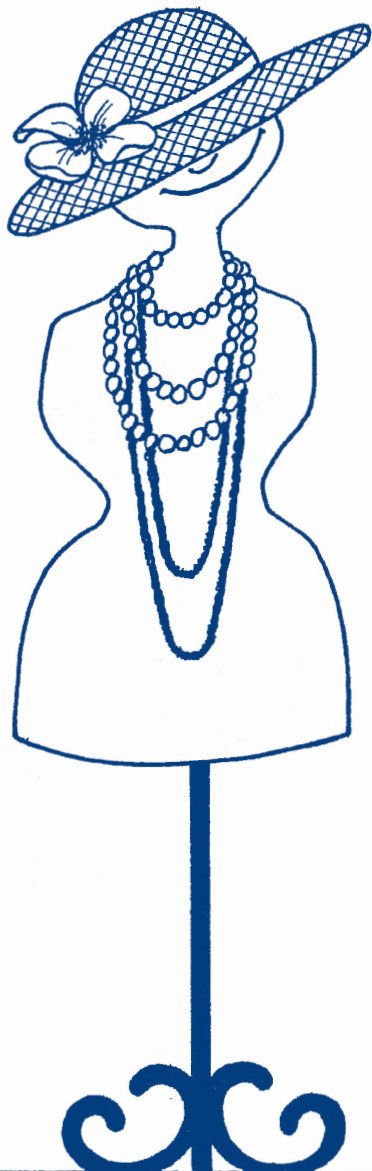


Milena
Mikulková

GRADA®



HLAVU MÍRNĚ VZHŮRU, ŽENY!



Vlastní cestou
K SEBEÚCTĚ

Milena
Mikulková

**HLAVU
MÍRNĚ
VZHŮRU,
ŽENY!**

Vlastní cestou
K SEBEÚCTĚ

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.*

Milena Mikulková

**Hlavu mírně vzhůru, ženy!
Vlastní cestou k sebeúctě**

Ilustrace Olga Pazerini

Vydala GRADA Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
tel.: 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7234. publikaci

Realizace obálky Vojtěch Kočí
Sazba Jan Šístek
Odborná redaktorka Šárka Kratochvílová
Počet stran 160
První vydání, Praha 2019
Výtiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2819-8 (ePub)
ISBN 978-80-271-2818-1 (pdf)
ISBN 978-80-271-0847-3 (print)

Ilustrace v této knize byly pořizeny v rámci projektu Hlavu mírně vzhůru, ženy! (č. 2018/a/C/III/011) z grantu města Veselí nad Moravou.



Obsah

Věnování	9
Toto jsem já... Milena	11
Mým čtenářkám a snad i čtenářům	13
Úvod	15
1. Ženy ženám	17
1.1 Žena ženě andělem	18
1.2 Žena ženě nepřítelem	21
1.3 Kdy se ženy cítí ohrožené nejvíce?	22
2. Ženství – co to je a kde se bere?	27
2.1 Co je ženství?	28
2.2 Kde se rodí ženství?	29
3. Matka a dcera – vztahy a nevztahy a jejich důsledky	35
3.1 Máma a dcera	36
3.1.1 Několik vět pro matku dcery	36
3.1.2 Několik slov pro dceru matky	37
3.2 Já, moje máma, její máma a máma mámy mojí mámy	38
3.2.1 Charakteristika mámy: péče	39
3.2.2 Charakteristika mámy: vřelost	40
3.2.3 Charakteristika mámy: pochopení	42
3.2.4 Charakteristika mámy: důstojnost a sebeúcta	43
3.2.5 Charakteristika mámy: doprovázení	43
3.3 Jablko nepadá daleko od stromu	45
3.4 Uzdravení vztahu mezi mámou a dcerou	46
4. Otec a dcera – jeho vliv na sebevědomí dcery	49
4.1 Táta a dcera	50
4.1.1 Několik slov pro otce dcery	50
4.1.2 Několik slov pro dcery otců	51
4.2 Táta je tátou, když...	52
4.2.1 Charakteristika otce: bezpečná základna	53
4.2.2 Charakteristika otce: bezpečné útočiště	54
4.2.3 Charakteristika otce: bezpečná blízkost	54
4.3 Uzdravení vztahu mezi tátou a dcerou	55
5. Sebenaplňující předpovědi – radost, nebo starost?	57
5.1 Výroky o ženách	58
5.2 Co má s ženami společného Pygmalion a Golem?	58
5.3 Poselství do života napsané na hardwaru duše	60
5.4 Na skok do světa vnitřních pohaněčů	61
5.4.1 Buď hodná!	61

