Začala vnímať, že sa v nej skrýva nesmierna sila. K náročným situáciám sa začala stavať inak, odvážne a premyslene. A začala v nej rásť viera, že dokáže všetko, čo si zaumieni, a zvládne všetko, čo ju na ceste životom postretne.

Keď sme si s touto klientkou raz na záver stretnutia zopakovali, ako zvládnuť všetko, čo ju nasledujúci týždeň čaká, pozrela sa na mňa a opýtala sa: „Prečo mi to doteraz nikto nepovedal?“

Táto otázka vo mne zarezonovala a začala som na ňu hľadať odpoveď. Nebola prvá ani posledná, ktorá sa to pýtala. Mnohí ľudia vyhľadávajú psychoterapeutov, psychológov či životných koučov a sú presvedčení, že ich bolesť a negatívne emócie sú dôsledkom nejakej poruchy osobnosti alebo toho, že ich mozog nefunguje správne. Myslia si, že to nedokážu ovplyvniť. Pre niekoho je naozaj vhodnejšia dlhodobá terapia, v rámci ktorej s odborníkom podrobne preberie, čo prežíva, no väčšine stačí len vysvetliť, ako funguje ich myseľ a telo a ako dlhodobo pracovať na svojom duševnom zdraví.

Uvedomila som si, že pri zmene zmýšľania ľudí, ktorí si neveria, záleží na tom, aké informácie dostanú, nie na tom, kto im ich podá. Nikto by nemal platiť za to, aby sa od psychológa či iného odborníka dozvedel, čo sa mu odohráva v hlave a z akého dôvodu. Väčšina z nás má dnes takmer neobmedzený prístup k informáciám prostredníctvom rôznych kanálov. V stále sa zväčšujúcom mori informácií však neustále pribúda aj množstvo dezinformácií, či dokonca klamstiev, preto musíme presne vedieť, čo hľadáme.

A tak som manželovi začala píliť uši, že treba niečo urobiť. „Podme do toho,“ podporil ma. „Môžeme napríklad nahráť nejaké videá na YouTube.“

To, čo sme si zaumienili, sme aj zrealizovali. Začali sme na YouTube točiť videá o duševnom zdraví a ukázalo sa, že nie som jediná, ktorá považuje za dôležité hovoriť o tejto téme. Onedlho som už videá tvorila každý deň pre milióny sledovateľov na rôznych sociálnych sieťach. Výhoda sociálnych sietí spočíva v tom, že vďaka nim sa to, čo chceme povedať, dostane k širokému publiku, ale nevýhodou v mojom prípade až donedávna bolo, že videopríspevky mohli trvať maximálne minútu. Všetko podstatné som teda musela vtesnať do šesťdesiatich sekúnd.

Hoci sú veľmi populárne a dokážem vďaka nim svoje poznatky sprostredkovať miliónom ľudí a podnecovať verejnú diskusiu o duševnom zdraví, chcem robiť ešte viac. Do videí sa totiž veľa zaujímavých a dôležitých informácií nezmestí. Musím v nich vynechávať množstvo detailov. O to tu ide. O detaily. O detaily postupov, na ktoré mám s klientmi priestor na stretnutiach v rámci terapie, a o to, ako ich krok za krokom aplikovať v bežnom živote.

O informácie a rady, ktoré sú obsahom tejto knihy, sa delím aj s klientmi v rámci terapie, no nie sú to „len“ nejaké psychologické poučky. Ide o praktické pomôcky, ktoré môžu každému z nás pomôcť zvládnuť ťažké životné obdobie a posunúť sa ďalej.

Čitateľom ponúkam najdôležitejšie poznatky, informácie a vedecky podložené metódy, ktoré som sa naučila počas dlhých rokov psychologického práce, a podrobne ich vysvetľujem. Môžem s hrdosťou povedať, že zmenili život nielen mne, ale tiež mnohým ďalším ľuďom, s kto-

rými som spolupracovala. Ak chcete porozumieť svojim pocitom a emóciám i tomu, ako sa s nimi vyrovnáť, pokračujte v čítaní.

Keď chápeme, ako funguje naša myseľ a ako sa čo najlepšie vyrovnáť s pocitmi, ktoré prežívame pri rôznych životných situáciách, nielenže sa stávame odolnejšími, ale môžeme sa zároveň rozvíjať a pracovať na vlastnom zlepšení.

