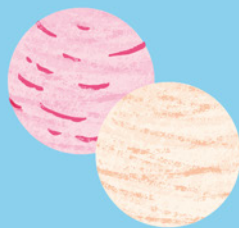




LAURA JANE WILLIAMSOVÁ

ZMRZLINA K SNÍDANI



PROČ POŘÁD ŘEŠÍTE
TY DOSPĚLÁCKÉ HOVADINY?
OBJEVTE SVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ
A BUĎTE KLIDNĚJŠÍ A ŠŤASTNĚJŠÍ.





LAURA JANE WILLIAMSOVÁ

ZMRZLINA K SNÍDANI



PROČ POŘÁD ŘEŠÍTE
TY DOSPĚLÁCKÉ HOVDINY?
OBJEVTE SVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ
A BUĎTE KLIDNĚJŠÍ A ŠŤASTNĚJŠÍ.

Obsah

úvod, aneb proč jsem vlastně tohle napsala	9
1 rozdíl mezi dět-ským a dět-inským	15
2 dobře se vyspěte, protože u toho to všechno začíná.....	19
3 udělejte z obyčejné věci událost	23
4 jak hezky zpomalit	27
5 poznámka k rozhodování.....	33
6 buďte naštvaní celých deset sekund	41
7 nekonečná láska a neměnné hranice	47
8 odpuštění nebo něco takového	53
9 některé věci, které si zasloužíte.....	59
10 jak se mít rádi takoví, jací jsme	63
11 klidně a s hrdostí buďte něčím posedlí, vy excentrici	71
12 některé věci, které řeknu svým dětem a které doufám, že zase ony řeknou svým dětem	77
13 o improvizaci	83
14 důležitost dobrodružství.....	87
15 stručná motivační esej o tom, jak to ve skutečnosti nevoráte tak, jak si myslíte, že to voráte, takže se hezky uklidněte, broučkové	95
16 požádejte o pomoc	103
17 věřte v sebe.....	109
18 jděte od toho, co nefunguje	115
19 ty části, které vám nahánějí hrůzu, nelze přetočit dopředu.....	121

20 o co v tom všem jde, je dělat to všechno.....	129
21 kladte otázky.....	135
22 získejte zpětnou vazbu.....	141
23 uklidněte se ohledně stylu, neboli:	
noste si, co se vám líbí.....	145
24 radost z vlastního těla	149
25 štěstí jako výchozí nastavení.....	155
26 důležitost „esencialistického“ léčení.....	161
27 mluvte pravdu	165
28 jediná věc, na které záleží, je současný okamžik	171
29 pitomý pocit hanby a jak jsme se ho naučili	175
30 tančit mezi regály	179
31 odvažte se mít větší sny	187
32 vždycky to na někoho můžete svést, vždyť víte... ..	193
33 smějte se jako doopravdy	197
34 jste mimořádní – a mimořádný je každý.....	201
35 být hrdina	205
36 jizvy jsou vyznamenání.....	209
37 když uděláte nepořádek, hezky ho zase uklidte	213
38 nejste způsobilí.....	219
39 závěrečné myšlenky o přijetí života v takovém chaosu, v jakém se právě nachází	223
40 co si vzít s sebou: laskavost	229
poděkování	233

ICE CREAM FOR BREAKFAST

How rediscovering your inner child can make you calmer, happier,
and solve your bullsh*t adult problems

Laura Jane Williams

Copyright © Laura Jane Williams 2020

Translation © Monika Kittová, 2020

© Grada Publishing, a. s., 2020

Z anglického originálu Ice Cream for Breakfast: How rediscovering your inner child can make you calmer, happier, and solve your bullsh*t adult problems, vydaného nakladatelstvím Hodder & Stoughton v roce 2017, přeložila Monika Kittová
Odpovědná redaktorka Markéta Šlaufová
Redakční úpravy Dana Řezníčková
Obálka, grafická úprava a sazba Ondřej Mikulecký