5.4.2	Buď silná!	62
5.4.3	Buď perfektní!	64
5.4.4	Pospěš si!	65
5.4.5	Snaž se!	65
6.	Buďme krásné i na čtvrtý pohled	69
6.1	Krásna na první pohled – krásna zevnějšku	70
6.2	Krásna na druhý pohled – krásna chování	73
6.3	Krásna na třetí pohled – krásna charakteru	74
6.4	Krásna na čtvrtý pohled – krásna duše	75
7.	Čtyři roční období ženy	77
7.1	Jaro ženy	79
7.2	Léto ženy	82
7.3	Podzim ženy	85
7.4	Zima ženy	91
8.	Čtyři tváře ženy (a to nejméně)	97
8.1	Unisex, nebo přece jenom jsou nějaké rozdíly mezi muži a ženami?	98
8.2	Čtyři + jedna tvář ženy	99
8.2.1	Pečovatelka	100
8.2.2	Milovnice	102
8.2.3	Múza	108
8.2.4	Královna	110
8.2.5	Matka	112
8.3	Propojení mužských a ženských archetypů	113
8.3.1	Žena s tváří válečníka, milovníka, mudrce a krále	113
8.4	Několik podnětů na budování pěti tváří ženy	115
8.4.1	Jak se buduje tvář pečovatelky?	116
8.4.2	Jak se buduje tvář milovnice?	116
8.4.3	Jak se buduje tvář múzy?	116
8.4.4	Jak se buduje tvář královny?	117
8.4.5	Jak se buduje tvář matky?	117
9.	Dvě věty, které ničí ženy	119
9.1	První věta, která ničí ženy	120
9.2	Druhá věta, která ničí ženy	122
9.3	Ženy, které příliš...	124
9.3.1	Jak ven ze začarovaného kruhu příčinnivosti?	128
10.	Hranice – předpoklad vlastní sebeúcty	129
10.1	Kde se začínají vytyčovat vlastní hranice?	130
10.2	Narušené hranice	131
10.3	Uzdrcení hranic vlastní sebeúcty	132
10.4	Zdravé hranice a zdravá sebeúcta	132
11.	Žena je spokojená, když...	135
11.1	Jak prožívají spokojenost ŽENY?	136
11.2	Kdy jsou spokojení muži?	137
11.3	Propojení spokojenosti mužského a ženského pólu	137
11.4	Žena je spokojená, když...	138

11.4.1	Žena je se sebou spokojená, když...	138
11.4.2	Žena je spokojená v partnerských vztazích, když...	140
11.4.3	Žena je spokojená v rodině, když...	142
11.4.4	Žena je spokojená ve svém zaměstnání, když...	144
11.4.5	Žena je spokojená se svým životem, když...	145
12.	Spokojenost ženy – cesta, nebo cíl?	147
12.1	Cesta od <i>škoda, že ...</i> k <i>díky za to, že...</i>	148
12.2	Motivační potřeby	149
12.3	Světla a stíny ženy	149
12.3.1	Sebepoznání	150
12.3.2	Sebepřijetí	150
12.3.3	Sebeúcta	151
Doslov		153
Použitá literatura		155

Věnování

Mami, kdybys ještě měla možnost přečíst si tuto knížku, věřím, že bys v ní našla moji nevyslovenou touhu najít své ženství v jeho krystalické kráse, půvabu a zranitelnosti.

