

vlasta o knihách

Čtení, které vám možná změní život

Nebojte se, nebudeme vám cpát instantní seberozvojové poučky, ale skutečné příběhy, které vám třeba ukážou, že se svými problémy nejste na světě sami. A že někdy stačí docela málo, abyste k sobě byly laskavější a zbytečně se netrápily. TEXT LUCIE RYBOVÁ

Když se mi narodila první dcera, vyšla knížka o matkách. I když jsem dávno zapomněla její název i autorku, jeden z příběhů nezapomenu: jde matka s malým dítětem na svou obvyklou dopolední štreku po hřištích a potřebuje si odskočit. Nutně. Domů daleko, a i když se jí nechce, nevidí jinou možnost než křoví. Hledá, hledá, až najde jedno vhodné. Přejde k němu, stáhne kalhoty dítěti, nechá ho vyčurát, oblékne ho a odchází. A na sebe zapomene...

Ten příběh se pro mě stal symbolem mateřství. Jasným vyjádřením toho, jak těžké to může být a že je to prostě všude stejné. Mimočodem knihu jsem dohledala, byla to Odvrácená strana matky od Moniky Valentové a Martina Veselovského, který ji ilustroval.

Jsou to právě příběhy od žen pro ženy, které nám často utkví v paměti a pomohou nám se vyrovnat se situací, ve které se, s odpuštěním, plácáme. Některé jsou vtipné a humorné, jiné smutné, až tragické. A další poučné. Všechny jsou však svým způsobem inspirující.

Najednou se lépe dýchá

S veselými i smutnými příběhy má zkušenost Lucie Šilhová, autorka knihy Hřích mám pořád v záloze. Ta vychází z jejich fejetonů z projektu Očima padesátky. A také Sukničkářek, už trochu těžšího čtení.

„Humoru dnes moc není, ale podle mě není nad to, když se na svůj všednodenní život dokážeme právě s humorem dívat. Ono je to navíc jednodušší, nestojí to tolik nervů,“ říká spisovatelka s tím, že



jí čtenářky často psaly, že se v daném příběhu samy poznávají, že právě doma zažívají něco podobného. „Že i ten jejich chlap chodí a přerovnává po nich nože v zásuvce a že vlastně nemá cenu se rozčilovat, protože jsme všichni stejní a děláme stejné chyby,“ popisuje Lucie Šilhová.

Mimočodem humorně a s nadhledem píše o strastech současných žen také stand-up komička Lucie Macháčková. Její kniha

1. Příběhy žen jako inspirace pro jiné ženy aneb *Knihy, které vám možná pomůžou najít sebe samu.* 2. Nová detektivka spisovatelky Alex Dahl je trochu jiná. Co o ní říká její autorka? 3. Michelle Losekoot musela změnit život, aby zjistila, co vlastně chce, a napsala o tom. 4. Tipy na další dobré čtení + recenze novinek a soutěž.



Svatební historky aneb Jak jsem se nevdala si bere na paškál seznamování a nešetří vtipnými situacemi.

Že však inspiraci nemusíme hledat jen v humorných knížkách, ukazují například *Sukničkářky*, ona druhá kniha Lucie Šilhové. Tvoří ji psychologické povídky, jejich hlavní hrdinky a jejich starosti si však tak docela nevymýšlela. „Jsou to příběhy žen, které jsem si vyslechla během své novinářské kariéry a které se tak nějak

stále opakují. A lehké čtení to úplně není. Jsou o domácím násilí nebo například o onemocnění Alzheimerovou chorobou. Ve společnosti tato témata jsou, a i když se snažíme s nimi hýbat, moc se to nedaří,“ popisuje. I na tyto silné a smutné příběhy má zpětnou vazbu ještě z novin. „Pro mě bylo v tomto ohledu největší zkušeností a přínosem sedm let v magazínu ONA DNES. Pokaždé když jsem udělala rozhovor s někým, kdo prošel tíživou

životní situací, mi čtenářky psaly, jak tu dotyčnou obdivují, že se potýkají s něčím podobným a že si vždy myslely, že ony jsou ty, co dělají chybu – že ony jsou ty špatné,“ popisuje Lucie Šilhová.