Grada Publishing, a. s.,
U Průhonu 22, Praha 7

Vydala Grada Publishing, a. s., v Praze roku 2020 jako svou 7720.
publikaci

Tisk Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

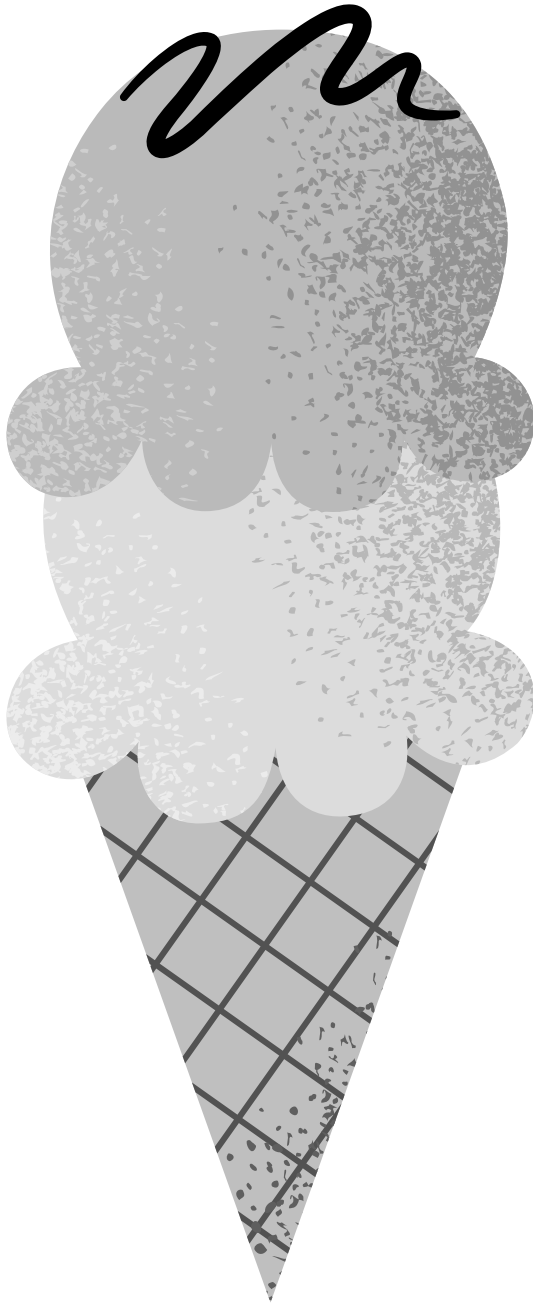
ISBN 978-80-271-1822-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-1821-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-0638-7 (print)

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.

*pro N, S & L,
které vůbec netuší,
co mě naučily,
a o to je to všechno hezčí*



ÚVOD

aneb proč jsem vlastně tohle napsala

Na jaře 2016 jsem se nacházela na samém počátku kariéry, o jaké jsem vždycky snila. Deset let jsem pracovala na vydání své první knihy, což se nakonec podařilo. „Nouzová zaměstnání“, která jsem měla, abych si vydělala na nájem, zatímco jsem se snažila vyšetřit si minuty a hodiny na psaní, všechny ty večírky, na kterých jsem nebyla, všechna ta „ne“, která jsem vyslovila, a vztahy, jež jsem nerozvázně promarnila – zkrátka všechno, co jsem obětovala, abych dosáhla toho, o čem tolik lidí mluví, co však jen málokdo doopravdy dělá, se nakonec vyplatilo. Slova byla zkorigována, obálka vytvořena a na hřbetu knihy v pevné vazbě stálo *moje* jméno. Dokázala jsem to! Celostátní noviny mě žádaly, abych pro ně začala psát, moje fotografie se octly v luxusních magazínech a mé jméno skloňovali význační lidé. Konala se velká oslava, kam všichni přišli kvůli *mně*, a v obýváku jsem měla víc kytic s liliemi než Elton John. Byla to pro mě životně důležitá chvíle. Vyvrcholení obrovského úsilí! Podařilo se mi to.