Denně si tě připomínám, když se podívám na vzpomínkový prstýnek po Tobě. Doprovázíš mě a jsi tak se mnou v mých úvahách, činnostech i lenošení. V mých radostech i nejistotách.

Mami, tato knížka je věnována především Tobě, i když už tady s námi nejsi, jenom proto, že dřív jsem to neuměla. Tak až teď, kdy moje vyznání lásky nese tento papír.

Vzpomínám... měla jsi ráda kytky, zejména ty křehké růžové z tvé zahrádky... a já v nich každý rok znovu a znovu viděla tvoji vnitřní křehkost, půvab, který byl překrytý celoživotní dřinou. Proto i tato knížka je pomyslnou kyticí věnovanou Tobě, všem ženám v našem rodu – v minulosti, v přítomnosti a v budoucnosti. A vím, že bys určitě dovolila, abych pamatovala i na jiné – na ty, které chtějí udělat svět krásnějším místem pro život. Tím, že jsou, tím, jaké jsou, tím, co dělají a tím, kam směřují.

Díky za všechno. S láskou a úctou na Tebe vzpomínám.

Milka



Toto jsem já... Milena

Jsem žena. Žena v tisíci odstínech. A stále tatáž. **Žena, jejímž symbolem je vlčí mák.**

Vlčí mák je vlastně plevelem. Bez vznešeného původu. Neobyčejně obyčejná rostlinka. V kobercové záplavě těší stejně jako solitér. Roste tam, kde se mu zlíbí, a i na nevzhledných místech může přinést záblesk krásy a dobra. Nejde ho utrhnout do kytice. Je-li zbaven svých kořínků, vadne. Dovolí jen těšit se z momentálního setkání. Nejde si ho přivlastnit. Je tím, kým je, právě tam, kde je.

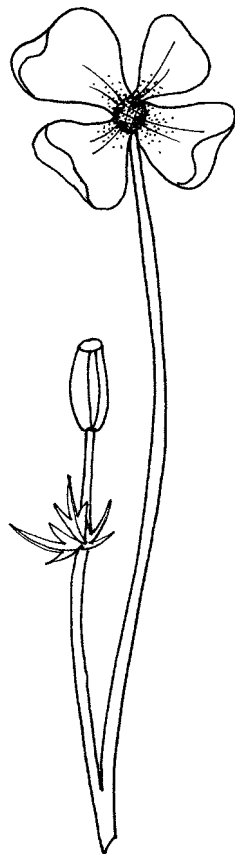
Nabízí křehkost, která je nepřehlédnutelná. Křehkost, která okouzluje a nutí okolí také k jemnosti. Není jen tušená, skrývaná a tajená. Je vidět. Jako by vlčí mák tuto svoji křehkost povýšil na ctnost. Vystavil na slunci svoji zranitelnost a nebál se, že se mu vymstí. Nehledal stovky důvodů, proč být někým jiným, méně křehkým, méně zranitelným. Ne, protože zranitelnost je otevřenou branou k jeho životu zrovna tak, jako je u lidí branou k druhým lidem.

Vlčí mák je radostným poslem začínajícího léta. Období, kdy je slyšet klokotavá radost, období, kdy jsou ruce vzájemně protkané v lidské vzájemnosti. Léto, kdy si jak květiny, tak lidé libují v jakési lehkosti, otevřenosti a radosti. Vlčí mák nelze přehlédnout, přesto jednoduchý kvítek, který třepotavými okvětními lístky s lehkostí reaguje na každý závan. Ohýbá se pod sprškami letních bouřek, aby se znovu narovnal, nechal oschnout stopy předešlé námahy, která nic neubrálala na jeho křehkosti.

