



Lenka Kapsová

MENOPAUZA JE PŘÍLEŽITOST KE ZMĚNĚ

*Překladatelka a učitelka angličtiny **Lenka Kapsová** (53) vyprávěla své vrsteonice v knize s názvem *Padesátka*. Ptala se jich na to, co je těší a trápí v období přechodu, a nevědomky tak vytvořila i „manuál pro muže“, kteří se chtějí lépe vyznat v ženách.*

TEXT: LUCIE ZÍDKOVÁ

C o pro vás znamená padesátka?

Napínavé a nejednoznačné číslo. Jednou nohou jsme ještě v té mladší polovině života, můžeme být krásné, šik, můžeme se líbit mužům, ale zároveň už vnímáme potřebu trošku zpomalit. Něco jsme si odžily a to by nám mělo dát jednak sebevědomí, jednak určitý nadhled. Třeba už bychom se měly umět vymezit, když se děje něco, co není v pořádku. Uvedu konkrétní příklad: nedávno jsem jela vlakem a jediné volné místo bylo vedle mladých dívek – jedna z nich ale měla na tom sedadle položenou tašku. Byla jsem krůček od naštvané nebo sebelítostivé reakce, ale cítila jsem, že je to tak trochu můj vývojový úkol, abych ji poprosila o uvolnění toho sedadla. Ne naštvané nebo zatrpkle jako ta příslovečná stará bába, ale s grácií. Tak jsem to řekla, dívka dala tašku pryč a já si sedla. Žádný problém. Naproti mně ale seděla starší paní a já jsem cítila, jak se mnou chce navázat oční kontakt, v němž bychom si navzájem postěžovaly „na tu dnešní mládež“. A já se na ni nepodívala. Nechci, aby tohle byla moje cesta.

Jaký je nebo byl váš vlastní přechod?

Knihu jsem začala psát v době, kdy jsem procházela perimenopauzou. Neměla jsem návaly, ale začala jsem se budit nad ránem a přemýšlet. Dcery odešly studovat do zahraničí a doma mi zůstal jen syn, který je navíc dost introvertní. Otevřel se mi nový pohled, skoro jako bych se vrátila do svých osmnácti, dvaceti let. Přemýšlela jsem, kým jsem, co je moje opravdová podstata a co od života ještě chci. V osmačtyřiceti letech jsem si našla novou práci jako učitelka na střední škole. Dřív jsem byla vždycky na volné noze, teď jsem poprvé v životě měla práci, kam jsem musela chodit každý den, a navíc pracovní kolektiv složený z větší části z mužů, často mladších. Najednou jsem se začala vidět i jejich očima. Jak mě vnímají, co si o mně myslí, napadalo mě. Díky tomu, že mi děti už odrostly, ale zároveň jsem nemusela pečovat o staré rodiče, protože je už nemám, jsem měla víc času na sebe. Začala jsem se ptát, co dělají mé dávné kamarádky, a scházet se s nimi. A protože sdílení je ženám vlastní, hodně jsme si povídaly i o změnách provázejících přechod. Z těchto konverzací začala vznikat knížka.

Na menopauzu se většinou pohlíží negativně.

Může to ale být určitým způsobem i výhodou?

Děje se s námi i něco pozitivního?

Myslím, že rozhodně ano. Já vidím hodnotu ve zvýšené vnímavosti, citlivosti, kterou nám

ženám dává menstruační cyklus – včetně jeho počátku v pubertě a konce v přechodu. Ty hormonální výkyvy a s nimi spojené „náladky“ se často nálepkují jako negativní věc. Říká se: nebuď přecitlivělá. I mně to říkali a dlouho jsem to brala jako svoji špatnou vlastnost. Teď se učím chápat citlivost a zostřenou vnímavost jako dar. Myslím si, že to, co nám cyklus říká, může být užitečné. Třeba když má žena premenstruační tenzi a způsobí konflikt, tak to nevnímám negativně. Je možné, že to v sobě dlouho držela, a je dobře, že se to dostalo ven. Aspoň se situace pročistí. A zrovna tak je to s pláčem. I ten je očistný a bylo by skvělé, kdyby každá z nás měla po boku muže, který „unes“ plačící ženu, umí ji obejmout a nenabízet nutně řešení.

Obecně si zkrátka myslím, že není dobré být pořád rozumná, pořád ta „velká holka“, co všechno vydrží, a potlačovat pocity – a menstruační nám v tomhle pomáhá. Bez našeho vědomí pracuje pro nás a stejně pro nás pracuje i přechod.

Přesto: co je podle vás na přechodu negativní?