Určitě by to všechno bylo neuvěřitelně vzrušující, nebýt skutečnosti, že jsem byla uvnitř mrtvá. Vyhořelá. Jenže já jsem nevěděla, že jsem vyhořelá, protože vyhořet podle mě znamená *pomalou vyšumět*. Nechodí to tak, že by se člověk jednoho dne probudil a zjistil, že tvořivost si znenadání sbalila svá fidlátka a odešla i se svými dětmi *Hravostí, Chichotáním a Legrací* pryč – *frnk!* Jenom tak. Kdepak. Vyhoření je chytré. Vyhoření postupuje pomalu. Vyhoření rozpouští hranice, a to nejprve tak, že vám říká, ať pracujete usilovněji, déle, a naznačuje vám, že spánek možná není až tak důležitý. Vyhoření vám říká, že nic nemůže být tak důležité jako práce. „Úspěch.“ Vyhoření demontuje dům kousek po kousku, takže zvenčí vypadá všechno stejně, ale uvnitř je nábytek přemístěn tak, že už jaksí nemáte pocit, že to jste vy, a navíc zatáhne závěsy, takže se vše ocitá v přítmí. Přestane znít hudba. Všechno začne být velice *vážné*.

Nevěděla jsem, že jsem přestala cítit teplo dubnového slunce na tváři, neuvědomovala jsem si, že jsem přestala považovat věci za zábavné, ani že už jsem věci nedělala prostě z radosti, že je dělám, dokud mi lékařka nepoložila ty správné otázky. Nevšimla jsem si, že jsem neustále vzdychala. Že jsem byla každou chvílí naštvaná. Že všechno muselo mít nějaké zdůvodnění. Nějaký účel. Že všechno bylo nutné dělat *kvůli něčemu*. Nevěděla jsem, že se cítím mizerně, dokud mi to neřekla moje doktorka.

Myslela jsem si, že jsem prostě dospělá.

Lékařka mi vysvětlila, že opravdu ne, že není normální být vyčerpaná a plačtivá a pracovat šestnáct hodin denně. Monotónním hlasem mi zdůraznila, že nedělám povyk

kvůli prkotinám. To, co dělám, je tak těžká práce, že jsem vypotřebovala veškerý serotonin – hormon štěstí – ve svém organismu a že se budu i nadále cítit pořádně blbě, pokud radikálně nepřehodnotím, jak jsem se k sobě chovala, a neuvědomím si, jak to bylo nelaskavé. Bylo ironií, že koutkem oka jsem přitom viděla vydání měsíčníku na křídovém papíře, kde se o mně psalo v tom smyslu, že moje „statečnost“ žít na plný plyn je obdivuhodná. Když jsem tak seděla naproti své hodné praktické lékařce a říkala jí, že už si nejsem schopna ani pořádně vychutnat jídlo, napadlo mě, že jsem zkrátka podvodnice. Nic nebojácného ani statečného na mně nebylo. Aspoň teď ne. Zapomněla jsem, jak prostě být šťastná – ve skutečnosti jak prostě jen *být* –, a skrývala jsem to za ztřeštěně lehkovážnou představou, že takhle vypadá život dospělého člověka. Usilovná práce. Neúnavná, skličující, usilovná práce.

Ale takhle život dospělého nevypadá.

To, co se dělo dál, je trochu zvláštní, ale když jsem spatřila inzerát, že jedna místní rodina hledá na část úvazku chůvu, odepsala jsem na něj. Vlastně ani nevím, proč jsem si začala inzeráty nabízející práci chův prohlížet. Jak už jsem řekla, v těch měsících jsem ničemu nevěnovala příliš velkou pozornost. Setkala jsem se s dětmi, nebyly nijak hrozné – ve skutečnosti byly chytřejší než já, byla s nimi legrace a byly slušně vychované –, a tak jsem jejich matce a otci sdělila, že mě nebude těšit nic víc než připravovat každé ráno pro ta tři děcka na prvním stupni svačiny do školy. *Jistě, budu přicházet na sedmou – to je naprosto v pořádku! Skvělé!* usmála jsem se, *dvanať liber na hodinu je bezva! V pohodě, přikyvovala jsem, bude třeba jet hodinu třemi autobusy,*

