

# DR. JULIE SMITH

Autorka bestsellera *Prečo mi to nikto nepovedal?*

Stojíte pred náročným rozhodnutím

Neviete sa vyrovať so stresom

# Túto knihu otvorte, keď...

IKAR

Máte do činenia s komplikovanými ľuďmi

Vaši priatelia nie sú skutočnými priateľmi

Máte pocit, že ste pod tlakom

Bojíte sa za seba postaviť

Nedokážete povedať nie

Príručka,  
ako zvládnuť  
problémy  
a náročné  
situácie

DR. JULIE SMITH

Túto  
knihu  
otvorte, keď...

The logo for IKAR, featuring a stylized 'i' with a horizontal line through it, followed by the letters 'KAR' in a bold, sans-serif font.

Original title: Open When  
Copyright © Julie Smith, 2025  
Cover design © 2025 by Lee Motley (PRH UK)  
Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.  
Translation © 2025 by Zuzana Budinská  
Slovak edition © 2025 by IKAR, a.s.

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať akýmkoľvek spôsobom v žiadnej podobe – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

**ISBN 978-80-575-0194-7**

Pre Siennu, Lukea a Leona.

Želám si, aby ste túto knihu nikdy nepotrebovali.  
Pre istotu som ju však napísala.



# Obsah

Úvod: List odo mňa pre vás 7

## 1: Keď pri sebe neznesiete iných ľudí

- 1: Keď sa porovnávate s inými a vnímate, že zaostávate 15
- 2: Keď vaši priatelia v skutočnosti nie sú vaši priatelia 32
- 3: Keď sa pred inými nechcete cítiť tak trápne 45
- 4: Keď máte pocit, že nikam nepatríte, a chcete zapadnúť 58
- 5: Keď prikyvujete aj na to, čo chcete odmietnuť 69
- 6: Keď čelíte pasívne agresívnym ľuďom 87
- 7: Keď vaši rodičia robia chyby (ale aj napriek tomu ich máte radi) 99
- 8: Keď robíte chyby ako rodič 111
- 9: Keď vám tí, ktorých ľúbite, lásku už neopätujú 124
- 10: Keď vás niekto ľúbi, ale vy si od neho držíte odstup 133
- 11: Keď chcete z hádky vyjsť ako víťazi 146
- 12: Keď nedokážete požiadať o pomoc 160

## 2: Keď nedokážete vydržať sami so sebou

13: Keď je váš vnútorný hlas váš najväčší kritik	175
14: Keď o sebe pochybujete a chcete si zdvihnúť sebavedomie	189
15: Keď ste preťažení	202
16: Keď nie ste spokojní s tým, akí ste	213
17: Keď máte obavy, že by ste sa mohli nesprávne rozhodnúť	226
18: Keď nemáte dostatočne pevnú vôľu	236
19: Keď musíte pracovať pod tlakom	248

## 3: Keď sa nedokážete vyrovnáť so svojimi emóciami

20: Keď nad všetkým premýšľate až príliš	265
21: Keď máte strach	276
22: Keď sa nedokážete vyrovnáť so smútkom	285
23: Keď máte pocit, že nič nemá zmysel	298
24: Keď sa podceňujete	310
25: Keď ste urobili niečo, čo ľutujete	320
26: Keď vás hnev ovláda až príliš často	335
Príloha	351
Podakovanie	368
Poznámky	372
Register	394

# Úvod

„Kým môžete, hľadajte zmysel života, zriekajte sa falošných nádejí a robte všetko pre to, aby ste sa zachránili – teda ak vám na sebe záleží.“

- Marcus Aurelius, *Myšlienky k sebe samému*, 3.14

## *List odo mňa pre vás*

Navzdory slovám, ktoré som pre vás napísala, som toho nikdy veľa nenahovorila. Už ako dieťa som iných skôr pozorovala a počúvala, pričom som sa väčšinou neodvážila požiadať o pomoc. Rovnako ako iné deti uzavreté do seba som najradšej trávila čas v spoločnosti kníh. Keď sa tak nad tým zamýšľam, na ich stránkach som vlastne hľadala odpovede na otázky, ktoré som sa bála položiť ľuďom okolo seba. Čítala som v podstate neustále – niekedy som odpoveď na to, čo ma zaujímalo, našla, inokedy nie.

Ak si niektorí z vás na základe tohto priznania a toho, že pracujem ako klinická psychologička, myslia, že táto kniha bude o skúmaní vlastného vnútra, nevyčítam vám to, ale musím vás sklamať.