Asi určitá sociální zranitelnost ženy. V poslední kapitole knihy jsem popsala situaci, kdy jsem se fyzicky a psychicky sesypala, což se mi stalo právě v době dopisování knížky. Tehdy jsem musela jít načas na nemocenskou a přepadl mě strach, že v práci budu nahrazena někým mladším a šikovnějším, nějakou mladou kočkou, která přijde s modernějšími výukovými materiály než já, a navíc bude svěží a plná energie. Zpětně viděno nebylo moje propuštění vůbec na pořadu dne. Ale je to něco, co ženy kolem padesátky prožívají často: obavu, že už svým myšlením či výkonem patří do starého železa, že budou nahrazeny někým jiným, mladším, dynamičtějším. Přitom kdyby zaměstnavatelé byli chytrí, byly by pro ně ženy kolem padesátky skvělá volba: děti už mají většinou odrostlé, navíc jsou díky velkým rodinám mistrně time managementu, jsou odolné vůči stresu, skvělé organizátorky a mediátorky konfliktů. Jsou zodpovědné a práce si váží.

Při čtení knihy jsem si uvědomila, že biologické předěly, které my ženy zažíváme – první menstruace, eventuálně porod či porody a pak přechod – nám vlastně dávají oproti mužům výhodu, protože nás nutí několikrát za život k přestavění hodnot a hledání nového smyslu života.

To jste už několikrát, kdo mě na tohle upozorňuje. Ano, myslím, že je to opravdu výhoda.

I sami muži přiznávají, že ve svém okolí pozorují množství dvojic, v nichž se žena někam názorově, hodnotově posunuje, zatímco muž jakoby stagnuje. Jeden kamarád mi řekl, že pro muže je průšvih, že nemají žádné iniciační rituály. Někomu to může znít ezotericky, ale věřím, že dobře uchopený iniciační rituál může mít obrovský význam. My ty předěly máme dané fyziologicky, přírodou. Muži ne a možná jim to schází. Jinými slovy muž si může zvolit, do jaké míry uchopí roli otce, ale matka takovou možnost nemá. Dítě je na ní v prvních měsících a letech závislé fyzicky i psychicky. A v době, kdy pak děti z rodiny odcházejí, má žena zase silnější impulz k proměně, protože na rozdíl od muže v té době obvykle prožívá přechod.

Je přechod víc fyzická, nebo duševní záležitost?

Obojí. Ale protože o těch fyzických změnách se už píše a mluví dost, rozhodla jsem se vyzdvihnout ty duševní, dokonce bych řekla duchovní změny. Jako by nás ženy něco nutilo se ptát: k čemu tu ještě jsem, jaká bude moje role v téhle fázi života? Čím smysluplným ji naplním?

Muži tohle ale přece pociťují taky, ne?

Určitě ano, i když asi ne všichni a je to u nich rozloženo do delšího časového úseku. Nedávno jsem se bavila se známým, který rozjíždí mentoringovou společnost zaměřenou na lidi ve středním věku. Když si dělali průzkum, co lidi kolem padesátky nejvíce řeší, nebyly to fyzické projevy stárnutí, ale chybějící smysl života. Je třeba dodat, že to byli většinou lidi z byznysu, tak nevím, jestli tam toto téma nevyvstává o něco víc. Někteří muži ale jako by žili v nějakém bezčasí, z něhož je – pokud nechtějí

„Kdyby byli zaměstnavatelé chytrí, byla by pro ně žena kolem padesátky skvělá volba.“

LENKA KAPSOVÁ

Lenka Kapsová se narodila a žije v Praze. Vystudovala obor angličtina a čeština na FF UK, tyto předměty také učí na střední škole. Je překladatelka, má na svém kontě například dystopickou knižní sérii Samathy Shannonové *Kostičias* a několik divadelních her. Od roku 2014 píše jazykové sloupky do sobotní přílohy Lidových novin *Orientace*. Má tři dospělé děti a je nadšenou pozorovatelkou života a mezilidských vztahů. V poslední době se zajímá o témata menopauzy, vztahu k vlastnímu tělu a dobrého stárnutí.



JAK KNIHA VZNIKLA

„Když jsem začala mluvit se svými kamarádkami, zjistila jsem, že ani ony, ani já jsme o přechodu neměly skoro žádné informace. Jediné poučení, které jsme dostaly, bylo „musíš to pár let nějak vydržet“. A to byl vlastně ten prvotní impulz, proč jsem tu knihu začala psát, protože jsem viděla, že se se mnou něco zásadně mění, a připadalo mi, že o tom málo vím. Proto jsem knihu rozdělila na deset kapitol, které jdou od fyzických změn přes duševní až po ty řekněme duchovní – ty, které nás přesahují. Protože ty změny se týkají všech těchto oblastí,“ říká Lenka Kapsková.