Väčšina klientov by už na prvom stretnutí chcela počuť zázračnú radu, ako sa okamžite zbaviť úzkosti, strachu či bolesti, ktoré ich trápia. Presne preto čitateľov v knihe nenabádam, aby sa začali hrabať v detstve a takto hľadali príčinu svojich problémov. O tom hovorí nespočetne iných kníh. Klient, ktorý sa rozhodol absolvovať terapiu, musí získať v prvom rade dostatok informácií o tom, ako sa stať odolnejším a ako sa čo najlepšie vyrovnáť s negatívnymi či nepríjemnými emóciami. Až potom môže začať riešiť traumu či traumy z minulosti. Ak vieme, koľkými rôznymi spôsobmi môžeme ovplyvniť svoje pocity a ako si udržať duševné zdravie, dodá nám to nepoznanú silu a odvahu.

Presne tomu sa venuje táto kniha.

Nemá slúžiť ako terapia, rovnako ako kniha o zlepšovaní fyzického zdravia neslúži ako liek. Je to súhrn rád a zručností, ktoré vám pomôžu riešiť rozličné životné situácie; akýsi kufrík s náradím, z ktorého si vyberiete, čo práve potrebujete. Používať všetko náradie sa nedá naučiť naraz, radšej sa o to ani nepokúšajte. Vždy využite také, ktoré by vám podľa vášho názoru mohlo pomôcť čeliť aktuálnym výzvam.

Ako sa hovorí, cvik robí majstra; to znamená, že určitý čas trvá, kým sa niečo naučíme. Platí to i v prípade rád

a zručností v tejto knihe, preto buďte trpezliví a neodmietajte ich, keď nebudú fungovať hneď. Ani ten najlepší stavbár nepostaví dom len s jedným nástrojom. Každá životná situácia a emócia, ktorú prežívate, si vyžaduje trochu iný prístup. A aj keď si budete myslieť, že ste si už osvojili všetky rady a zručnosti, ktoré si postupne rozoberieme, môže sa stať, že vás nejaká situácia alebo emócia zaskočí a nebudete vedieť, ako zareagovať. Je to však prirodzené, pretože niektoré situácie sú horšie a niektoré emócie ťaživejšie ako iné.

Rovnako dôležité ako pracovať na fyzickej kondícii je podľa mňa pracovať na duševnom zdraví. Ak by sme zdravie položili na váhu, nula by znamenala neutrálny stav, akákoľvek hodnota pod nulou, teda záporná, by znamenala nejaký problém a akákoľvek hodnota nad nulou by znamenala zlepšenie. Desaťročia sa v spoločnosti považuje za správne, ba dokonca moderné podporovať fyzické zdravie vyváženou stravou a pravidelným pohybom. No iba posledných niekoľko rokov sa považuje za správne bez obáv, predsudkov a skrývania sa pracovať aj na duševnom zdraví. Táto kniha nie je určená len tým, ktorí už majú nejaký problém. Je úplne v poriadku robiť niečo pre svoju duševnú pohodu a obranyschopnosť aj vtedy, keď sa cítite dobre a ste spokojní. Keď sa zdravo stravujeme a pravidelným cvičením posilňujeme telo, ľahšie prekonáme rôzne infekcie a choroby, a ak utrpíme zranenie, zahojí sa rýchlejšie. Platí to aj pri duševnom zdraví. Čím usilovnejšie budeme pracovať na odolnosti a spoznávať seba samých vtedy, keď v našom živote, obrazne povedané, svieti slnko, tým ľahšie zvládneme problémy, keď sa objavia.

Ak vás rady z tejto knihy zaujmú a osvojíte si ich, v ťažkých časoch je dôležité neprestať sa nimi riadiť napriek tomu, že už vnímate isté zlepšenie. Aj keď máte pocit, že je všetko v poriadku a že viac nie sú potrebné, tieto rady sú ako slepačia polievka pre myseľ. Je predsa lepšie splácať pôžičku ako platiť nájom.

Informácie a rady v tejto knihe sú vedecky podložené a overené. Navyše sa potvrdzujú a fungujú i v reálnom živote, čoho som bola svedkom v mnohých prípadoch. Nikto nie je stratený prípad. Akúkoľvek, hoci aj na prvý pohľad neprekonateľnú prekážku dokáže každý s trochou podpory a dôvery v seba samého prekonať, využiť vo svoj prospech a stať sa silnejším.

