

Monika Hodáčová

# JEŠTĚ MŮŽU VZLÉTNOUT

Laskavý  
průvodce ženy  
středního věku

*Tuto knihu věnuji Lukášovi, Verunce a Ondrovi,  
kteří mě dokázali přesvědčit, že mohu být sama sebou.*

*Děkuji za vaši lásku a podporu.*

Monika Hodáčová

# JEŠTĚ MŮŽU VZLÉTNOUT

Laskavý  
průvodce ženy  
středního věku

**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.*

**Monika Hodáčová**

## **Ještě můžu vzlétnout**

Laskavý průvodce ženy středního věku

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 6874. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Martina Němcová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Ilustrace Lucie Living

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 200

První vydání, Praha 2018

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

© Grada Publishing, a.s., 2018

ISBN 978-80-247-3107-0 (ePub)

ISBN 978-80-247-3109-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-0632-5 (print)

# OBSAH

---

O AUTORCE .....	9
PODĚKOVÁNÍ .....	11
ÚVOD .....	11
<u>PRVNÍ TAJEMSTVÍ: O ŠŤASTNÉM DĚTSTVÍ</u> .....	15
MÝTUS ŠŤASTNÉHO DĚTSTVÍ .....	16
ŽIVOT PODLE VZOREČKU .....	21
Jaká by tedy mohla být cesta ke změně vzorce chování? .....	23
VYPRÁVĚNÍ NEJEN O POPELCE ANEB JAK TO BYLO S BABIČKOU .....	25
OD VZTAHOVÝCH VZORCŮ K NOVÉMU PŘÍBĚHU .....	28
<u>DRUHÉ TAJEMSTVÍ: O PARTNERSTVÍ</u> .....	33
JAK TO TENKRÁT BYLO .....	34
JAKOU ROLI HRAJETE VE SVÉM PŘÍBĚHU? .....	40
Kým vším jste? .....	40
Psychologická hra může být zábavná, ale vztahům neprospívá ....	41
Jak z toho ven? .....	42
TAJEMSTVÍ Z LABORATOŘE LÁSKY .....	45
A jaké jsou ty zázračné principy? .....	45

<u>TŘETÍ TAJEMSTVÍ: O (SENDVIČOVÉ) RODINĚ</u> .....	51
MOJE MILOVANÉ DĚTI .....	53
Co jsme nemohly ani tušit .....	56
A hlavně hned zavolej .....	58
Je vůbec nějaké východisko? .....	58
Co tedy můžeme dělat? .....	59
JESTĚ JEDNOU RODIČE .....	61
Babička na síti .....	61
Když už to bez pomoci nejde .....	62
ODPOUŠTĚM .....	65
<u>ČTVRTÉ TAJEMSTVÍ: O DOMOVĚ</u> .....	67
VELKÉ TÉMA ÚKLID .....	70
Tři základní pravidla uklizené domácnosti .....	71
NAUČTE SE BÝT HYGGE .....	73
Co nás může hygge naučit? .....	73
NA CESTĚ DOMŮ .....	77
<u>PÁTÉ TAJEMSTVÍ: O ČASE</u> .....	81
DAR NEJVZÁCNĚJŠÍ .....	82
TIME MANAGEMENT VŠEDNÍHO DNE .....	86
Ve svých plánech myslíte nejdříve na sebe .....	86
Plánováním minimalizujte chaos .....	87
Naplánujte si radost .....	88
KOUZLO TADY A TEĎ .....	89
Minulost .....	89
Budoucnost .....	90
Hledám krásu všedního dne a učím se z každého okamžiku .....	90
NECHME VLÁDNOUT KAIROS, ČAS SMYSLUPLNÝ .....	91