– vlastně nemusí vytrhnout ani narození dětí. Maximálně si všimnou, že se něco děje a mění, když udeří různé neduhy...

Teď trochu odbočím, ale jen zdánlivě. Psychiatrička Halka Korcová, s níž je jeden z rozhovorů v knize, pořádala víkend pro ženy s názvem Čas všední a čas sváteční. Ptala jsem se jí, proč je důležité to oddělovat, načež ona mi ocitovala pasáž z nějaké práce filozofa Jana Sokola. Bylo to v tom smyslu, že když je čas nepřetržitá čára, tak se z lidí stávají tupá hovada. Rytmizování času je podle Sokola pro člověka moc důležité a já si myslím, že nám ženám tu rytmizaci, cykličnost poskytuje naše tělo, kdežto muži nic takového nemají. Tím rozhodně nechci říct, že jsou tupá hovada, ale když si ty předěly a posuny nenajdou jinde, tak můžou zakrnět. Což ovšem platí o každém člověku, pokud se zapouzdří nebo jede takzvaně „na autopilota“. Netýká se to jen mužů.

Takže jinými slovy jsme dali menstruaci, dětem i menopauze úplně špatné nálepky: to první a třetí je vnímáno vyložené jako otrava – a mít děti je občas taky prezentováno spíš jako zátěž a komplikace než radost.

Ano, ale k tomu si musí dojít každá žena sama. Ono to znamená i tápat, hledat v životě stále znovu svou novou roli pro dané období, občas v ní být třeba i trapná, učit se zranitelnou. Mimochodem, síla zranitelnosti je téma, o kterém dnes mluví i zajímavé osobnosti, třeba americká motivační řečnice a výzkumnice Brené Brownová.

Dává člověku přechod i nějakou svobodu? Třeba co se týče přijímání vlastního těla?

Rozhodně! Alespoň u mě to tak bylo. Myslím, že si teď víc vážím toho, že je moje tělo zdravé, ale i jeho ženskosti, a nebojím se být výrazná nebo odlišná. Vždycky mě bavilo oblékat se zajímavě, ale teď mě to baví ještě daleko víc. Kombinovat barvy, vybírat styl, chodit po sekáčích... Máme výhodu v tom, že generace našich dětí je v tomhle jiná, můžeme se od nich učit. Oni vůbec nepřijímají takové ty řeči o tom, že někdo je na něco už moc starý. Jsou tím pádem k našim výstřelkům úžasně milosrdní! Naše generace byla v tomhle vychovaná hodně netolerantně, všechny si asi vzpomeneme na takové ty řeči typu „Vidíš, co si na sebe vzala? To si myslí, že je nějaká mladice?“

V knize píšete, že vás překvapilo, jak moc ženy v tomto věku řeší proměnu svého vzhledu a otázku krásy. Chápete takto s odstupem, proč tomu tak je?

Pochopila jsem, že vůbec nejde o povrchní téma. Je to otázka identity, souvisí to s tím tématem „mladšího já“, o kterém jsme mluvily na začátku. Žena se dívá do zrcadla a vnímá jakýsi rozpor – přibývají vrásky, často i kilogramy, fyzicky tam vidí někoho jiného než dřív. Trochu ji to děsí a ptá se, co z toho je důležité. Jsem to pořád já? Můžu ještě být krásná? A co to vůbec krása v tomhle věku je? Tělo chátrá, ale zároveň v téhle životní fázi výrazněji vyvstává hlubší podstata naší povahy, nezávislá na vzhledu. Říká se, že špatné vlastnosti se ve stáří prohlubují. Mně ale připadá, že období přechodu je křížovatka, kde ještě můžeme udělat určité vědomé volby. Třeba něco pustit z rukou nebo někomu odpustit a tím se vyhnout zatrpklosti. Chopit se aktivity, ke které jsme dosud neměly odvalu. Myslet doširoka, nezkostnatět. Na tom se ale musí pořád makat. A když se vrátím k tomu vzhledu – mění se a je to pobídka soustředit se čím dál víc na to vnitřní vyzářování, které je u některých starších žen krásně vidět a chtěla bych ho mít. Ale pochopitelně nerezignovat na péči o tělo, oblékání.

O menstruaci se dnes už otevřeně mluví, v některých firmách mají ženy možnost označit do týmového kalendáře, ve které fázi cyklu se nacházejí, a podle toho se pak přizpůsobují nároky na ně. Jsme už takhle daleko ohledně přechodu?