Keď začnete na sociálnych sieťach hovoriť o nesmiernej vnútornej sile, ktorá sa v ľuďoch skrýva, alebo o tom napíšete knihu, veľa čitateľov či divákov môže dospieť k mylnému názoru, že vás nič nezaskočí a so všetkým si dokážete poradiť. Je pravda, že mnoho autorov motivačných kníh alebo kníh o duševnom zdraví a rovnováhe chce vyvolať takýto dojem. Sú presvedčení, že by ich čitatelia mali považovať za superhrdinov, ktorými nič neotrasie. Hovoria, že ich knihy skrývajú odpovede – odpovede na všetky otázky, ktoré si budete musieť v živote zodpovedať. Rada by som vás však vyviedla z omylu.

Som psychologička, prehrýzla som sa desiatkami kníh a štúdií o vnútornom svete človeka a naučila som sa, ako pomôcť tým, ktorí sa chcú zmeniť k lepšiemu a posunúť vpred. Som však tiež človek. Keď si osvojíte rady z tejto knihy, neznamená to, že sa vám už nič zlé neprihodi alebo že nenarazíte na žiadnu prekážku, len že prekážky ľahšie prekonáte. Keď si osvojíte rady z tejto knihy, ne-

znamená to, že sa na životnej ceste nestratíte, len že si to hneď uvedomíte, vrátite sa tam, kde ste zle odbočili, a začnete opäť kráčať k svojmu cieľu, k zmyslu života. Táto kniha neponúka návod na bezstarostný život bez problémov či období dažďa. Je to súhrn rád, ktoré mne i miliónom ľudí po celom svete pomohli, pomáhajú a, dovolím si povedať, aj pomôžu problémy a obdobia dažďa prekonať.

## A čo ďalej?

Nie som vševediaci génius, ktorý má odpoveď na všetko. Táto kniha je sčasti denník a sčasti príručka. Už dlho sa snažím prísť na to, ako naša myseľ funguje. Pri písaní tejto knihy som využila všetko dôležité, čo som sa naučila na terapiách s klientmi, aby som najprv sebe a potom aj čitateľom objasnila, čo znamená byť človekom a ako zvládnuť rôzne situácie, ktoré nás môžu v živote postretnúť. Moja cesta sa však nekončí. Stále sa učím a neprestávajú ma fascinovať ľudia, ktorých spoznávam. Vedci si kladú stále nové, zaujímavejšie otázky a nachádzajú na ne nové, zaujímavé odpovede. Čitateľom ponúkam to najpodstatnejšie, čo som sa doteraz naučila a čo pomohlo nielen mne, ale aj klientom v rámci terapie nanovo nájsť správnu cestu.

Nespoliehajte sa na to, že keď si prečítate túto knihu, čaká vás dokonalý život bez prekážok. Nájdete v nej rady, ako sa úprimne tešiť zo života. Dozviete sa, ako prehodnotiť cestu, ktorou kráčate, i cieľ, za ktorým kráčate, a ak nie sú správne, ako ich zmeniť. Poradí vám tiež, ako sa zbaviť škodlivých návykov a opäť si začať viac veriť.



Prečo mi to nikto nepovedal?

Mať v kufríku množstvo rôzneho náradia je fajn. No jednotlivé kusy vám poslúžia len vtedy, keď ich z kufríka vyberiete a začnete skúmať, ako ich možno použiť. S každým kusom náradia sa musíte naučiť správne narábať. Ak kladivom na prvýkrát netrafíte klinec, ktorý ste chceli zatĺcť, nevadí. Pokúste sa o to znova. Ani mne všetko nevychádzalo a nevychádza hneď, ale nevzdávam sa, ďalej sa pokúšam a úspech mi pomáhajú dosiahnuť rady, schopnosti a zručnosti v tejto knihe. Sú overené nielen mnou, ale aj miliónmi ľudí po celom svete, ktorí sa nebáli vytiahnuť ich z „kufríka“. Túto knihu vnímam ako akúsi príručku. Budem rada, ak sa ňou stane i pre vás. Budem sa k nej vracieť vždy, keď to bude potrebné. Naozaj by som chcela, aby ste po nej v prípade potreby siahali aj vy a aby sa pre vás stala kufríkom s náradím, ktoré v živote čo najviac využijete.