ŠEST OSVĚDČENÝCH PRAVD .....	93
1. Znáám sebe sama .....	93
2. Znáám svoje hodnoty a následuji je .....	93
3. Každý den si najdu čas na rekapitulaci .....	94
4. Vyrovnávám se s minulostí .....	94
5. Mám před očima cíle, ale všímám si i cesty .....	94
6. Jdu tam, kde je má energie, kde je mé srdce .....	94
<u>ŠESTÉ TAJEMSTVÍ: O ZDRAVÍ A NEMOCI</u> .....	97
VŠE SOUVISÍ SE VŠÍM .....	102
Bolí mě u srdce .....	103
Nemohu dýchat .....	103
Mám stažený žaludek .....	104
Bolí mě záda, sotva stojím na nohou .....	105
Ach ta hlava .....	106
Jsem žena, křehká nádoba .....	106
BOJÍM SE, ZLOBÍM SE .....	108
První krok: Běžte ven a nakupte čerstvé potraviny! .....	108
Druhý krok: Máte právo se zlobit! .....	109
Třetí krok: Co byste dělala, kdybyste se nebála? .....	110
Čtvrtý krok: Znovu prozkoumejte své vztahy! .....	112
<u>SEDMÉ TAJEMSTVÍ: O ŠTĚSTÍ</u> .....	117
JAK SE PÍŠE RECEPT NA ŠTĚSTÍ (SPOKOJENÝ ŽIVOT) .....	121
První přísada: pozitivní emoce .....	121
Druhá přísada: flow .....	123
Třetí přísada: mezilidské vztahy .....	127
Čtvrtá přísada: smysl života .....	128
Pátá přísada: seberealizace .....	129
JAK PŘILÁKAT VÍCE ŠTĚSTÍ DO SVĚHO ŽIVOTA .....	132
Buďte otevřená, všimněte si dobrých věcí a nečekaných příležitostí .....	133

Naslouchejte svým instinktům .....	134
Buďte kreativní .....	135
Pěstujte laskavost .....	135
Chovejte se jako šťastný člověk .....	136
Dávejte najevo vděčnost .....	137
Nevěřte, že si štěstí můžete koupit .....	137
<u>OSMÉ TAJEMSTVÍ: TAJEMSTVÍ VAŠEHO ŽIVOTA</u> .....	141
SEBEPOZNÁNÍ A PRAVDA .....	146
LÁSKA A LASKAVOST .....	151
První krok .....	152
Druhý krok .....	153
DOBRO A ZLO .....	155
NADĚJE .....	157
SMYSL ŽIVOTA .....	159
<b>OTÁZKY A ODPOVĚDI</b> .....	165
DANA EMINGEROVÁ .....	165
MARGIT SLIMÁKOVÁ .....	175
VĚRA STAŇKOVÁ .....	186
<b>DOPORUČENÁ A POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	197



## O AUTORCE

---



*Monika Hodáčová (1965)* pochází z jižních Čech, nyní střídavě žije v Písku a v Praze. Pracovala jako učitelka, lektorka programů pro děti i dospělé a jako rodinná terapeutka. Psychologie je téma, o které se zajímá od dob studia a vytrvale se v tomto oboru vzdělává. V současné době ji nejvíce oslovuje pozitivní psychologie a také propojení psychologie s uměním, především s psaním. Sama se psaní intenzivně věnuje, publikuje na Psychologii.cz, zpracovává vzpomínky pamětníků pro společnost Post Bellum a momentálně připravuje knihu rozhovorů se zajímavými ženami pro hnutí Minerva 21.

Má tři děti, se kterými se vzájemně podporují. Věří, že na to, aby chom si plnily své sny, není nikdy pozdě.

Více informací a kontakt pro spolupráci, vaše náměty i dotazy naleznete na adrese

[www.monikahodacova.cz](http://www.monikahodacova.cz)

# PODĚKOVÁNÍ

---

Ráda bych poděkovala nakladatelství Grada za příležitost vydat knihu, a splnit si tak jeden ze svých snů. Především pak děkuji paní šéfredaktořce Kateřině Ščudlíkové za její laskavý přístup, ochotu vždy poradit a být stále k dispozici. Stejně tak děkuji dalším dámám, které mi pomáhaly s konečnou podobou knihy i s její cestou ke čtenářkám: Lucii Markové, Martině Němcové a Monice Srchové.

Děkuji všem přítelkyním a kamarádkám, které při mně stály ve chvílích životních propadů. A děkuji jim a mnoha dalším ženám za to, že mi dovolily v této knize sdílet své zkušenosti. Jmenovitě pak Margit Slimákové, Daně Emingerové a Věře Staňkové, které se otevřeně podělily o svůj příběh.

V neposlední řadě děkuji ilustrátorce knihy Lucii Velíškové, kterou jsem objevila ve virtuálním světě, oslovila ji a ona udělala vše pro to, aby kniha ožila obrázky.

Děkuji svým rodičům a celé své rodině za bezpečný přístav, do kterého je možné se stále vracet.