Vlčí mák kromě své křehkosti skrývá i jakousi tajemnou nezdolnost. Tichou, vytrvalou sílu, možná nepředpokládanou, nevykřikovanou, netušenou. Vnitřní sílu prověřovanou právě letními bouřkami nebo neopatrným šlápnutím lidí, kterým jeho křehká krása nic neříká. **Křehkost a nezdolnost**, dvě slova, jež v sobě skrývají dvě protichůdné síly. Ani jedna nemá potřebu umenšovat tu druhou. Ba naopak, jedna druhou umocňuje v její pravdivé opovázlivosti. Není třeba ji kamuflovat, skrývat, přehrávat. Dvě síly, které jsou v přátelském vztahu. I když stojí v protikladu, neoslabují se, ale jedna druhé propůjčuje život v jeho síle. Síle zranitelnosti i síle odolnosti. Protiklady, které tvoří harmonický celek. Toto vlčí mák vysílá jen tím, že je. Jen tím, kde je.

Když vlčí mák odkvete a ztratí svoji přitažlivost, nastupuje jeho další etapa. Zůstane **makovice** plná drobných zrníček. Její krása už je jiná. Láká **svým skrývaným tajemstvím**. Skrývá něco, co může přinést užitek i mnohem, mnohem později.

Vlčí mák mám ráda z mnoha důvodů. Je mým symbolem a snad i životním programem. Vše, co jsem popisovala o vlčím máku, jako bych zároveň psala o sobě.



Mým čtenářkám a snad i čtenářům

Ženám s ženami může být dobře. Umí si vytvořit krásno, pohodovou atmosféru sdílení, zážitků, kdy se vzájemně poslouchají, povzbuzují, smějí, někdy jen mlčí... a ani mluvit nemusí. Jsou spolu a to stačí. Někdy kratince a jindy celé hodiny. Možná to znáte, možná ne.

Já, stejně jako mnoho dalších žen, se snažím porozumět životu skrze příběhy. Příběhy nás samotných nebo jiných. Slyšíme je a jako by nám někdo mluvil z duše. „To není možné, vždyť to je přece o mně!“

Podnětem této knížky byly rozhovory. S kamarádkami, klientkami, posluchačkami. Jedna z nich si dokonce dala tu práci, že mi řadu svých otázek sepsala: „*Mili, když budeš psát, budu ráda, když najdu odpovědi na tyto otázky.*“ Můj vzkaz: „*Jani, snad se mi to podaří.*“



Stačí si jen představit, že sedíme spolu s dalšími ženami v příjemné a útulné kavárničce (jednu takovou jsem navštěvovala moc ráda, sedla jsem si do pohodlného křesla, vytáhla dopisní papíry dekorované vlčím mákem a ručně psala dopisy, byl to báječný relax!) a dovolíme si být jen tak, bez spěchu, bez stresu, bez nervózních pohledů na hodinky. Vychutnáváme voňavý šálek kávy. Posloucháme bez potřeby zasahovat do dění, nebo naopak sdílíme své zážitky, své radosti či trápení. A máme posluchačky, máme někoho, kdo je tam pro nás, právě tady a právě teď.

Pokusím se z mnoha stovek setkání vybrat ta, která vystihují záměr této knihy – posunout nás k sebeúctě. Podělím se o zajímavé příběhy, ve kterých možná najdeš i kousek toho svého. Mým cílem je posílit nádhru ženství. Nastínit cestu, jak se stát jedinečnou, laskavou k sobě i k druhým, s vědomím vlastní hodnoty. Báječné, že žena je pokaždé jiná. Svá. Někdy romantická s křehkou duší, jindy s jasnou představou, disciplínou a výkonem. Proč ne? Vždyť na začátku

není forma, která odlévá ženy podle jedné šablony. Právě to činí svět krásným – je osazený neopakovatelnými originály – lidmi.