„Všechny to známe. Když prožíváme nějaký svůj aktuální prů-er, myslíme, že v tom jsme samy. Ale když zjistíme, že se to děje i ostatním, najednou se líp dýchá. Najednou vidíme, že se nám to neděje, protože bychom si to nějak zasloužily,“ dodává.

Témata nová i stará

S řadou starostí, se kterými se potýkáme, se musí vyrovnávat také většina ostatních žen. Ať už je to přetíženost ze starání se o děti, nerovnost mezi muži a ženami nebo třeba strach, že nenajdeme pana Božského. A také hledání porozumění ostatních, nacházení sebe sama.

Právě o posledně jmenovaném je první kniha držitelky pěti Českých lvů a jedné ceny Magnesia Litera Ani Geislerové. Vyšla v loňském roce a má všeříkající název: *Co tě nezabije*. Není vždy jen humorná, i když humor v ní je. Také hlavní hrdinové jejich povídek prožívají různé strasti a komplikované životní situace a snaží se s nimi vyrovnávat po svém.

A pak jsou témata, která se teprve otevírají. O kterých se nikdy moc nemluvalo, nebyly takzvaně „in“. Jedním z nich je věk. Ten vyšší. Toto téma nastoluje kniha *Padesátka: Čím žijí ženy v období přechodu* od Lenky Kapsové. V rozhovorech se ženami nad padesát let otevírá témata přechodu a všeho, co s ním souvisí, téma odchodu dětí a syndromu prázdného hnízda, přetížení, které zažívá takzvaná sendvičová generace, která se musí starat jak o své děti, tak i o rodiče. Ale se ženami nad padesát let probírá také otázka stárnutí a změn vzhledu i psychiky, a v neposlední řadě také milostné vztahy – ať už s celoživotním či novým partnerem.

S novým tématem, a sice autismem u žen, přichází i kniha *Autistky* od švédské autorky Clary Törnvall. Ženy, která sama

je autistka, ale tuto diagnózu u ní objevili až v dospělosti. Popisuje, jak úlevné je konečně zjistit, co se v jejím těle děje a porozumět vlastnímu mozku. Najít ten důvod své jinakosti.

„Padesátka ani Autistky rozhodně nespádají do kategorie seberozvojové literatury, jak ji známe, přesto svým způsobem rozvojové jsou. Tím, že sdílejí osobní příběhy, ze kterých je však možné vyvodit obecnější závěry o společnosti, lépe jí porozumět a lépe se zorientovat, kde je v ní moje místo. Autorky neříkají čtenářkám, co dělat, jak se cítit, jakým způsobem na sobě pracovat. Přesto může být efekt takových „sdílených příběhů“ mnohem silnější než instantní návody a techniky seberůstu. Už proto, že je na první pohled jasné, že nejde o témata profesionálních koučerek nebo jiných hrdinek, ale úplně obyčejných žen, jako jsme my,“ popisuje Klára Kubičková z nakladatelství Host, proč jsou tyto knihy mezi čtenářkami oblíbené.

I ona sama je autorkou jedné takové. A je také důkazem, že tyto příběhy nepomáhají „jen“ čtenářům. Že to není tak, že by jejich autorky už všechno věděly a nic je nemohlo překvapit nebo se jich vnitřně dotknout a ovlivnit je. Klára Kubičková popisuje v knize *Kapky na kameni* příběhy žen naší historie. Studovala proto jejich životní osudy i problémy, kterými procházely a dokázaly je překonat.

„*Kapky na kameni* jsem psala spolu s ostatními autorkami v roce 2018 a 2019, tedy v době, kdy se mi narodilo čtvrté dítě. Když jsme knihu křtili, měla dcera

přesně rok. Bylo nesmírně silné rešeršovat a psát příběhy velkých žen a vidět souběžně růst dceru, přemýšlet o tom, v čem to bude mít těžší nebo jiné než její tři bratři. Myslet v tom na sebe a na to, jak jí předat to, co si při psaní o Mileně Jesenské, Latě Brandisové nebo Bohumile Keckové uvědomuji: že je dobré vnímat a znát svoje touhy, brát je vážně a nenechat se odradit, když vám někdo říká, že holka nebo žena

Naše mysl je famózní. Nerozlišuje mezi minulostí a budoucností. Myšlenkou dokážeme ovlivnit, co prožíváme.

tohle nesmí, neměla by nebo to pro ni není vhodné. A taky trochu naštvání – jak je možné, že řešíme prakticky totéž, co řešily ženy před sto lety?!“ říká Klára Kubičková.