To asi ještě ne, opravdu není běžné, aby žena v práci nahlas mluvila o své menopauze. Když u mě došlo k tomu psychickému zhroucení, o němž jsem mluvila před chvílí, stalo se to v pondělí ráno těsně před vyučováním. Měla jsem jít do třídy, ale nemohla jsem a věděla jsem, že budu muset zůstat doma a nejspíš to bude pár týdnů trvat, protože jsem byla na hraně depresivního stavu. Bylo potřeba vyřešit, co studentům řekneme, a nechtěla jsem, aby to bylo nějaké mlžení ve stylu „paní učitelka si potřebuje odpočinout“, protože by to jen vyvolalo spekulace o nějaké nemoci a podobně. Kolegu, který se mnou učí v tandemu, jsem proto poprosila, aby naší třídu – tehdy to byli druháci – klidně řekl pravdu, tedy že můj stav souvisí s přechodem. Tehdy to tak skutečně bylo – sešlo se víc faktorů pracovních a osobních, ale ten hormonální propad hrál hlavní roli. Jedna kolegyně to okomentovala, že jí to připadá přes čáru, o tomhle mluvit se studenty a studentkami, ale já jako učitelka denně sleduju, jakou ti mladí dělají osvětu v oblasti svého duševního zdraví. Tak jsem se vědomě rozhodla udělat totéž – ať vědí, co mohou prožívat jejich mámy,

kteřé jsou přesně v tom věku jako já. A musím říct, že kromě téhle a ještě jedné lehce ironické reakce jsem se setkala s obrovskou podporou a uznáním rodičů ze své třídy. To mě utvrdilo v tom, že pravdivost a otevřenost je správná cesta. Myslím si, že příznaky přechodu by měly být součástí nějakého osvětového bloku, který by se mohl jmenovat třeba Vývojové fáze v životě ženy. Menopauze by měla být dána stejná vážnost jako první menstruaci a přípravě na ni.

Projevují zájem o téma menopauzy i muži?

Ne že by to byl masový jev, ale mám i mužské čtenáře a pro ty je myslím velmi objevné nahlédnout do ženského světa, do toho, co všechno ženy prožívají. Můj kolega knížku *Padesátka* v lehké nadsázce nazývá „manuálem pro muže“. Pro vnímavého chlapa to může znamenat, že se mu doplní dílek skládačky, kterou znal jen ze svého úhlu pohledu partnera nebo třeba syna.


Jaký je podle vás nejlepší přístup k přechodu, když se nás začne dotýkat?

Přijmout ho a pozorovat ho, ale ne útrpně, nýbrž s trpělivostí a láskou vůči sobě a s nadějí, že

„Sebevědomí zralé ženy nám dává obrovskou sílu ohradit se v situacích, které bychom dříve nechaly být.“

nám tahle životní změna může přinést i hodně dobrého.

Jaké jsou teď vaše další plány?

Pokud vše dobře dopadne, příští rok by měla vyjít taková „mini knížka do kabelky“, kde ve fejetonech navazuju na témata z knížky *Padesátka*. No a další plány souvisí právě s muži. Chtěla bych se pustit i do rozhovorů s nimi – o mužském vidění světa, o stárnutí a podobně, ale zatím to spíš tak ofukávám, muži přece jen obvykle raději teoretizují, než mluví o svých prožitcích, tak uvidíme, jestli k nim nakonec taky najdu klíč... Nechám se překvapit! 

INZERCE

Pevnější pleť i tělo

Povadlá pokožka trápí spoustu lidí. Může mít hned několik důvodů – změna postavy, vyšší věk, stres. Může se týkat i různých partií – obličeje, podbradek, poprsí nebo bříska.

Za většinou stojí povolená elastinová a kolagenová vlákna v pokožce. Tyto proteiny zajišťují pevnou a současně pružnou pokožku. A my víme, jak ji zpevnit.

Aktivní látky zpevňující pokožku

Extrakt z mikrořas umí zajistit navýšení produkce kolagenu a elastinu až o 45 %! Extrakt z rostliny Centella Asiatica zase zlepšuje pružnost pleti. Zároveň také zlepšují syntézu kyseliny hyaluronové. Ve velkém je tedy podpořena i hydratace pokožky.

Zpevňující mléko pro pleť i tělo (250 Kč)

obsahuje vysokou koncentraci těchto aktivních látek. Rychle se vstřebává, má příjemnou parfemaci. Aplikujte ji ideálně jednou denně, pokud zvládnete dvakrát, tím lépe.

až
o 45 %



Kde Zpevňující mléko seženete? Na ryor.cz najdete seznam všech prodejen. Dále můžete zkusit eshop.ryor nebo tel. 277 00 1234 Navštívit můžete i naše zážitkové prodejny v Praze, Brně, Poděbradech, Plzni, Liberci a Hradci Králové.