Díky těmto setkáním jsem měla možnost nahlédnout do stovek příběhů žen, které v sobě skrývají radosti, touhy a sny protkané realitou, někdy příjemnou, jindy bolavou. **Jaké ženy skutečně jsou? Jaké mohou být a čím se to stane? Co hledají, čeho se obávají a před čím utíkají? Kdy jsou spokojené a šťastné?**

Otevíráš-li tuto knihu, pak je to jako bychom měli možnost sedět společně v naší fantazijní kavárničce. U našeho stolku je ještě volné místo, možná právě pro tebe. **Pojď a přisedni si...** Možná právě ty našemu povídání porozumíš, možná právě ty se svou zkušeností přineseš to úlevné: aha!

Úvod

Pro svoji tvorbu jsem si dala název ediční řady *Hlavu vzhůru*... Poselství naděje, inspirace ke změně, k hledání životní cesty a vize, dodání odvahy a povzbuzení. Když jsem avizovala název této knihy, obvykle jsem dostávala stejnou otázku: „*A proč zrovna v knize určené pro ženy stačí hlavu mírně vzhůru? Proč ne naplno?*“ V každé kapitole, v každém tématu mám stále na mysli, jak utkat pro ženy (a třeba i pro ostatní čtenáře) vysvětlení šité na míru. **Že žít s hlavou mírně vzhůru** je tak akorát. Má to svůj smysl, hluboký smysl, a snad se mi podaří každou kapitolou odkrýt kouzlo tohoto životního postoje a přístupu.

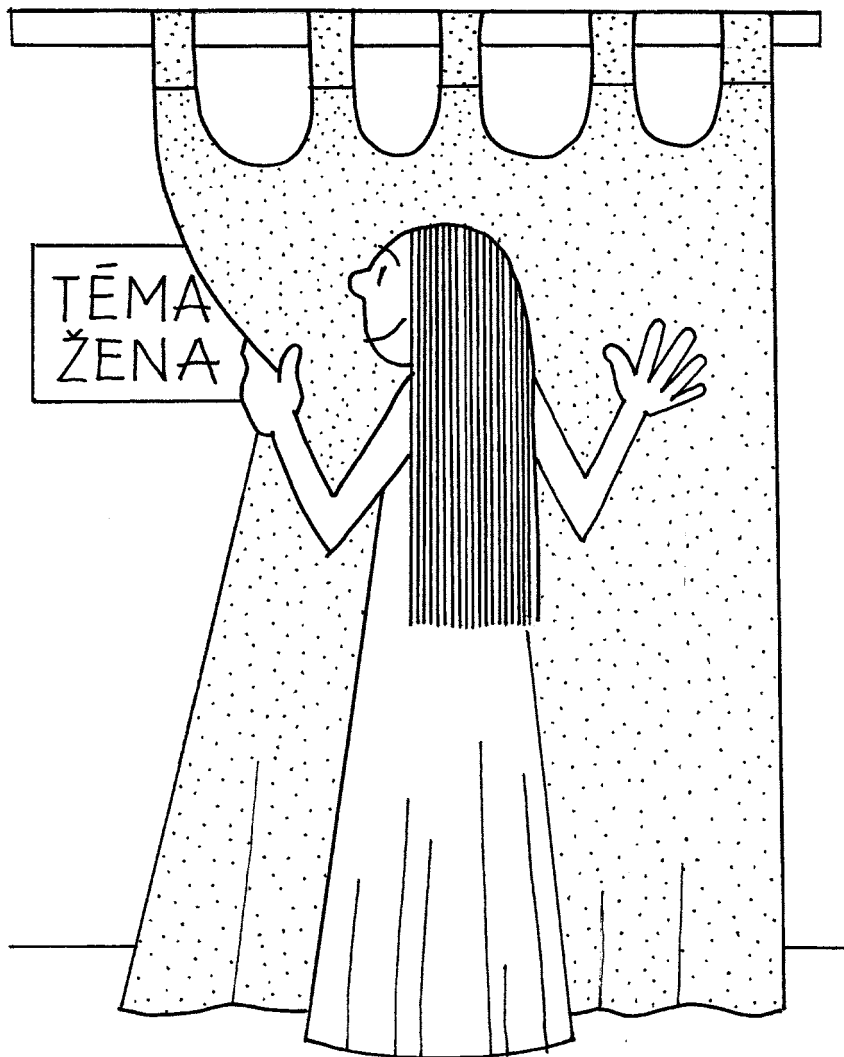
Během celé knihy patrně nezapřu, že téma ženství se mě bytostně dotýká. Jsem hledačka svého ženství. Snad rozumím světu mužů více než světu žen. Miluji řád, tabulky, odrážky v textu. Bavi mě analyzovat, experimentovat. Prý toho doma moc nenamluvím, a když už, tak jsem spíše strohá a mluvím v holých větách. Miluji rychlou jízdu, kdy jsem raději řidič než spolujezdec. Nechtěla jsem být princeznou na hrášku, ale fascinoval mě Robinson Crusoe. Neumím se rozněžit nad volánky a růžovým porcelánem. Faktem ale je, že poslední stranu v novinách s tématem sport jsem snad ještě nikdy nečetla. A moji blízcí vám také mohou potvrdit, že neumím číst v mapách, dokonce i navigace to má se mnou těžké. A návody? Nepřečtu víc než dva řádky, a pak se ztrácím. Mám na to své lidi (a díky za ně, nepřezila bych v dnešním technicky vyspělém světě).