# ÚVOD

---

Říká se, že klíč k tajemství života nosíme každý ve svém srdci. Jasný recept na život vám totiž nedá ani sebelepší rodič, učitel či terapeut, nenajdete ho také v žádné knize. Proto ani tato knížka není jednoznačným návodem, ale spíš průvodcem, který se bude snažit přivést vás na cestu hledání. Nabídne vám řadu otázek, možnosti, jak je řešit, a také hodně inspirace v podobě skutečných příběhů žen a nejrůznějších psychologických výzkumů. Co si z toho vezmete, záleží už jen na vás.

Osm tajemství života otevírá prostor, kde se odehrává většina vašeho života. Dostaly jste se do životní etapy, kdy bilancujete, leckterá tajemství života už jste odhalily, a ne všechna jsou pro vás možná příjemná. Pokud toužíte ve svém životě něco změnit, připravte se na to, že jde o dlouhodobý proces. Nabízím vám cestu malých kroků, která je pro většinu z nás tou nejschůdnější. Navrhuji, abyste si knihu nejdříve celou přečetly, odpověděly si na otázky a pak se rozhodly, kde skutečně začnete. Řešíte zrovna partnerskou krizi nebo jste „jen“ ve vztahu dlouhodobě nespokojená? Pak se samozřejmě nabízí začít se blíže zabývat kapitolou o partnerství. Pokud je váš aktuální problém v tom, že nic nestíháte, bude pro vás zásadní kapitola o čase a možná i o rodině. Zkrátka začnete se změnami tam, kde vnímáte největší potíže. A k tomu si můžete přidat trochu tréninku ve štěstí.

Pokud něco změníte v jedné oblasti svého života, často se to promítne i do těch dalších. Když si například lépe uspořádáte svůj čas a dovolíte si více odpočívat, začne se zlepšovat vaše zdraví i vaše vztahy. Ideální by proto bylo, kdyby se kniha stala každodenním

průvodcem vašeho života, jehož prostřednictvím byste postupně procházela jednotlivá tajemství a pomalu uváděla do života to, co vás oslovilo. Říká se, že zkušenost je nepřenosná, a do velké míry je to pravda, ale vždy si ze zkušenosti druhých můžeme vzít něco, co s námi souzní a co bychom třeba rády zkusily samy prožít. Proto jsem také oslovila několik zajímavých žen, jejichž směřování většinou sleduji dlouhé roky a které mě v mnohém inspirují. Položila jsem jim stejné otázky, které jsou uvedeny v knize, a ony odpověděly. Jejich příběhy a zkušenosti najdete v závěru knihy.

Najdete tam i seznam literatury, ze které jsem svým způsobem čerpala. Někteří autoři jsou uvedeni přímo v textu, ale kniha v podstatě neobsahuje doslovné citace. To samozřejmě neznamená, že neobsahuje myšlenky, které nejsou moje. Naopak, snažila jsem se, aby byla výběrem toho, co mě za dlouhé roky oslovilo a co by myslím nemělo zapadnout. Snažím se tak předat dál určité myšlenky a způsob nazírání na život obohacené o zkušenosti vlastní i zprostředkované.

Sama jsem si při psaní často kladla otázku, jestli jsem dost poctivá, tedy zda opravdu žiji tak, jak to předkládám čtenářkám. Ne vždy jsem si mohla odpovědět jednoznačně ano, ale snažila jsem se a snažím se dál. A věřím, že to z knihy bude poznat. Že nepůjde jen o souhrn teorií a planých návodů, ale o pozvání na cestu za vašim skutečným já.

Dnes, když je kniha dopsaná, s trochou údivu sleduji, kolik změn se v mém životě za těch pár měsíců, co jsem s ní doslova žila, událo. A troufám si říct, že to byly vesměs změny k lepšímu. Začala jsem objevovat místa, která jsem vždycky chtěla poznat. Odešli jsme s nejmladším synem do jiného města. Do mého života přišli skvělí lidé, dostalo se mi mnoho povzbuzení a objevují se i zajímavé pracovní nabídky. To vše mě přesvědčilo, že v knize poctivá jsem, že nabízím jen to, za čím si skutečně stojím.

Věřím, že nikdy není pozdě (znovu) VZLÉTNOUT. Ženy se dnes nejen dožívají vyššího věku, ale jejich život se nedá srovnávat se životem jejich babiček, a možná ani maminek. A co teprve když si

vzpomenete na Babičku Boženy Němcové. Té stařence s plachetkou, která měla „bílé vlasy jako sníh, sraštělé ruce a čtyři zuby“, bylo v době příjezdu na Staré bělidlo pouhých pětapadesát let. Už když si tohle uvědomíte, musíte pocítit vděčnost za život, který dnes žijeme. Máme možnosti, o kterých se předcházejícím generacím ani nesnilo. Proč po nich tedy nevztáhnout ruku? Každá z nás se může podívat na svůj život z výšky, otevřít se novým možnostem, nové inspiraci, novým vztahům. Prostě VZLÉTNOUT. Přeji vám šťastný let.