aby se všechny děti dostaly každé do své školy? Na to se vysloveně těším! Poté jsem strávila pražtěných devět měsíců tím, že jsem pětadvacet hodin týdně pletla copánky a hrála si s panenkami a chodila do parku s cizími dětmi, než jsem poté buď zamířila do BBC dělat rozhlasové rozhovory, nebo domů psát sloupky pro nějaký celostátní časopis. Potom jsem brala tyto děti, které mi nepatřily, na lekci plavání nebo na gymnastiku. Myslím, že jejich rodiče vůbec nepochopili, proč spisovatelka, kterou někdy lidé poznávají na autobusové zastávce, dává u nich doma špinavé nádoby do myčky – snad protože dostává peníze na ruku? –, ale protože to fungovalo pro všechny zúčastněné tak dobře, na nic se nevyptávali. A vlastně ani nevím, co bych odpověděla, kdyby se zeptali. Mně to bylo taky divné. Věděla jsem jen, že být s dětmi... pomáhá. A že mi to s dětmi vždycky šlo. V Římě jsem vedla jazykovou školu pro děti a pořádala jsem letní tábory pro studenty univerzity. Děti představovaly v každém případě mé přirozené útočiště.

Každopádně neříkám, že když jste vyřízení, posmutnělí nebo přepracovaní, měli byste si také najít práci u nějaké rodiny – a navíc za méně peněz, než normálně utratíte za běžný oběd –, ale *říkám*: ty vole! Změna u mě nastala téměř okamžitě. Od toho prvního dne po škole, kdy šestiletá holčička vklouzla svou rukou do mé dlaně a řekla: „Lauro, půjdeš se mnou na houpačky?“, jsem se začala vracet sama k sobě. Byla jsem donucena si vyčistit mozek tím, že jsem se musela soustředit na tuto novou, obrovskou zodpovědnost, která se mnou neměla nic společného, a to ani s mými slovy, ani s mým tukaním do klávesnice, ani s mým seberedigováním,

ani s mou *kariérou*, a koncem prvního týdne jsem byla schopna poprvé po dlouhé době užasnout: *Takže takhle to vypadá, když si člověk hraje?!?*

Každý den se objevilo něco, čemu jsem se s dětmi mohla smát.

Byly to nesmírně komické, ale i náročné, svéhlavé a umíněné děti, které se pořád na něco ptaly a které, když byly našťvané, mi daly jasně najevo, že jsou našťvané. Praly se, měly se rády, padaly a zase vstávaly, vyjadřovaly se o sobě hodně neslušně, ale pak se zase k tobě přitulily na pohovce, když se spolu dívaly na film.

Jak jsem pochopila, děti žijí v přítomnosti. Propadnou tomu, co milují. Předvádějí se. Mají *samy sebe rády*. Děti jsou zpravidla zvědavé a ničím se neomezují, protože dosud nevědí, že nějaké meze existují. Děti si dělají, co chtějí, prostě proto, že to chtějí.

Děti taky umějí, panečku, pěkně odmlouvat.

Konečně mě zase začalo bavit chovat se víc jako dítě – být *dětská*, nikoli *dětinská*. Teď to chápu. Chápu, proč to tak bylo. Děti mě zachránily. Zachránilo mě to, že jsem začala být víc *dětská*.

Zmrzlina k snídani je tedy kniha, která o všech těchto věcech pojednává. O dětských řešeních, která mě ty tři děti ze severní části Londýna mimoděk naučily aplikovat na mé vlastní dospělácké problémy, z nichž většina byly prostě kraviny a vyrobila je moje hlava. A tak jsem mohla zase znovu zažít, jaké to je, věnovat se naplno radostem své vlastní existence. Tohle je kniha o tom, že mít ze života radost je otázka volby a že pošetilost není žádné privilegium. Je to právo.

Nezbytnost. Hrajme si, nebo zemřeme, říkám já. Přespříliš vážná alternativa totiž žádný život není.

Zmrzlina k snídani znamená vědět, jaká jsou pravidla dospělých, a porušovat je kvůli nejruznějším pitomostem a možnostem se smát. Kvůli požitku z toho. Zpochybňovat všechna ta „mělo by se“ a dělat to, díky čemu jsme radostnější. Zmrzlinu k snídani můžeme mít každý den, ale jen když to je osvobozující, troufalé a dětské. Dopřávejme si víc zmrzliny k snídani – nebo se alespoň chovejme, jako bychom si ji dopřávali.