Možná si hned v úvodu kladete tutéž otázku, co já: *Kdo skutečně jsem? Jsem to neidentifikovatelné „něco“, co by odpovídalo dnešnímu trendu?* Ne, to skutečně ne. Možná ve vás, ale i ve mně, někde hluboko ve mně žije svým nesmělým životem naše touha být ženou – půvabnou, inspirativní, krásnou, moudrou, dobrotivou, trpělivou, oddanou, ale i smyslnou, nespoutanou, divokou a tajemnou. I já chci být ženou, i když už mám stříbrné vlasy, i když si uvědomuji, že jsem blíž svému konci než začátku. Přesto, nebo možná právě proto, chci objevovat spolu s vámi to krásné, proč jsou na světě ženy, proč jsou takové, jaké jsou, a jaký to má smysl.

Při psaní knihy jsem si uvědomila obtížnost nalezení takové formy, která je pro ženy přitažlivá. Když jsme tak rozdílné, některé výkonově zaměřené, že by jim leckterý muž mohl závidět, jiné obdařené mimořádnou krásou a půvabem, další, jejichž hlava pobrala několik knihoven světa a na prkotiny nemají kapacitu. Jak se trefit, abychom se potkaly? Abychom se třeba naladily na společnou vlnu a nechaly se unášet oceánem, který má název *Ženství*.

Budu ráda, pokud se pro vás i pro mne stane tato kniha jakýmsi pohlazením, povzbuzením a poděkováním. Za důvěru, se kterou se na mne obracely ženy, za naději, že společně objevíme ten „**kód spokojenosti**“, kdy se jim a snad i mně vrátí životní jiskra, vnitřní klid, odvaha jít dál s větší lehkostí a porozuměním sobě. Co myslíte, mohl by to být i účel této knihy? Přiznám se, že sama za sebe bych si to moc přála.

1. Ženy ženám



Už odnepaměti platí, že žena se stává ženou vlivem společenství jiných žen, zrovna tak jako muž ovlivňuje zase společenství mužů. Opíráme se o jejich zkušenosti a kvality, abychom objevily ty své, jedinečné, prostě naše.

