



Žádné téma

spojené se  
stárnutím není  
příliš banální



Lenka  
KAPSOVÁ

**Co řeší ženy po padesátce? Jde o to přechod přežít, nebo ho vědomě prožít – a dokonce si to užít? Překladatelka a pedagožka Lenka Kapslová se díky zkoumání vlastní menopauzy pustila do rozhovorů s téměř šesti desítkami žen a napsala na základě nich knihu Padesátka. Je o vnímání vlastního těla, vztazích, kariéře, sexualitě, spiritualitě, dospívajících a dospělých dětech – a hlavně o tom, jak stárnout po svém.** TEXT KLÁRA VĚTROVSKÁ

**Šedesát žen, to je šedesát názorů, některé jsou dokonce protichůdné. Někdo miluje svoje šediny, jiný se cítí mnohem líp, když si vlasy barví. Dá se najít nějaké obecné pravidlo, jak správně stárnout?**

Chtěla jsem, aby si ženy uvědomily, že nic není dobře ani špatně, že stárnout se dá po svém a vědomě. Zbavila jsem se během práce na knize veškerého nutkání posuzovat, co je a co není správné. Dřív jsme měla tendenci klonit se spíš k nějaké přírodní cestě a dbát o duchovno, ne tolik o tělo. Čím jsem starší, tím víc si mi připadá hloupé to takhle dělit. Znam žen, které jsou velmi pěstěné a přitom jsou i velmi duchovní. Můžete se zaklínat, že nikdy nepůjdete na žádný estetický zákrok a za pár let lup ho, už máte plastiku očních víček, protože zjistíte, vám to pomůže zdravotně i psychicky.

**Protože na stárnutí jsou experti všichni kolem – dokud se sami té padesátce nepřiblíží...**

No a já bych chtěla přispět aspoň k tomu, aby se o stárnutí mluvilo s větším humorem a nadhledem, ale taky s větší úctou. Žádné z témat, které ženy řeší, není banální nebo bezvýznamné. Je to paradoxní, ale třeba téma krásy, které se zrovna může jevit jako povrchní, se mi v rozhovorech se ženami nejen pořád vracelo, ale bylo vlastně i na samém začátku mého psaní. Co je to vnitřní a vnější krása? Jak hluboko sahá? Kvůli komu o ni usilujeme...? Je to téma, které nás může dovést docela daleko.

**Kam?**

Třeba k vlastnímu sebezpřijetí. Jak je možné, že zpovídám převážně vzdělané

ženy, intelektuálky a ženy duchovně zaměřené – a stejně skoro všechny rovinnu vzhledu řeší a vztahují se k ní? Kdyby to nebylo důležité, mávly by nad tím tyhle ženy rukou. Jenže otázka, koho vidí v zrcadle, je pro ně v téhle fázi z nějakého důvodu důležitá.

**Proč?**

Protože možná ve skutečnosti ani tolik neřešíme, co v zrcadle vidíme, ale koho tam vidíme. Je to otázka identity. Mění se váš obraz, ale díváte se na sebe, na sebe celou, vidíte jiné tělo, ale jste to pořád vy. To není povrchní! Je to nemilé, když vidíte svoje tělo chátrat. Ale pohled do zrcadla směřuje hlouběji. Jak souvisí moje padesátileté já s tím dvacetiletým, třicetiletým? Jsem to pořád já – po tolika letech a dětech? Co z toho někdejšího v téhle životní fázi zahodím či odložím, a co je naopak bytostně moje? K tomu všemu můžou úvahy o vráskách, šedinách i přibírání nakonec vést.

**Proč jste začala Padesátku psát?**

V podstatě kvůli sobě. Dopadly na mě příznaky přechodu, a to v různé podobě. Už několik let předtím mi gynekoložka řekla, že jsem v takzvané perimenopauze, začaly mi vynechávat měsíčky. Je to paradoxní okamžik, kdy vynechání menstruace může buď znamenat, že končí vaše plodnost, nebo přesně naopak, že čekáte dítě. Možná zrovna tohle nejlépe ilustruje, jak se o nás v těch padesáti zajímavě přetahuje mládí se stářím.

**Co jste udělala, když vám poprvé vynechala menstruace?**

Nejprve jsem šla do lékárny koupit si těhotenský text a trapně jsem mumlala, že ho mám pro dceru. A pak když jsem zjistila, že je negativní, začala jsem prozkoumávat, co mě v tom přechodu vlastně čeká. Nebylo to totiž jen období znejišťující, ale zároveň i plně euforie.