Zde máte k dispozici čtyřicet (zatraceně hodně – tolik, že to tedy vůbec není dět-ské) životních lekcí, které vyšly z úst dětiček. Čtete je od začátku do konce, nebo na přeskáčku, pokud chcete. Nejsou napsány v žádném speciálním pořadí, protože, do háje, copak si myslíte, že tyhle malé obludky mě tohle učily nějak postupně a pravidelně? To sotva. Byl to pěkný chaos a ještě teď se mi z toho točí hlava. Ale chaos nemusí být nutně špatný. To mi děti docela dobře demonstrovaly. Ukázaly mi vše, co bylo třeba.

Tohle jsou poznámky o zvědavosti a hravosti. O tom, jak žít v daném okamžiku a jak se tolik nezabývat starostmi. Dozvíte se, jak jste doopravdy důležití. Tohle je kniha o tom, jak se cítit lépe díky tomu, že budete tím, kdo jste. Tedy když budete v podstatě velkými dětmi.

1

rozdíl mezi dět-ským a dět-inským

Fajn, než začneme, chci něco objasnit: nesnáším takové to ší-šláání na děti. Takové to dělání, jako že jste natvrdlí, že jste přeslazeně roztomilí nebo hloupoučtí, zkratka hotová naivní nevinátka. Být blízko něčeho takového není chytré ani rozumné, ani to není hezké. Je to dětinské, jak u dětí, tak u dospělých. Ale když je něco *dět-ské*? To je pak krásné jako sen. Mezi těmito dvěma pojmy je obrovský rozdíl.

Děti jsou tady na světě nové. Nenačily se být znuděné, nenačily se být ve střehu, otrávené společností i vším, co od nich společnost očekává. Pro dítě jsou hory vysoké, moře je širé, všechno je jak otázka, tak odpověď – a všechno je díky tomu také neomezené. Děti se diví. Žasnou. Nemají zábrany, protože nevědí, že by je měly mít. Běhají, jsou svobodné, říkají, co si myslí, a jsou bezmezně, nekonečně pozitivní.

Dět-skost znamená pozitivní, půvabnou stránku dětského chování. Ale dětinskost? Ta je nevkusná. Dětinské rysy jsou většinou nežádoucí (s výjimkou reality show, kde vedou k velké sledovanosti): je to prosazování si svého pomocí záchvatů vzteku, sebestřednost, neschopnost poznat, kdy je

třeba být vážní... dětinskost u dospělého muže nebo dospělé ženy svědčí o nezralosti a je pravým opakem osobního kouzla nebo charismatičnosti.

Takže si jasně řekněme, v čem spočívá rozdíl.

Dětinskost? Kravina.

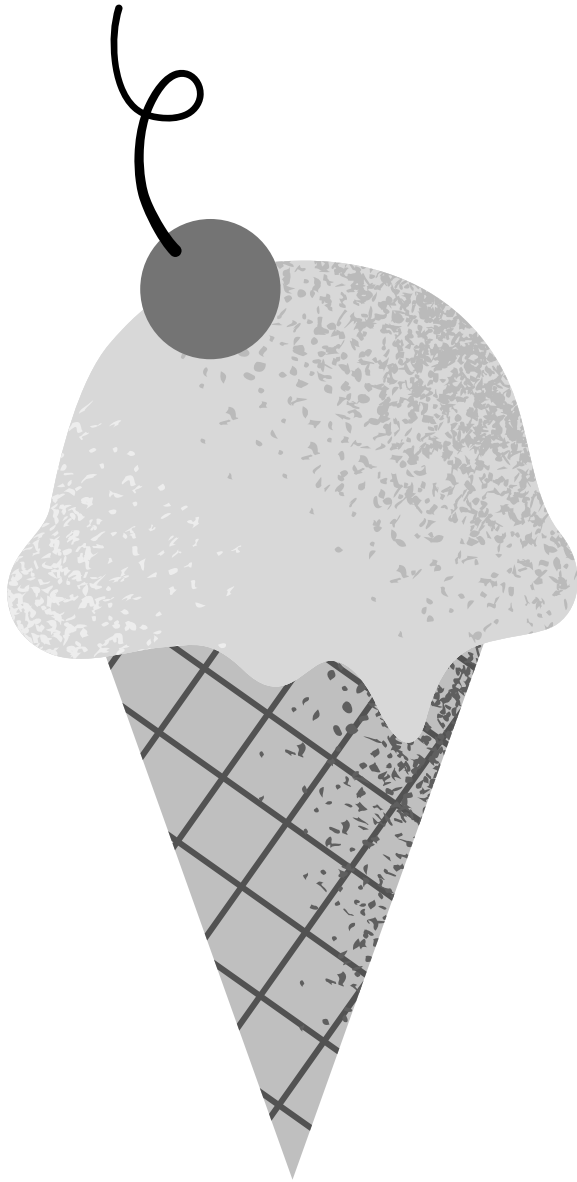
Dětskost? Roštěáctví, hubatost a entuziasmus.