Vnútný svet človeka sa podobá na saunu – pobyt v nej je prospešný, no iba ak to nepreženieme. Preto je dôležité, aby ste sa v prípade, že budete prežívať ťažké obdobie alebo nebudete vedieť prekonať nejakú prekážku, obrátili na niekoho blízkeho – ide o najlepší spôsob, ako sa vyrovnať s prirodzenými reakciami psychiky na úspechy a pády. Zároveň si však uvedomujem, že spoľahlivého a dôveryhodného priateľa, kolegu či člena rodiny nemá „v zálohe“ každý. Táto kniha je teda určená pre všetkých, ktorí problémy riešia väčšinou sami a chcú sa naučiť za seba za každých okolností postaviť.

Rozhodla som sa ju napísať potom, ako sa na mňa mnohí obracali s tým, že moju poslednú knihu *Prečo mi to nikto nepovedal?* nosia stále so sebou, aby ju v prípade potreby mohli otvoriť a nájsť v nej riešenie konkrétneho problému. Väčšinou mi ďakovali, ibaže ja som v kútiku duše vedela, že na to som ju nenapísala; obsahuje totiž poznatky a rady, ako ťažké obdobia a nepríjemné zážitky vyhodnotiť spätne, a tak si vyliečiť dušu. Ľuďom, ktorí ťažké obdobie alebo nepríjemnú situáciu prežívajú v danej chvíli a cítia pre to intenzívne negatívne emócie, veľmi nepomôžu.

Keď sa pripravujeme na blížiaci sa hurikán, zabezpečíme si v prvom rade kladivo a klince. Keď už udrie, posledné, čo chceme počuť, je, že sme prípravu naň podcenili; vtedy očakávame, že nás niekto chytí za ruku, pozrie nám do očí a upokojí nás slovami ako „som s tebou“, „spolu to zvládneme“ či „môžeš sa na mňa spoľahnúť“. Moju predošlú

knihu *Prečo mi to nikto nepovedal?* teda vnímajte ako spomínané kladivo s klincami a túto ako ruku, ktorú vám podám v každej búrke, aby som vás ňou bezpečne previedla.

Keď sme smutní alebo zmätení, často nevieme ako ďalej; nie preto, že by sme boli neschopní, ale preto, že sa jednoducho učíme každým krokom a celý život. Túto knihu by si mali prečítať vaše deti, ktoré vylietajú z rodičovského hniezda a chcú sa osamostatniť, vaši priatelia, ktorí žijú ďaleko a veľmi sa s nimi nestretávajú, členovia rodiny, keď neviete, čo im povedať, a aj vy, pretože to, že uviaznete na mŕtvom bode, sa vám občas určite stane tiež.

Ako čitateľka a lekárka z vlastnej skúsenosti viem, že slová sú v ťažkej situácii ako svetlo v tme, vďaka ktorému si všimneme cestu, ktorú sme predtým nevideli. Keď som písala listy, ktoré nájdete na začiatku každej kapitoly tejto knihy, občas som vám chcela nazrieť do hlavy a zistiť, čo vás trápi a čo práve potrebujete počuť; to sa však nedá. Nemôžem presne vedieť, čím si prechádzate. Zato mám v rukách vzácne poklady, ktoré som objavila na svojej ceste životom, a chcem sa s vami o ne podeliť. Vnímajte túto knihu ako akýsi maják – z rozbúreného mora vás síce nevytiahne, ale keď nebudete vedieť, ako sa dostať na breh, vždy vám k nemu ukáže cestu. To, ako ju využijete, je len na vás, no do bezpečia sa už musíte dostať sami.

Bez ohľadu na to, na aké prekážky v budúcnosti narazíte, som si stopercentne istá, že ich prekonáte – mám na to dva dôvody. Po prvé viem, že do-

kážete oveľa viac, ako si myslíte, a po druhé som presvedčená, že zmena k lepšiemu si vyžaduje nezlomné úsilie a chuť učiť sa nové veci. Nikto z nás nevie, čo všetko ešte nevie. Ak teda hovorím, že teraz ani netušíte, ako veľmi by sa situácia mohla zlepšiť, musíte mi veriť.

S láskou

A handwritten signature in black ink that reads "Julie". The script is elegant and cursive, with a large initial 'J' and a long, sweeping tail on the 'e'.

Dr. Julie Smith  
BSc. (Hons), D. Clin.  
Psych., C. Psychol.

# Zistite viac

Ak by ste sa o niektorých témach, ktorými sa v tejto knihe zaoberám, chceli dozvedieť viac, súvisiace videá nájdete na mojom kanáli na YouTube, na Instagrame a ďalších sociálnych sieťach.