+

PRVNÍ TAJEMSTVÍ

---

# O ŠŤASTNÉM DĚTSTVÍ



## MÝTUS ŠŤASTNÉHO DĚTSTVÍ

---

Narodily jsme se. Chtěné, nechtěné. Milované, nemilované. Nebo něco mezi tím. V každém případě nám byl dán dar života. A my jsme ten čas nějak prožily, možná sotva přežily, ale nějak jsme zkrátka tu první životní zkoušku, vlastní dětství, zvládly.

Později nám byla často podsouvána myšlenka, že dětství je jedno z nejkrásnějších životních období. Těžko říct, odkud se tento mýtus bere, ale málokdo to tak skutečně vnímá. Dávno totiž víme, že dětství nemusí být jen laskavá náruč, bezpodmínečná láska a podpora. Kdybychom měli všichni šťastné dětství, byl by i náš svět mnohem šťastnější. Bohužel je mnoho lidí, pro které je dětství traumatický zážitek na celý život. A je i mnoho těch, kteří jdou velmi záhy ve šlépějích svých rodičů prostě proto, že nic jiného neznají.

Pokud nám tedy rodiče jakýmkoliv způsobem ublížili, zpravidla v tom nebyl úmysl. I jim bylo ublíženo a oni jen nesli štafetu dál. Někdy zcela bezmyšlenkovitě kopírovali to, co sami zažili v dětství. Byli zranění a dál zraňovali. Mnozí se ale z chyb svých rodičů snažili poučit. Poctivě hledali jinou cestu. Je lidské, že ani tahle cesta nebyla perfektní, ale pravděpodobně byla lidštější než ta, kterou si sami museli projít.

Někteří se snaží vše, co zažili doma, zcela změnit. Nedostatek lásky a péče nahradí přílišnou láskou a péčí, představami o tom, co je pro jejich děti správné. Jsou to přece jejich děti a oni vědí, co je pro ně nejlepší. Dítě, zvláště to odrůstající, na to ale může mít zcela jiný názor a je tlačeno někam, kam vůbec jít nechce.

Jiní rodiče zvolí cestu alternativní, na jedné straně dávají dětem víc svobody, než mohou vůbec unést, na druhé straně ale přísně zakáží, co podle nich svobodného ducha brzdí. Nejčastěji to bývá televize, počítačové hry, nezdravé potraviny. Nežrídka se ale stane, že s nástupem dospívání se jejich děti snaží dohonit vše, o co se cítí ochuzeny.



Máte podobné zkušenosti? Nebo jste zažily něco úplně jiného? Životních cest existuje takřka nepřeberné množství a nikdo si nemůže být zcela jist, kam dojde. Je to, jako když dokonale naplánujete výlet a cíl vložíte do navigace. Navigace ale nepočítá s neočekávanými překážkami na cestě a vy najednou místo ve vytoženém cíli stojíte na polní cestě a všichni se na vás zlobí, kam jste je to dovezla. Znáte ten pocit zklamání, kdy jste se tolik snažila a nakonec se cítíte jako ten největší provinilec? Věřte, všechny ho známe, všechny ho zažíváme.

*Jsou věci, které nenaplánujeme, nezměníme,  
neovlivníme. Musíme je jenom přijmout.  
A přijmout znamená také nezoufat,  
nebo alespoň ne příliš dlouho.*

Některá zranění z dětství se mohou zdát fatální, jiná ve srovnání s tím téměř zanedbatelná. Je ovšem zcela individuální, jak se s nimi vyrovnáme a do jaké míry poznamenají náš život. **Nebylo by tedy nejjednodušší smířit se s tím, že každému bylo ublíženo? A že každý z nás také někdy někomu ublížil?** To není negace, **to je velmi osvobozující pravda.** Ve chvíli, kdy jsme ochotné si připustit, že i my jsme někdy, byť zcela neúmyslně, ublížily vlastním dětem, že zkrátka nelze být dokonalým rodičem, si otevíráme prostor pro odpuštění. **Pro odpuštění těm, co se na nás provinili, i pro odpuštění sobě samým.**

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

Začínají vám naskakovat vzpomínky? Pak je ta správná chvíle vzít do ruky tužku a poznámkový blok a zamyslet se hlouběji. Své odpovědi si opravdu zapisujte, abyste se k nim mohly po čase vrátit, a měly tak možnost porovnat, kam se vaše myšlení po práci s knihou a hlavně

s vámi samými posunulo. Odpovězte si prosím na následující otázky týkající se vašeho dětství:

.....  
\* *Považujete své dětství za šťastné? A byla jste šťastné dítě?*  
.....