**Jak to?**

Našla jsem si těsně před covidovou pandemií novou práci, po pětadvaceti letech

**Šla jsem si koupit těhotenský text a trapně jsem mumlala, že je pro dceru. A když byl negativní, začala jsem prozkoumávat, co mě v přechodu vlastně čeká.**

překládání a učení na volné noze jsem nastoupila jako učitelka angličtiny na inspirativní střední školu rodinného typu. Ten rok nám dvě ze tří dětí odjely studovat do ciziny, takže bych za normálních okolností asi pocítila syndrom prázdného hnízda, ale přesně v tu chvíli jsem se

stala třídní učitelkou a mávnutím proutku se mi – v nadsázce řečeno – narodilo dvaatřicet nových dětí. Cítila jsem, jak se ve mně střídá vyčerpání s přívaly energie a nápadů, psychické propady s okamžiky euforie, a pochopila jsem, že vstupuju do nové, zvláštní životní fáze. A chtěla jsem si o ní na internetu něco najít.

## Co jste našla?

Že budu mít návaly, osteoporózu, budu se nadměrně potit, přijdu o libido a tak dále, ale že stačí zatnout zuby a několik let přežít. Jenomže já jsem to chtěla prožít! Chtěla jsem vědět, co to vlastně znamená. Přejechod přece zní, jako že jdeme odněkud někam, to slovo mi spíš znělo jako

nějaký most. A protože si píšu deník, jednoho rána jsem si do něj zapsala seznam otázek, které mě zajímaly a u kterých jsem si řekla, že bude asi potřeba se na ně zeptat někoho jiného než internetu. Třeba svých vrstevnic. Byly toho dvě strany. Při následných rozhovorech jsem seznam brzy zahodila, ale vyšla jsem z něj.

## Které otázky to například byly?

Vadí ti, že stárneš? Bojiš se období, kdy ti odejdou děti z domova? Nebo se na to naopak těšíš? Máš ještě rodiče, a pokud ano, musíš o ně pečovat? Které projevy stárání na tvém těle ti vadí a které ne? Kam se v tomhle věku posunul tvůj partnerský vztah? Mění se nějak tvoje vlastní sexualita? Co si představíš pod pojmy díblík nebo druhá míza? Mimochodem, druhá míza je podle mě skvělé sousloví.

## Mám ho spojené spíš s představou slizkého chapíka, co mlsně obhlídí mladší ženy...

No právě! Jsou na to nabalené hrozně stereotypní představy. Rozhodla jsem se, že zkusím některým slovům trochu napravit reputaci. Kromě slova přechod třeba i té druhé míze. Míza je přece životadárná látka, její první příval na nás přijde v dospívání. A pokud přijde míza druhá, může to být sice na jednu stranu zničující, pokud je to v souvislosti s nějakým zaslepeným novým vztahem, ale může to znamenat mnohem víc – chytit druhý dech nebo směr, napojit se na něco, co je oživující,

plodné a probouzející. A nemyslím tím zdaleka jen to sexuální.

## Kudy vedla cesta od nezávazného prozkoumávání přechodu až k tomu, že se z toho najednou stala kniha?

Vyptávala jsem se nejprve kamarádek,

protože mě štvalo, že na internetu se nic inspiračního nepíše. A když už jsem takový babinec dala dohromady, rozhodla jsem se začít rozhovory zaznamenávat. Začal mi v hlavě klíčit nápad na knížku, ale psala jsem si ji zatím jen do šuplíku. Rozhovory jsem se svolením kamarádek nahrávala, přepisovala a ozna-

čovala si v nich zajímavé úryvky. Ty jsem anonymizovala a skládala je k sobě podle témat. Čekala jsem, že najít vydavatele bude hodně těžké, ale pak jsem byla představena jedné paní redaktorce, tak jsem jí zkusila nabídnout tři ukázkové kapitoly.

## A klaplo to.

K mému překvapení ano. A tak jsem musela začít psát „navážno“. Nakonec v knize nejsou jen rozhovory s ženami, které znám, okruh se postupně rozšiřoval. Hodně kamarádek mi doporučilo jiné své známé, které jsem neznala, jednou jsem se zmínila u své mladé kadeřnice, že mi chybí ženy z jiného prostředí, než je to moje, a ona hned že mě propojí se svojí maminkou. Ta přivedla další kamarádky, takže se můj záběr rozšířil. Přesto nejde o žádný reprezentativní průzkum, jsem smířená s tím, že jde hlavně o můj vlastní pohled a víceméně i o mé prostředí trochu obohacené zvenčí.