Dnes je její dcera už pět let a knihu své mámy zná. Nejráději má příběh života Libuše Niklové a jejích plastových zvířátek, která navrhovala. A možná i díky této kni-

ze a dalším podobným vstupuje do nového světa.

„Myslím, že *Kapky na kameni* vyšly v době, kdy jako by nazrál čas. Vyšly například *Rebelky* a jiné podobné knihy o silných ženách – a dnes jako by se tohle nastavení společnosti před pěti lety úročilo. Jsme čím dál sebevědomější, bojujeme ve veřejném prostoru o svoje místo, lobbujeme za ženská práva, třeba nejnověji za přeformulování definice znásilnění. Věci se mění. Pomalu, ale mění – tak snad budou naše dcery moci psát knihy o lidech pro lidi – a ne o ženách pro ženy, jako by to bylo něco speciálního a zvláštního a výjimečného. Proč vůbec mluvíme o ‚ženách‘, které čtou a ‚ženách‘, které píšou, jako bychom byly pořád trochu ty druhé. Píšou snad muži knihy pro muže, aby jim dodali odvahy?“ dodává.

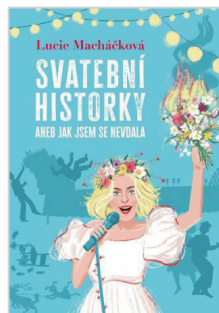
(Jako) psychoterapie

Že tyto knihy opravdu působí na duši, dokládá fakt, že je ve své praxi využívají i někteří psychoterapeuti. Například Monika Majvaldová doporučuje svým klientkám knihu *Ženy, které běhaly s vlky* od Clarissy Pinkoly Estés. Nejedná se o žádnou novinku, v Česku vyšla už před pětadvaceti lety. Její podtitul zní: *Mýty a příběhy archetypů divokých žen*. „To je neuvěřitelně inspirativní knížka o odvaze, odhodlání nevzdávat se a pokračovat, o nacházení vnitřní síly,“ popisuje. Další knížky, o které s klientkami i klienty mluví, jsou knihy psycholožky Edith Eger. Tato žena se specializuje na léčbu posttraumatické stresové poruchy

Knihy, které vás mohou osvobodit. Ať už jste novopečená matka, dříc, padesátnice, či autistka.



Lucie Šilhová: Sukničkářky
Psychologické povídky psané na základě příběhů skutečných žen, které prožívají různé těžké životní situace.



Lucie Macháčková: Svatební historky, aneb Jak jsem se nevdala
Vtipné příběhy o seznámení, které možná potkaly i vás. A možná ještě potkají.



Aňa Geislerová: Co tě nezabije
Povídky ukazující lidi takové, jací jsou. Ani dobří, ani zlí. Jen reagující v komplikovaných situacích různým způsobem.



Clara Törnvallová: Autistky
Život s autismem není lehký, o to více, když o něm nevíme. Autorka to zažila. I úlevu, když svou diagnózu zjistila.

a jedna z jejích knížek se jmenuje Dar, dvanáct lekcí, které vám můžou zachránit život. V tomto případě se jedná o seberozvojovou knihu. Ta další, Máme na vybranou, není odborná, naučná ani seberozvojová. Jsou to příběhy ženy, která přežila holocaust – příběhy jí samotné. „Vychází primárně ze svého vlastního života, kdy byla v šestnácti letech odvezena do Osvětimi v jednom z posledních transportů z Budapešti,“ popisuje psychoterapeutka.