\* *Co jste se v rodině naučila potřebného?*  
.....

\* *Kdy vám naopak výchova vašich rodičů (nebo těch, se kterými jste dětství prožila) život komplikovala nebo ještě komplikuje?*  
.....

\* *Snažila jste se něco ve výchově svých dětí dělat jinak než vaši rodiče? A podařilo se vám to?*  
.....

\* *Podařilo se vám různá omezení, špatné vzorce chování ve vašem životě alespoň částečně odstranit? Jak?*  
.....

\* *Odpustila jste svým rodičům?*  
.....

Nalézt správné odpovědi znamená především klást si správné otázky. Otázky, na které často nejde jednoduše či jednoznačně odpovědět. Někdy k vám odpověď může přijít až časem. Ale právě proto je tak důležité se ptát.

Podobné (a další) otázky jsem položila řadě žen nad 40 let. Ty, které dovolily svůj příběh sdílet, měly něco společného – svůj život nějakým způsobem přijaly, zpracovaly a považují ho v tuto chvíli za naplněný a spokojený. Jinak jsou ale jich životní příběhy velmi rozdílné včetně vzpomínek na dětství.

► *Helena, 64 let, důchodkyně, dobrovolnice,  
synové 35 a 33 let, bez partnera*

*Mé dětství bylo naplněno nekonečnými hádkami, hysterickými výstupy mé matky a projevy násilí mého otce. To vše mělo za následek prožívání silných strachů z neznámého, strach z bití, násilí, křiku. A také strach z mužů, těžkosti s uvolněním, cestováním a usínáním.*

► **Sylva, 48 let, lektorka, dcery 16 a 25 let, rozvedená**

Řekla bych, že tak do deseti let jsem měla pocit šťastného dětství. Později už jsem cítila, že mezi rodiči není všechno v pořádku, a vnitřně jsem se docela trápila. Hodně mi v té době chyběl bližší kontakt s matkou. Byla aktivní v zaměstnání a brala si dobrovolně na starost další úkoly, všem se snažila pomáhat. Doma automaticky přebírala povinnosti muže, jako třeba skládání uhlí. Přitom chyběla citová vřelost a skutečný zájem o nás, její dcery. Naštěstí jsem ale celé dětství měla blízký vztah s otcem. Otec po 20 letech odešel k ženě, která rozhodně nebyla a není takhle samostatná, a žijí spolu ve spokojeném vztahu dodnes.

► **Jitka, 41 let, drobná podnikatelka, dcera 13 let, syn 15 let, vdaná**

Myslím, že jsem neměla nešťastné dětství, ale nějak si pamatuju hlavně špatné pocity – hádky rodičů, výčitky směrem ke mně od puberty v podstatě doteď... Mám v hlavě jednu vzpomínku na šťastnou chvíli, kdy se na dovolené chytli moji rodiče na procházce za ruce. Tehdy mi bylo patnáct a bylo to snad poprvé, co jsem je viděla, že byli v pohodě.

► **Alena, 63 let, důchodkyně pracující pro neziskovou organizaci, šest dětí 20–43 let, vdaná**

Rodiče mě měli rádi. Bratr byl o 10 let starší a od 20 let už byl mimo dům. Tudíž jsem byla takový jedináček klidných rodičů. Z dnešního pohledu bych řekla, že jsem byla šťastná. Naučila jsem se, že je důležité držet při sobě a mít se rádi. Že i s málem peněz se dá vyjít, když se umí šetřit. Naučila jsem se vařit, šít, udržovat pořádek. Také jsem pochopila, že nedorozumění rodičů neznamená, že se rozvedou. A že můžu otevřeně říkat svůj názor, i když je opačný, a budu stále milována. Dostala jsem dobrou výchovu a žádný negativní vliv jsem nikdy nepocítila. Naopak oba rodiče obdivuju, že to se mnou zvládli. Byla