



JAKÉ JE BÝT „PADESÁTKA“

My ženy máme naučeno celý život se tvářit, že věk neexistuje. Znáte všechna ta pravidla „slušnosti“... Ptát se dámy na věk je nezdvořilé. Natož uvádět ho v závorce u medailonku!

Ale není naopak nezdvořilé dělat z věku tabu? Je na něm snad něco špatného? Když je ženě šedesát, radši o tom pomlčíme? Jako kdyby měla třeba bradavici na nose? Musím se té logice smát. Právě to, že by se věk měl tajit, je přece samo o sobě urážlivé.

Všimněte si, že v historii mívala „matka rodu“ důstojnost a její slovo váhu. Dneska to tak trochu vypadá, že když se vám udělají kolem očí vrásky, radši byste neměla chodit mezi lidmi (kromě práce, samozřejmě, někdo to odříct musí).

Asi proto se dlouho snažíme vypadat na sladkých třicet. Jenže i tak přijde chvíle, kdy nám to nikdo neuvěří. Takže proč se ke stárnutí radši nepostavit čelem?

Naštěstí se zdá, že časy se mění. Šedá hříva začíná být horký trend. A přesně to, čemu naše děcka říkají „statement“. Hrdé prohlášení, že si nepotřebuju hrát na mladší. Tohle jsem skutečná já, berte či neberte.

Najednou nás baví mluvit na rovinu, netajit svůj věk. Zjišťujeme, že je hezké říct – „je mi pade“ – a říct to hrdě. Konečně také vycházejí knížky, které s námi, padesátkami, rezonují.

JEDNA Z NICH VYŠLA LONI a jmenuje se – překvapivě – Padesátka. Autorka Lenka Kapsová ji pojala jako svěže neformální pokec party svých (reálných) kamarádek-vrstevnic. Ten pak proložila vlastními komentáři, psanými

s chytrým nadhledem. A také rozhovory se zajímavými ženami, které mají k tématu i profesní vztah – gynekoložkou, socioložkou, psychoterapeutkou...

Všechno, co se v Padesátce dočtete, jde na dřev. Proklepne si řadu důležitých témat. Od trápení s přijetím „nového“ vzhledu přes fyzické a duševní zdraví až po zralou tvář lásky a sexu. Dojemně vtipné jsou perličky ze společného stárnutí dlouholetých párů.

Je taky skvělé přečíst si myšlenky jiných žen o jejich kariéřní budoucnosti. A zjistit, že obávané převedení do „starého železa“ se většinou nekoná, ba naopak, přišel čas stát se přirozenou autoritou!

Tíživé téma jsou stárnoucí rodiče, se kterými byste si třeba ještě chtěla leccos vysvětlit – jenže na jejich přijímači už to nefunguje, a tak musíte staré krůvky zpracovat bez očisty. Nebo vám tahle situace naopak umožní být konečně nad věcí?

Knížní Padesátka se ale dotkne i věcí mezi nebem a zemí. Donutí vás zamyslet se, co je vlastně vaším úkolem do budoucna. Zasmát se nad zkušenostmi z ezoterického hledání vnitřní ženy a zapřemýšlet, jestli vlastně existuje něco jako ženská spiritualita.

Přiznávám, že čtení Padesátky pro mě bylo terapeutické. Je úleva číst, že tolik mých vrstevnic řeší totéž co já. A zasmát se či zamáčknot slzu nad situacemi, které si dokážu strašně snadno představit.

DUŠE SI NĚKDY DĚLÁ, co chce. A v době, kdy tělo prochází obrovskou hormonální změnou, jsou silné emoce nevyhnutelné. Asi je zdravé si je prožít, i když víte, že si za vašimi zády někdo občas odfrkne: „Neber to vážně, ona je v přechodu.“

CO MŮŽETE ČEKAT? Třeba to, že vás občas přepadne pocit prázdnoty a marnosti. Pokud jste z dřívějších znala PMS jako těch pár dní, kdy jste otrokem vlastních emocí, v přechodu je to ještě o něco silnější. Taky máme k emocím pár reálných důvodů! PMS je čajíček oproti tomu, co musíte prožít, skousnout, promyslet kolem padesátky.