## Jaké je věkové rozpětí žen v knize?

Té nejmladší bylo asi 46, nejstarší 57, ale zařadila jsem do knížky i pár promluv žen šedesátnic, které už něco komentují z odstupu. V tomhle věku je to velký rozdíl – pět let může znamenat rozdíl mezi pubertou

dětí a jejich odchodem z domu. Navíc jsem kromě tematických okruhů do Padesátky zařadila ještě pět velkých rozhovorů s ženami různých profesí, konkrétně se socioložkou, farářkou, lektorkou prožitkového zpívání, psychologičkou a gynekoložkou.

## Pro koho ta knížka je?

Asi hlavně pro ženy, které tuhle životní fázi žijí. Nebo pro ty, které to brzy čeká. Ale už jsem potkala i vrstevnice svých dcer, jejichž maminky jsou taky v přechodu, a ty dcery zajímá, jak jejich mámám je, ten celkový pohled jim může i leccos osvětlit. Celospolečensky jsme dnes mnohem víc než dřív zvyklí mluvit o svých pocitech. Rezonuje to i s tématem duševního zdraví. Vidím to u svých studentů a studentek. Oni už považují za samozřejmé a potřebné o problémech duševního zdraví mluvit a pečovat o sebe i o ostatní. Mimochodem, líbí se mi, jak současní dospívající přemýšlejí o světě. Ptala jsem se například nedávno svých studentek na to, jestli podle nich existuje oblečení, které by člověk v určitém věku už neměl nosit.

## Takové to „Tahle sukně je na mě moc krátká, jsem už na ni stará“?

Přesně. Ale oni jsou v tomhle liberální, fandí tomu, aby se každý oblékal, jak chce. Zatímco naše generace, když uvidí tělnatou dámu v legínách a v tričku s Mickey Mousem, řekne si podle mě spíš: „To je hrůza, ta nemá soudnost!“ Ti

Už jsem potkala i vrstevnice svých dcer, jejichž maminky jsou taky v přechodu, a ty dcery zajímá, jak jejich mámám je, ten celkový pohled jim může i leccos osvětlit.

mladší si ani nic neřeknou, přijde jim to v pořádku. A když už se jich zeptáte, co si o tom myslí, zjistíte, že pro ně je to součást diverzity, autenticity, kterou si má každý sám najít a pěstovat. Jsou v něčem mnohem tolerantnější.

### **V knize Padesátka je deset kapitol rozdělených podle témat, která souvisejí s přechodem. Která například?**

To dělení do kapitol je samozřejmě v něčem umělé, ale zkoumaly jsme v rozhovorech třeba ženství a ženskost a to, jestli pro nás tenhle pojem něco znamená. Nebo sexualitu a tu tolik probíranou ztrátu libida. Přála bych si, aby ta knížka pomohla trochu zkultivovat způsob, jakým se o vztazích a sexualitě mluví. Tohle je strašně křehký věk. Muži mohou mít problém s erekcí, ženy se suchou sliznicí nebo vůbec s libidem, sexualita se proměňuje, na někoho přijde ta zmíněná druhá míza, zamiluje se znovu, někdo se rozvede, protože to chtěl roky udělat a třeba kvůli dětem to neudělal. Celé je to komplexnější, než se zdá. Přála bych si, abychom to jak v páru, tak ve společnosti dokázali zkoumat do hloubky. Co spolu můžeme přestat? Jak si vycházet vstříc? Není krize v partnerství nebo třeba nevěra v tomhle věku příležitostí k tomu pátrat po tom, co vám ve vztahu chybí, jak to přenastavit? Když si najdu mladšího milence nebo milenku, dokazuju si tím něco? Co mi chybí? Bojím se stárání? Jaká jsou moje témata, třeba už z dětství, na která tohle nasedá? Než někoho, kdo mimomanželský vztah prožil, rovnou označovat za šmejda, proutníka nebo ještě něco mnohem horšího, je mnohem smysluplnější klást si otázku, co to znamená a co s tím. Může být sto různých odpovědí a rozhodně nepřisluší nikomu zvenčí, aby o tom vynášel soudy. Je to věc těch dvou, jak se s tím popasují, a připadá mi jako zralý postoj připustit si, že se to může stát v každém vztahu a v každém věku. Jak se s tím naloží, to je věc každého páru.