YouTube: @DrJulie

Instagram: @drjulie

TikTok: @drjulie

Facebook: @DrJulieSmith



# 1

Ked'  
pri sebe  
neznesiete  
iných ľudí

## PRVÁ KAPITOLA

# Keď sa porovnávate s inými a vnímate, že zaostávate

„Povyšovať sa nad iných nie je ušľachtilé. Ušľachtilé je povyšovať sa nad svoje staré ja.“

– Ernest Hemingway

### *List odo mňa pre vás*

Ak sa s niekým porovnávate a vnímate, že za ním v konkrétnych aspektoch zaostávate, máte dve možnosti, ako sa zachovať – buď vás to motivuje, dodá vám to energiu a povzbudí vás to naučiť sa

niečo nové a posunúť sa ďalej, alebo sa nevedomky dostanete do začarovaného kruhu spochybňovania a podceňovania seba samých. Ak aj zareagujete druhým spomenutým spôsobom, chyba nie je vo vás ani vo vašej zdanlivej neschopnosti, ale v samotnom porovnávaní sa.

Ak veríte škodlivým mylným predstavám, že nestojíte za nič a nikdy nič nedokážete, potom vás to, že sa s niekým porovnáвате, neposúva nikam. Navyše sa tak v týchto nesprávnych názoroch na seba utvrdzujete ešte viac a ešte viac tak sami sebe ubližujete. Ak sa s niekým porovnáвате s takýmto nastavením mysle, nekriticky obdivujete jeho prednosti a schopnosti, no zároveň sa utápate vo vlastných nedostatkoch, čo je dôsledok nerovnakého prístupu k sebe a iným. Inak povedané, tohto človeka nedokážete vnímať objektívne, teda ako komplexnú osobnosť s vlastnosťami a aspektmi, ktorými sa „nechváli“ alebo na ktoré neupozorňuje; a ak si na ňom nejaké chyby všimnete, akurát nad nimi mávnete rukou. Ak sa podceňujete, ste náchylní iných ľudí stavať na piedestál, pričom jedinú, čo vám dokáže zdvihnúť sebavedomie, je ich z neho občas zhodiť – a pritom sa stávate niekým, kým nechcete byť.

Ak sa porovnáвате s priateľom či členom rodiny, môžete si vzťahy s ním výrazne narušiť, ba dokonca až zničiť. Ak totiž vnímate úspech blízkeho ako svoje zlyhanie, oslabuje sa tým puto medzi vami a súčasne v oboch rastie hnev a zatrpknutosť voči tomu druhému. Čím viac sa ľuďom okolo seba od-



cudzujete, tým viac sa s nimi porovnávate. Aby to, že sa s priateľom či členom rodiny porovnávame, náš vzťah nezničilo, musíme ho lepšie spoznať; čím lepšie niekoho poznáme, tým menej sme náchylní si o ňom vytvárať povrchné a nerealistické predstavy. Dvaja skutočne blízki ľudia si uvedomujú, že ani jeden z nich nie je dokonalý, tvoria dokonale zohratý tím a napriek rozdielom sa vzájomne vo všetkom podporujú. Dvaja skutočne blízki ľudia sa dokážu tešiť z úspechov toho druhého, a keď jeden z nich zakopne, ten druhý s ním úprimne súcití. Keď niekoho spoznávame, vnímame, že má iné radosti a rieši iné starosti ako my, a preto by sme ho nemali využívať pri hodnotení samých seba.

Väčšina ľudí by vám asi poradila, aby ste sa porovnávať s inými jednoducho prestali; no ak to aj vyskúšate, skôr či neskôr opäť podľahnete a zistíte, že to nie je také jednoduché. Užitočný a zároveň škodlivý sklon porovnávať sa máme vrodenný všetci. Keď ho využívame správne, to, čo sa dozvieme, nás môže nasmerovať na správnu cestu a motivovať posúvať hranice možného. Keď ho však využívame nevhodne, môže napáchať rozsiahle a dlhodobé škody.

Ak sa s niekým porovnávate a vnímate, že zaostávate, nemusí to byť len na škodu a neznamená to, že by ste sa nemali porovnávať s nikým a za žiadnych okolností. Ak vám to dodáva chuť pracovať na sebe a utvrdzujete sa tak v tom, že dokážete viac, ako si myslíte, má to zmysel. Lenže ak v dôsledku porovnávania sa s inými týmto ľudom

Keď pri sebe neznesiete iných ľudí

závidíte, hneváte sa na nich, ste voči nim zatrpknutí a podceňujete sa, potom v niečom robíte chybu, môžete si uškodiť a úsilie a pozornosť, ktoré nejakej aktivite venujete, vychádzajú navnivoč. Preto je dôležité naučiť sa porovnávanie s inými využiť vo svoj prospech a rozpoznať, kedy nám ubližuje.