## Doplnila som ďalšie kapitoly...

Ak rozmýšľate nad tým, prečo vyšlo toto doplnené vydanie knihy *Prečo mi to nikto nepovedal?* a čomu sa venujem v nových kapitolách, rada vám to objasním. Hoci ma veľmi tešia pozitívne ohlasy na jej prvé vydanie i to, že toľkým z vás pomohla, vedela som, že som v nej nespomenula všetko dôležité a že ju možno ešte vylepšiť. Tak som začala čitateľom klásť otázky. Zaujímalo ma, čo si v prvom vydaní chceli prečítať, no nenašli to v ňom, a čomu som sa mala venovať viac. Potom som položila rovnaké otázky sledovateľom na Instagrame. Väčšina z nich sa zhodla, že im chýbal návod, ako sa vyrovnáť so strachom. Svet nie je dokonalý a mnohí z nás s ním

musia bojovať bez pomoci psychológa či psychoterapeuta. Dobrá rada sa však zide aj tým šťastlivcom, ktorým sa psychológ či psychoterapeut venuje. Rozhodla som sa teda vytvoriť podrobný praktický návod, ako sa strachu zbaviť.

Túto knihu si pre seba alebo svojich blízkych stále kupujú desaťtisíce ľudí po celom svete. Určite sa preto ešte len dostane do rúk čitateľom, ktorí od nej očakávajú to isté ako tisíce ľudí, medzi ktorými som si robila prieskum. Mojm cieľom je, aby ďalšie vydania obsahovali všetko, čo sa prvým čitateľom páčilo, a súčasne to, čo im v prvom vydaní chýbalo.

Okrem toho sa mi ozýva čoraz viac ľudí, ktorých zaujíma, ako zvládať záchvaty paniky. Často o nich nevedia veľa a netušia, ako na ne reagovať. Človek sa ich môže naučiť veľmi rýchlo zvládať alebo ho môžu veľmi rýchlo začať ovládať – podľa toho, ako sa k nim postaví. Aj preto sa v druhom doplnenom vydaní knihy venujem tomu, čo je záchvat paniky a ako si s ním poradiť. Hoci nemá nahrádzať psychoterapiu, v nových kapitolách uvádzam informácie, ktoré by vám psychoterapeut spomenul, a cvičenia, ktoré by ste s ním vykonávali.

Doplnené vydanie knihy *Prečo mi to nikto nepovedal?* držíte v rukách hlavne vďaka tomu, že som presvedčila dôležitých ľudí z vydavateľstva, že som čitateľom ešte nepovedala všetko. Opýtala som sa vás, čo vám v prvom vydaní chýbalo, a rozhodla som sa, že to musím napraviť. Vytvorila som návod, ako sa vyrovnáť so záchvatmi paniky i ako si na mieru pripraviť akčný plán na boj so strachom z bežných situácií. Uvádzam informácie a cvičenia, ktoré využívam aj v rámci psychoterapie, a zároveň v nich

## Prečo mi to nikto nepovedal?

rozvíjam viaceré myšlienky z kapitol o úzkosti prevzatých z prvého vydania – na ich základe som vytvorila podrobný plán, ako strach nadobro poraziť.

Ak ste nečítali prvé vydanie tejto knihy, najprv si prečítajte časť o úzkosti (od strany 220) a potom prejdite na časť o tvorbe akčného plánu na boj s úzkosťou (od strany 363). Ak záchvaty paniky nemávate, môžete túto časť, samozrejme, preskočiť. Ak s nimi však skúsenosti máte, postupujte tak, ako som uviedla – poradie kapitol nie je náhodné.

Bez ohľadu na to, akým problémom čelíte, verím, že tento návod a akčný plán vám pomôžu opäť získať kontrolu nad svojím psychickým zdravím a prispieť k tomu, aby ste konečne začali žiť tak, ako chcete. To, že napísať doplnené vydanie knihy *Prečo mi to nikto nepovedal?* malo zmysel, by som si povedala už vtedy, ak by ste pocítili zlepšenie čo i len o 10 percent. No teraz je to už na vás. Ak chcete dosiahnuť zásadnú zmenu, musíte na tom systematicky, trpezlivo a s odvahou pracovať a za žiadnych okolností sa nesmiete vzdať. To neznamená, že nemôžete urobiť chybu. Znamená to, že ak zakopnete a spadnete, postavíte sa a budete kráčať ďalej. Budem vám držať palce a poteším sa, ak mi dáte vedieť, ako sa vám darí.