

TEORIE ŽENSKÉHO TRESKU

JAK BÝT
SILNÁ, CHYTRÁ
A
VELKOLEPÁ



Neurovědkyně, herečka, dospělá dívka

Mayim Bialik, PhD

xyz



Teorie ženského třesku

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.xyz.cz
www.albatrosmedia.cz



Mayim Bialiková, Ph.D.

Teorie ženského třesku – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

TEORIE ŽENSKÉHO
TŘESKU

TEORIE ŽENSKÉHO TŘESKU

**Jak být silná, chytrá
a velkolepá**

Mayim Bialiková, Ph.D.

xyz



Štěstí je volba a šetrnost k planetě také. Pokud budete chtít, aby tato kniha pomohla v životě někomu dalšímu, pošlete ji dál s **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte. V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

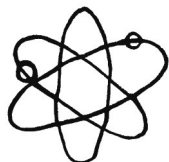
© [2016] Mayim Bialik
All rights reserved.
Illustrations © 2017 by Siobhán Gallagher
Translation © Alena Gentile, 2024
© Nakladatelství XYZ, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7683-591-7
ISBN e-knihy 978-80-7683-615-0 (1. zveřejnění, 2024) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7683-616-7 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)
ISBN e-knihy 978-80-7683-614-3 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Pro mé silné, chytré a úžasné syny

MILESE ROOSEVELTA A FREDERICKA HESCHELA:

Díky vám jsem se stala matkou
a díky vám je všechno mnohem lepší,
než by si ta holka ve mně
vůbec kdy dokázala představit



OBSAH

ÚVOD	11
JEDNA / JAK FUNGUJE NAŠE TĚLO	17
DVA / JAK ROSTEME	45
TŘI / JAK SE UČÍME	75
ČTYŘI / JAK MILUJEME	95
PĚT / JAK VŠECHNO ZVLÁDÁME	129
ŠEST / JAK SI HLEDÁME SVÉ MÍSTO VE SVĚTĚ	163
ZÁVĚREČNÉ ZAMYŠLENÍ	185
PODĚKOVÁNÍ	189

♦ ÚVOD ♦

Být člověkem zní tak jednoduše. Jsme koneckonců stvoření jen asi ze šesti prvků: kyslíku, uhlíku, vodíku, dusíku, vápníku a fosforu. Z těchto šesti prvků se skládá vše, čím jsme: buňky a orgány v našem těle i náš úžasný mozek, který dokáže myslet, počítat a cítit tolik věcí. A tohle vše umí pouhých šest prvků! Zní to jednoduše, že?

Opak je pravdou! Být člověkem není většinou vůbec jednoduché. Ač se skládáme z pouhých šesti položek, obvykle máme pocit, že musíme zvládat šest tisíc věcí najednou. A než se z nás dívky stanou mladé ženy, musí naše tělo, mozek i emoce projít takovým množstvím změn, že se nám často zdá, jako bychom měly zvládat věci šest milionů. Jak může tělo složené z pouhých šesti prvků zvládnout život, který je tak neuvěřitelně komplikovaný?

Sama jsem si v mládí prošla zajímavou zkušeností, a proto se domnívám, že právě já se můžu vyjadřovat ke složitostem života, a především k tomu, co znamená být ženou. Víš, herečkou jsem se stala už v jedenácti letech a jako dítě a teenager jsem si prožila nečekané a neuvěřitelně vzrušující úspěchy. Od 14 do 19 let

jsem dokonce hrála hlavní roli v televizním seriálu *Kvítko*. Ztvárnila jsem v něm postavu dívky, která žije se svými dvěma bratry a rozvedeným otcem. Jako herečka jsem musela odehrát některé nezapomenutelné a velmi náročné situace, se kterými se náctiletí setkávají, a to nejen před zraky téměř celé Ameriky, ale také před diváky z mnoha jiných zemí, ve kterých se tento pořad vysílal. Před kamerou jsem tak zažila svůj první polibek, poprvé si kupovala tampony, odolávala tlaku vrstevníků, abych se s nimi napila alkoholu nebo vyzkoušela drogy, a taky jsem navázala některá skutečně smysluplná přátelství. To samé jsem přitom prožívala i v reálném životě. (Trapné, leč pravdivé: můj první skutečný polibek byl právě ten televizní!)