### **A další témata?**

Zvláštní pro mě bylo třeba téma, které jsem nakonec nazvala Práce a generační výměna. Netýká se to jen žen a nebyla to věc, o které bych dopředu uvažovala, ale v rozhovorech přišla řeč třeba na to, jestli je člověk našeho věku ohrožený mladšími lidmi na pracovním trhu nebo se generační výměny přinejmenším

obává. To je složité téma, protože se může natvrdo týkat obživy, určitě souvisí se sebevědomím a podobně.

### **Mně to nedávno došlo, když jsem měnila praktickou doktorku.**

**Vždycky byli lékaři starší než já, vážení, se specializací. A najednou koukám, že ta lékařka je třeba o deset let mladší než já – a je expertka. To byl trochu šok.**

No, a teď si představte, že brzy bude jiná vaše lékařka ve věku vašich dětí! Poslední kapitolu knížky jsem nazvala Moudrost a pošetilost. Uvádím ji

přátelství. To všechno je úžasný výukový materiál, jen ho správně uchopit.

### **Vycházíte z katolického prostředí. Jak moc vám víra pomáhá přijmout své stárnutí?**

Určitě je to pro mě úplně zásadní rámec, věřit, že všechno má nějaký smysl a že se tu na světě nezmítáme bezcílně jako třtiny ve větru. Vírou v Boha problémy rozhodně nezmizí, ale člověk dostává sílu je řešit nebo se mu ukáže cesta, jak na to. Můžete se o ni opřít. Ne ale jako o berlíčku pro invalidy, spíš jako o takovou poutnickou hůl.

## PADESÁTKA

### ČÍM ŽIJÍ ŽENY V OBDOBÍ PŘECHODU

**Deset kapitol o stárnutí:** Loučení s cyklem, Stárnutí a krása, Život v partnerství, Dvojí tvář sexuality, Kariéra a generační výměna, V roli dcery: stárnoucí rodiče, Prázdné hnízdo, Nemoc a obývání sil, Co je ženská spiritualita?, Moudrost a pošetilost

### **Plus pět rozhovorů s odbornicemi –**

gynekoložkou Klárou Milotovou, psychoterapeutkou Halkou Korcovou, socioložkou Idou Kaiserovou, farářkou Hanou Tonzarovou, lektorkou zpěvu Zuzanou Vlčínskou



příhodou u terapeutky, které jsem se svěřila, že mě občas znejistuje myšlenka, že ve svém věku už bych měla být moudrou ženou –

a mám přitom pořád image trochu potrhle, hravé poplety. Když jsem jí to řekla, usmála se a zeptala se, co je na tom špatného. No a to je ono. Máme pořád pocit, že bychom měly nějaké být. A přitom by možná bylo lepší přijmout to, jaké jsme. V tomhle období, ať chceme, nebo ne, prochází našimi životy spousta silných existenciálních témat. Zažíváme odchody rodičů, ale někdy už i šokující úmrtí svých vrstevníků. Sledujeme životní boje svých dospívajících nebo dospělých dětí, vnímáme úbytek sil, ptáme se po smyslu práce, kterou vykonáváme. Taky ale možná začínáme vidět krásu tam, kde jsme ji dříve neviděli, plníme si přání, na která během výchovy dětí nebyl čas, obnovujeme a prohlubujeme stará

### **S věkem a odrůstajícími dětmi mě stále častěji napadá i to, že už bych mohla být babička, přitom to není tak dávno, co jsem se stala matkou. Jak se dá ta role babičky přijmout?**

To má asi každá žena jinak. Jeden extrém je takové to až nátlakové těšení se na vnoučata, druhý je úplné odmítání babičkovské role nebo její destruktivní používání. Ale pak je celá škála mezi tím – a mám pocit, že se na to většina žen časem vyladí, je to nádherná role, v životě dítěte stěžejní. A pokud můžu soudit podle sebe, že mě tak poslední rok dva už zase berou miminka a mám hrozně silnou fyzickou touhu si je pochovat, tak nám to příroda asi nějak nabízí – i když hlava po tom třeba ještě netouží. Ale stejně jako mateřství i babičkovskou roli každá žena uchopí podle své nátury. Důležité je, aby to nějak ladilo s tím, o co se snaží ta mladá rodina. ●