### Nástroje, ktoré možno využiť okamžite

Nebudem vám radiť, aby ste sa porovnávať s inými jednoducho prestali – existujú aj iné nástroje. Túžba porovnaním ľudí okolo seba zistiť, kto sme a kam patríme, je taká prirodzená ako dýchanie. Ak by som vám teda odporučila, aby ste si druhých už nevšíмали, možno by ste sa potešili. No tešili by ste sa iba dovedy, kým zase „nezablúdite“ na nejakú sociálnu sieť. Hneď ako vojdete do miestnosti, pripomeniete si, kde sa v spoločenskom a kariérom rebríčku nachádzate. Keď sa s niekým porovnáваме, nie vždy to znamená, že nám hlavou behá zmes rôznorodých myšlienok; mozog sa chce totiž v prvom rade rozhodnúť, ako zareaguje na situáciu, v ktorej sme sa ocitli. Zamotať sa v začarovanom kruhu spochybňovania a podceňovania sa však nemusíme ani v takom prípade – existuje viacero nástrojov, ako sa tomu vyhnúť, a získané poznatky využiť vo svoj prospech.

## Kedy nám porovnávanie sa s inými škodí

### Sociálne siete

Vzhľadom na to, že nežijeme v jaskyni, hodnotiť sami seba bez toho, aby sme sa s niekým porovnávali, je takmer nemožné. Patríme do spoločenstiev, v ktorých platia určité pravidlá a ktorých členovia majú od seba určité očakávania – ak by sme nevedeli, čo máme dodržiavať, v podstate by nám neustále hrozilo, že nás niekto poníži či odmietne alebo že prideme o spoločenské postavenie. Zároveň vďaka tomu vieme, ako sa máme správať k iným ľuďom a v rôznych situáciách, vieme, čo je kedy vhodné a čo nie, či to, kým sa chceme inšpirovať a kým nie. Ak chcete do spoločenstva, v ktorom žijete, zapadnúť, musíte sa jeho fungovaniu jednoducho prispôbiť. Porovnávať sa s inými ľuďmi teda môže byť užitočné; dokonca ide o základnú zručnosť, bez ktorej by sme celý život prešľapovali na mieste.

Avšak hoci je porovnávanie sa s členmi spoločenstva, v ktorom žijeme, z hľadiska sebahodnotenia prospešné, neplatí to, keď sa porovnávame s obrazom nejakého človeka alebo firmy, ktorý sa o sebe snažia vytvoriť na sociálnych sieťach. To, čo vidíme na sociálnych sieťach, totiž väčšinou s realitou nemá veľa spoločné – dívame sa na akýsi digitálny album so starostlivo vybranými a upravenými fotografiami jednotlivca alebo výrobkov či služieb firmy.

Aby algoritmus, ktorý sociálne siete využívajú, znamenal, čo vás zaujíma, a začal vám „servírovať“ nekonečný prúd príspevkov, pre ktoré budete o sebe

pochybovať ešte viac, stačí niekoľko minút prezerania takýchto príspevkov a zbytočného, škodlivého, neobjektívneho porovnávania sa s ľuďmi na nich. Ak sa porovnávate s influencermi na sociálnych sieťach, v ničom vám to nepomôže ani vás to nikam neposunie, práve naopak – škodíte si, doslova si otravujete dušu a vyvoláva to vo vás stále väčšiu nespokojnosť so sebou samými a so životom.

Takéto porovnávanie sa obracia voči iniciátorovi, ktorý sa v jeho dôsledku ľutuje a cíti sa zúfalo, ale aj voči ľuďom okolo neho, na ktorých sa hnevá a závidí im, prípadne im dokonca zámerne ubližuje. Príspevok, pod ktorým si hrdinskí bojovníci za klávesnicami vybijajú hnev na inom človeku a ako hyeny poukazujú na jeho chyby a zlyhania s cieľom ho „zotrieť“, nájdete na akejkoľvek sociálnej sieti, stačí jeden pohyb prstom po displeji mobilu. Cieľom je zničiť povest' obete, ktorá sa previnila iba tým, že sa jej niečo podarilo alebo niečo dosiahla, a dosiahnuť, aby sa od nej jej sledovatelia a fanúšikovia odvrátili.

Túžbu niekoho na internete zosmiešniť alebo ponížiť cítia mnohí z nás častejšie, ako sú ochotní sebe či iným priznať. Ak túto túžbu pocítite tiež alebo ak si všimnete, že sa tešíte z nešťastia a pádov iných, mali by ste si dať od sociálnych sietí na nejaký čas pauzu a viac žiť v reálnom svete a komunikovať s reálnymi ľuďmi.

## Porovnávanie sa s blízkymi

Najnebezpečnejšie v tejto súvislosti je porovnávať sa s ľuďmi, ktorí sú vám najbližší, pretože takto môžete stratiť najviac. Ak sa teda začnete porovnávať so súrodencami