V 19 letech jsem si dala od herecké kariéry načas pauzu, abych mohla vystudovat vysokou školu a získat titul v oboru neurovědy – to je studium mozku a nervového systému. Pak jsem ve studii pokračovala ještě dalších sedm let, abych získala z neurovědy i doktorát. Bylo to nekonečné biflování! První dítě jsem porodila během magisterského studia a druhé se mi narodilo po dokončení doktorátu. Bylo to úplně bláznivé období.

Role matky a studentky bylo neustálé žonglování mezi kojením a přebalováním dítěte asi tak milionkrát za den, chozením na přednášky, učení se na zkoušky a psaním doktorátu – což je v podstatě 300stránková kniha – a to všechno, aniž bych se mohla pořádně vyspat.

Zatímco jsem vychovávala své syny, učila jsem přírodovědné předměty děti ve věku 9 až 17 let. Nakonec jsem se ale stejně vrátila

k herectví a podařilo se mi získat roli neurobioložky Amy Farrah Fowlerové v seriálu *Teorie velkého třesku*. Takže jsem byla vědkyní nejen ve skutečném životě, ale i na televizní obrazovce. A pak že umění nenapodobuje skutečný život.

Teď si nejspíš říkáš:

Jaký má vliv fakt, že je někdo dětskou herečkou, držitelem Ph.D., matkou dvou dětí a hvězdou nejslavnější americké komedie na pochopení všech problémů, které s sebou postavení ženy přináší?

Určitě mě ovlivnilo, že už jako dítě jsem vystupovala na veřejnosti, což mě přimělo všimnout si, jak se na ženy pohlíží a co se od nich očekává. V případě mužů je to jiné. Ode mě se očekávalo, že budu nějak vypadat a že se budu patřičně chovat – a to vše v době, kdy se ze mě před zraky všech postupně stávala mladá žena. Nebylo snadné to ustát a já si uvědomila, jak odlišný je svět žen ve srovnání s muži.

Nikdy by mě třeba nenapadlo, že se budu věnovat studiu přírodních věd, protože jsem byla přesvědčená, že věda a matematika jsou jen pro kluky. V patnácti jsem naštěstí narazila na skvělou učitelku, která mi dodala sebevědomí stát se vědkyní, ale ani tak to nebylo snadné, protože většina vědců jsou stále muži. Věnovat se vědě a zároveň s někým chodit, vdát se a pořídit si děti je vyčerpávající. Ale to je koneckonců těžké skloubit s jakýmkoli jiným oborem, neboť to vyžaduje spoustu času, energie a mozkové kapacity. O to náročnější to však bylo v oboru, ve kterém se ženy jen stěží dočkají uznání, což s sebou přinášelo úplně nové výzvy. Nějak jsem se s tím musela poprat.

Dospělý člověk, který je v dnešním světě technologií hercem, čelí podobným výzvám jako vy mladí. I když už jsem dospělá, můj osobní život se stále částečně odehrává na sociálních sítích a je opravdu důležité vědět, co se o mně mezi ostatními říká. I nadále mám pocit, že je velmi důležité, jak vypadám, a to zejména proto, že jsem žena.

Nemusíš být slavnou herečkou, abys to pochopila!