Při jednom setkání se ženami jsem se podělila o příběh klientky, která se ocitla v situaci, kdy nevěděla, jak dál. Obrátila se na mne v zoufalé snaze vymanit se z tohoto začarovaného kruhu, kdy se jí život drotil pod rukama. Pokusím se shrnout její životní situaci. Manžel ji opustil, dcera odešla s přítelem, syn vycestoval na rok do zahraničí, podstoupila operaci kyčlí, začaly docházet finanční rezervy. Když jí praskl přívod do pračky a vytopila sousedy, měla pocit, že to byla poslední kapka, pomyslná i skutečná. Pohár odolnosti přetekl. Když jsem přiblížila příběh této ženy, vyzvala jsem účastnice, zda by byly ochotné této ženě napsat něco, co by ji v dané situaci povzbudilo, co by potřebovala slyšet. Měly omezený čas deset minut a omezený rozsah ne víc než deset řádků. Psaly dopis, bylo patrné, že je příběh ženy zaujal. Psaly formou dopisu své povzbuzení. Když skončily, měla jsem pro ně ještě další dva úkoly: Prosím, podepište se: Tvoje nejbližší přítelkyně a doplňte svoje jméno. Po menší odmlce dostaly poslední pokyn: Prosím, do oslovení napište: Moje milovaná... a dopište svoje jméno.

Bylo zajímavé sledovat reakce žen. Některé jako by litovaly ztraceného času, že to psaly zbytečně, jiné se rozplakaly a dalším přelétl po tváři úsměv. Když jsme měly možnost sdílet své pocity, dospěly jsme ke zjištění, že jsme nastavené na podporu a pomoc druhých lidí mnohem více a odhodlaněji než podpořit sebe. Nevzdat to se sebou. Neopouštět se.

Celou knihou chci táhnout nit, jež představuje jeden prastarý zákon: miluj druhé tak jak sebe. Taková drobná věta na úvod: **Buďme dobré samy k sobě.** Buďme dobré samy k sobě, abychom uměly být dobré k druhým.

1.1 Žena ženě andělem

Pokud se podaří sestavit skupinu žen tak, aby se spolu cítily dobře, mají možnost zažít neuvěřitelné, alespoň na chvíli v sobě probudit onu dívenku, která se někam schoulila, aby zvládla nároky každodenních povinností. Programy typu *ženy ženám* nabízejí možnost oddechnout si, uvolnit se, zažít dobrodružství, anebo také být jen tak a nezažít nic. Ticho. Postradatelnost. Zkrátka, chybí požadavky, nároky a okamžitá vyplnění i nevyslovených přání.

S partou žen jsme se odvážily sjíždět Vltavu. Postupně se z toho stala tradice, ale první akce měla své výjimečné postavení. To, co jsme společně zažily, se vrylo do paměti svou nesmazatelnou stopou. Už samotný přejezd, kde nám posloužil manžel jedné z nás, předznamenával něco nadstandardně zajímavého. Když si pánové – naši manželé – podávali zprávy, zmíněný muž sdělil: „Člověče, když jsem je všechny nasoukal do auta i s jejich výbavou, nevěřil jsem, že je ty rafty uvezou. A na zpáteční cestě jsem ani nezapínal rádio, potřeboval jsem božský klid, protože z cesty tam mi šla hlava kolem. Do té doby jsem neměl tušení, že je možné šest hodin v kuse mluvit – a jde to, a jedna přes druhou“. Jediná zkušená vodáčka byla Anička. Dvě další už na vodě byly a nás šest ostatních vodáctvím nepolíbených, ale s obrovskou touhou vystoupit z kolotoče povinností. Výbuchy smíchu, přísliby dobrodružství – to bylo něco, co nás vrhlo zpět do dětských let, a bylo to báječné. Zažily jsme týden téměř nepřetržitého smíchu. Týden naprosto bezpodmínečného přijímání bez ohledu na dovednosti potřebné k vodáctví. Týden zapomenutí na pracovní i civilní život. Týden překvapení – když jedna z nás na rady svých synů (zkušených vodáků) strávila týden v lodi s pohorama na nohách – protože: „Kluci