Dětskost je SKVĚLÁ.

Můžeme být jako děti, aniž bychom zapomínali, jak být fungujícími a zodpovědnými dospělými.

Je to jasné? Je to jasné.

spánek
řeší
(téměř)
všechno



2

dobře se vyspěte, protože u toho to všechno začíná

V životě jsou vždycky situace, kdy je třeba si dát ještě poslední skleničku nebo kdy je třeba se TEĎ HNED podívat na nějaký seriál, protože jinak by se konverzace na Twitteru odehrávala bez vás; v době, kdy se na e-mail dá odpověď okamžitě, protože mobil máte přece *tady*, vedle sebe, se spánek stává luxusem.

Posaďme se na chvilku a podívejme se na to. Vždyť *to, co nás udržuje při životě, tak abychom mohli fungovat, je zároveň to první, co vyhadzujeme z okna, když to nejvíc potřebujeme.*

Dokážete si představit, že byste takovou věc chtěli po pětiletém dítěti? Že byste mu dali seznam úkolů, které musí udělat, než si „zaslouží právo“ na spánek?

„Dobře, Timmy, vidím, že brečíš, protože jsem nakrájela sendviče na čtverečky místo na trojúhelníčky, jelikož jsi utahanej a už ti to moc nemyslí, ale chci, aby ses konečně zmátořil a dal se do kupy. No tak, kámo, vyspat se můžeš, až budeš mrtvej.“

První pravidlo péče o dítě zní: Pokud nevíte, co dělat, řešením je postel. Záchvat vzteku? Vyspěte se z toho.

Nemocní? Šup do postele. Unavení, už když se probudíte? SPĚTE O TROCHU DÉLE. Zní vám to hloupě? Ale je to set-sakra dobré. Protože odpočinek nemá být podnětný, vy ňoumové. Má být přesným opakem podnětnosti, *protože o to tu jde*. JDE O TO NA CHVILKU PŘESTAT COKOLI DĚLAT!!!

Vlastně na mnoho chvilek. Po sečtení ty chvilky dělají osm hodin. Osobně mám v téhle věci raději jistotu, a tak se blížím devíti. A co se stane, když se o tuto jistotu nepostarám? To je snadné zjistit. Moje nejlepší kamarádka ~~chee~~ ~~pokaždé~~ ~~vědět~~ se mě citlivě zeptá pokaždé, když se zhroutím, zpanikařím nebo když se nechám vytočit iracionálním hněvem: „Beruško, kolikpak hodin jsi na dnešek spala?“ Moje odpověď, kterou pronáším se zastřeným pohledem a s knedlíkem v krku, zní takřka pokaždé: „Ne dost.“ Již při krátkém vyhledávání na Googlu se dozvíte, že asi polovina z nás má pocit, že v posteli netráví dost času. Smutný obličej.

Nejlepší lék na světě je spánek. Když se dobře vyspíte, jste zábavnější, chytřejší, milejší a hezčí – a nejrychlejší způsob, jak se dozvědět, zda jste na dnešek spali dost, je si všimnout první myšlenky, která vás napadne při probuzení. Jestliže si, když se rozezní budík, řeknete: „Já se na to vyseru, už fakt nemůžu,“ než zmáčknete opakované buzení, a představujete si, jak odlétáte někam do teplých krajín a už se nevracíte zpátky – už nikdy víc, kašlu na vás, lidi! –, chodte na kutě následující dny v týdnu o hodinu dřív. Den, kdy se v pohodě probudíte pět minut před budíkem? To je to ráno, kdy vaší první myšlenkou nebude „Já se na to...“. To je ten den, kdy změníte svůj svět. Nikdo by neměl začínat den tím, že zavrčí: „Krucinál! Už zase?!“