Doufám, že když se s tebou podělím o svůj příběh a pohled na to, co znamená být ženou, poskytnu ti něco jako návod, jak být sama sebou. Už delší dobu mám pocit, že být ženou v dnešním světě je mnohem složitější, než tomu bylo kdykoli jindy v historii, a pevně věřím, že některé mé zkušenosti budou k užítku. Jsem dívka, která ne vždy zapadala. Jsem dívka, která milovala vědu, ale nevěděla, jak se v ní prosadit. Jsem kreativní člověk, který miluje umění, ale zároveň přijímá vědecký pohled na život. A jsem nezávislá žena, která mimo jiné miluje svou roli matky. Velkou část života jsem strávila tím, že jsem se snažila být víc, než jsem, a dělat víc, než dělám. Proto byl můj život tak hektický a náročný, ale jsem na něj hrdá. Ráda bych se s tebou podělila o touhu, která mě vedla k tomu, abych se stala tou nejlepší ženou, jakou mohu být, a zároveň ti ukázala, že všechna rozhodnutí, která učiníme, s námi v tom nejlepším slova smyslu zůstanou už navždy. Můžeš být silná, chytrá a úžasná a já doufám, že ti ukážu, jak na to.

Za svůj život jsem přečetla spoustu knih. Některé pojednávaly o vědě, těle a mozku, některé o těžkostech, se kterými se potýkají mladé dívky. V jiných se psalo o našich úžasných schopnostech

a o tom, jak můžeme změnit svět. Přála bych si, abys tohle všechno našla v mé knize: jak porozumět svému tělu, jak si užívat dívčí léta a jak se stát mladou ženou, která rozhoduje o svém osudu, je si jistá sama sebou a je připravená ovládnout svět.

Tak pojďme na to!

jedna

♦ JAK FUNGUJE NAŠE TĚLO ♦

Vítej na stránkách *Teorie ženského třesku!* Představ si, že vystupuješ z elegantní limuzíny (nebo SUV, pokud je to tvůj styl) na okázalý červený koberec. Po obou stranách stojí spousta lidí a ve vzduchu je cítit vzrušení. Všichni se tu sešli kvůli knize, kterou držíš v rukou: *Teorie ženského třesku*. Prozkoumáme společně vše, co se týká ženství, a nejlepší bude, když začneme uvnitř (postupně se pak dostaneme na povrch). Do vínku ti bylo dáno narodit se v ženském těle, a to je nyní tvou vstupenkou do této kapitoly. Na naší úžasné společenské akci patříš už teď mezi VIP hosty. Budeme si povídat o tom, čím je ženské tělo výjimečné, jaké změny můžeš očekávat, až se z tebe bude stávat žena, a jak udržovat své tělo silné a zdravé, abys byla vnitřně připravena na startovní čáře a mohla se stát silnou, chytrou a úžasnou.

Když dívka dospívá

Když se narodí holčička nebo chlapeček, jsou si ve skutečnosti hodně podobní – tedy až na to, v čem se odlišují od pasu dolů.

A dost podobně vypadají ještě nějakou dobu potom. Někdy mezi 9. a 16. rokem pak ale přijde období, kterému se říká puberta.

Co to ta puberta vlastně je? Puberta je období, kdy se naše tělo a mozek začínají měnit. Pro dívky to znamená fyzický a chemický proces, který označujeme jako dospívání. Začínají nám růst prsa a naše boky mohou být širší a „ženštější“. Začínají nám růst chloupky na místech, kde předtím žádné nebyly, a mohou se objevit první pupínky. I naše emoce se nám teď zdají být mnohem silnější než kdy předtím.

U některých dívek k těmto změnám dochází poměrně brzy. U jiných to trvá mnohem déle. Někdy se může stát, že na sobě začneš pozorovat změny, ale potom jako by se vše zastavilo. Některé z vás mohou navíc patřit ke skupině takzvaných opozdileců (což byl i můj případ), a to se pak podivujete nad tím, zda vůbec někdy dospějete a podaří se vám dohnat ostatní holky! Dospívání neprobíhá podle přesného časového plánu a neexistuje žádný „správný“ čas, kdy by takové změny měly přijít. Je to tak trochu hra na čekanou.