I když se může zdát, že situace je dnes zcela jiná a většina z nás nebude muset nikdy projít tak hrozivými událostmi, způsob, jakým ona přežila, může podle Moniky Majvaldové inspirovat i za mnohem běžnějších situací. Přesto... nevede čtení zrovna této konkrétní knížky, ale třeba také Kapek na kameni, spíše k tomu, že si řekneme: „Sakra, ony dokázaly tolik věcí zvládnout a přežít a já se tady hrouším kvůli blbosti?“

„Někdy tak klientky reagují. Srovnávají se, sklouzávají dobrovolně do role oběti. Potřebujeme zvědavě objevovat, kdo jsme. Přijmout, jaké jsme se všemi našimi nedostatky. Oprostit se od toho, že bychom měly být dokonalé. Inspirace, která platí i dnes, je přijmout se bez výhrad. Řídit si svůj život a nečekat na to, až nám pomůže někdo zvenčí. Protože kdyby to dělala ona, už tu není. Rozumím tomu, že její osud je výjimečný a dá se srovnávat jen do určité míry, ale když mi můj šéf už potřetí odmítl práci a dává mi najevo, že nejsem dost dobrá, vyvolává ve mně obrovský pocit bolesti, která je skutečná. Není to žádná ‚blbost‘,“

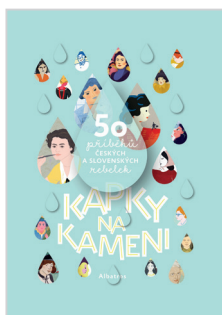
vysvětluje. „Opravdu máme na výběr. Nevybíráme si, co se nám stane, ale skutečně máme na výběr, jak situaci prožíváme a jak na ni zareagujeme.“

Ve své praxi často používá jeden z příběhů knihy. Tehdy nacisté oddělili mladou Edith a její sestru od rodičů. Přišel k ní Joseph Mengele a říká jí: „Ty jsi ta baletka, ty mi zatančí.“ Než ji odvezli, byla opravdu baletka. A byla také zrovna zamilovaná do svého prvního kluka. „Ona tam stála, vyděšená v potrhaných hadrech a říkala si, co může dělat: Odmítnout a zemřít, nebo zatančit. Táborový orchestr začal hrát valčík Na krásném modrém Dunaji. Vzpomněla si na radu své maminky – nikdo ti nemůže vzít to, co máš ve své hlavě. Zavřela oči a najednou stála na jevišti budapeštské opery a tancovala jako Julie v Čajkovského baletu. A tak si ve své hlavě vytvořila svůj svět. Netančila pro Mengeleho, ale pro svého kluka. To je drobná inspirace, jak si můžeme sami pro sebe vytvořit vlastní svět, ve kterém nám je dobře a kde můžeme svou obtížnou situaci zvládnout. Naše mysl je v tom famózní. Ona nerozlišuje mezi minulostí, současností a budoucností. Myšlenkou dokážeme ovlivnit to, co prožíváme,“ popisuje Monika Majvaldová. Sama bude letos vydávat knihu s názvem Ponoř se do své budoucnosti, inspirované možná trochu netradičně principy přístrojového potápění. Tvoří ji příběhy z jejího vlastního života i života klientů, jež by mohly být také inspirací pro všechny ženy: „Aby k sobě byly laskavé a dovolily si žít svůj vlastní příběh. To je za mě naplněný život,“ říká. ●



**Lenka Kapsková:
Padesátka**

Všeříkající podtitul knihy plné rozhovorů se ženami, které překročily padesátku, je: Čím žijí ženy v období přechodu.



**Kolektiv autorek:
Kapky na kameni**

Padesát příběhů rebeliek české a slovenské historie, které se dokázaly prosadit, sepsalo sedm autorek a novinářek.



**Edith Eger: Máme
na vybranou**

Příběh samotné autorky ukazuje, že i v těch nejhorších situacích je volba toho, jak se k nim postavíme, jen a jen na nás.



Drogerie plná objevů



Sleva platí na vybrané parfémy od značek GUESS, CRISTIANO RONALDO, BRUNO BANANI, LANVIN, DOLCE GABBANA a další.



Vanish liquid 2 litry

439⁹⁰
219⁹⁰



Domestos
bleach 750 ml

84⁹⁰
39⁹⁰

www.tetadrogerie.cz

Akce platí do 13. 2. 2024 nebo do vyprodání zásob.