Jak k tomu tedy nakonec dojde? Máme snad v našem těle jakýsi neviditelný časovač, který začne odpočítávat od okamžiku našeho narození, a když daný čas vyprší – BUM! – z dívky se rázem stane žena? Nebo tu nad námi bdí někdo, kdo na nás v okamžiku, kdy nastane ten správný čas, ukáže obřím kouzelným prstem a my se začneme měnit? Co se vlastně stane, že se naše tělo změní?



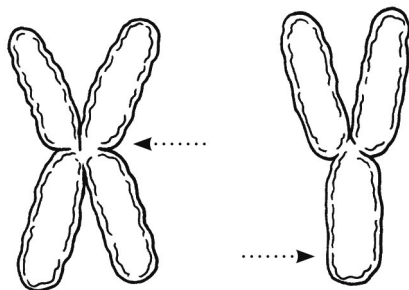
Na tuto otázku lze nejnázve odpovědět pomocí dvou X. Přesně tak! To, co z nás ve skutečnosti dělá ženu, jsou dvě X. Uvnitř každé buňky v těle se nachází něco, čemu se říká DNA. DNA je shluk molekul, které jsou velmi těsně semknuté a najdeme je po celém těle. DNA obsahuje všechny informace, které tělo potřebuje ke své existenci. U každého z nás je DNA kombinací DNA naší matky a DNA našeho otce a má informace zakódované v něčem, čemu se říká geny. DNA obsahuje desítky tisíc genů, které rozhodují o našich fyzických vlastnostech, jako například o barvě očí, výšce nebo také o tom, zda dokážeme srolovat jazyk do ruličky. (Umíte to? Já ano!) Součástí DNA jsou také geny, které určují některé složitější charakteristiky, jako například zda patříme mezi lidi, kteří pláčou u smutných filmů, zda jsme společenší, či spíše stydlivější povahy.

Uvnitř každé buňky je tedy nahromaděný souhrn všech informací, které nás celkově charakterizují. V naší DNA je zakódováno i to, že jsme ženy. Když se mamčinino vajíčko setkalo s tatínkovou spermií a v jejím bříšku začalo růst miminko, spojila se mamčinina a tatínkova DNA – z poloviny jeho a z poloviny její. A přesně v tomto okamžiku, kdy došlo k setkání vajíčka se spermií, bylo rozhodnuto, zda se narodíme jako chlapec, nebo jako dívka.

Jak je to tedy s těmi dvěma X?

Když se pod mikroskopem podíváš na ty části DNA, které určují naše pohlaví, podobají se písmenkům X a Y. Tady je obrázek

chromozomů X a Y, což je vznešenější výraz pro strukturu DNA, když se celá smrskne, aby se vešla do každé buňky.



Funguje to tak, že při setkání vajíčka se spermií přispěje matčino vajíčko chromozomem X, zatímco otcova spermie může předat buď chromozom X, nebo Y. Je to v podstatě jako hodit si

mincí, šance je 50 procent. Takže pokaždé, když se setká matčina buňka s buňkou otce, matka předá děťátku chromozom X a otec buď X, nebo Y.

Pokud dostaneme od otce chromozom X, budeme mít dva chromozomy X a bude z nás žena. Pokud nám otec předá chromozom Y, budeme mít jeden chromozom X a jeden chromozom Y a bude z nás muž. Takže jsou to vlastně naši otcové, kdo určuje, zda se z nás stanou chlapci, nebo dívky. Teď se na chvíli zastav a třeba jen v duchu poděkuj svým rodičům za oba chromozomy X! Být holkou je totiž skvělé, slibuju!

Na protější straně je jednoduché schéma, jak to s těmi chromozomy X a Y funguje.

Teď si pravděpodobně říkáš, co mají všechna tato X a Y společného se začátkem puberty. Tak tedy, chromozomy X a Y nesou doslova na povrchu své struktury chemické zprávy, které se v určitých okamžicích našeho života zapínají. Když se zapnou,