Považte sama: už nikdy neporodíte dítě, což je v symbolické rovině těžké i pro ženy, které už žádné neplánovaly. Vaše děti vás postupně opouštějí a doma je divné ticho. Všude čtete, jaké děsné tělesné příznaky vás v nejbližších letech čekají, a vůbec netušíte, co z toho bude pravda. Stane se ze mě během tří let obtloustlá, nebo spíš vysušená stařenka? Vyhodí mě z práce, protože mladé kočky líp

*Šatičky, štíhlé nožky,
vítr ve vlasech...
Tohle jsem byla
vždycky já!
Člověk má rád
identitu, kterou si
vybudoval v mládí,
a překlomit se
do dámy v košili
a volných kalhotách
nejde úplně lehce.*

fungují na zákazníky? Končí všechno? Mládí, půvab, sex, energie, smích? Tolik otázek! Odpovědi budete znát už za pár let (a často vás příjemně překvapí). Jenže v padesáti fakt nevíte.

Ale emoce kolem přechodu nejsou jen negativní. Nejspíš zesílí i láska k vašim blízkým, vnímání přírody, hudby, knížek... Možná je to tím, že si najednou uvědomíte konečnost – ano, překlápíte se do druhé půlky života. Už nechcete ztratit ani den něčím zbytečným! Pláč je namístě. Proč ne? Najednou vidíte, kolik je na světě krásného a důležitého (a že to nemusíte být zrovna vy). A nechcete to prošvihnout.

CO JE VLASTNĚ POVRCHNÍ? Když je nám dvacet, můžeme se snadno kasat, že nás zrcadlo nezajímá. Když má člověk hladoučkou tvář a lesklou hřívu, je lehké říkat: Mně na vzhledu nezáleží, to je tak povrchní! Zajímá mě literatura a práva menšin!

Pravda se ukáže v okamžiku, kdy v zrcadle uvidíme něco nečekaného. Něco, co tam nikdy nebylo. Jak se stalo, že mám najednou ty hrozné vějířky v podpaží? To už nikdy nebudu nosit šaty na ramínka? I pravověrné intelektuálce může tohle poznání přinést šok, protože šaty na ramínka tvořily základ jejího šatníku. Tohle jsem byla vždycky já! Šatičky, štíhlé nožky, vítr ve vlasech... Člověk má rád identitu, kterou si vybudoval v mládí, a překlomit se do dámy v košili a volných kalhotách... no... nejde úplně lehce.

Při hledání svého nového Já parádně fungují příklady z okolí. Jedna respondentka Padesátky vděčně vzpomíná na své dávné profesorky na fakultě, které stály s elegancí



PADESÁT KAMARÁDEK V KABELCE



Rozhovor s Lenkou Kapskovou (52), spisovatelkou, překladatelkou a učitelkou angličtiny. Vystudovala bohemistiku a anglistiku na FF UK. Je vdaná, má tři děti a tvrdohlavého teriéra jménem Bond.

Více na kniha-padesatka.cz a @lenkakapsova

→ a nikdy o sebe nepřestaly přirozeným způsobem pečovat. Jiné naopak jmenují příklady, které by fakt následovat nechtěly. Třeba Madonnu – ta své fanynky způsobem stárnutí dost zaskočila. Nebo tchyni, která na oslavu svých padesátin vklouzla do minisukně, trička s obrovským výstřihem a lodiček na jehlách – a působila jen směšně.

KOLEM PADESÁTKY je zkrátka rozumnější koukat dopředu než dozadu. Plakat nad ztraceným mládím je někdy potřeba, ale nevěnujte tomu zbytečně moc času. Užitečnější je rozhlédnout se po nové krajině a vybrat si dobrou cestu.

V okolí mám dvě kamarádky lékařky. Miriam se po padesátce rozhodla, že už na ženskost kašle. Děti jsou velké, s manželem jsou sehraná kamarádká dvojka, práce ji furt baví, ale líčidla a kadeřnice vůbec. Ostríhala se na kluka, nosí manšestráky a mikinu. A přijala post primářky. Kdykoli ji vidím, je rozesmátá, září z ní dětská radost a žádný strach z toho, jestli vypadá dostatečně šik. Je jí to fuk!

Naopak Alice si zamilovala módu až teď. Nosí světlé rozevláté košile, bílé tenisky se zlatými proužky, běžový pánský klobouk a zlaté trpytivé nehtíky. Chodí do divadel, užívá si tři vnoučata a hrdě hlásí, že už se napracovala dost.

Obě cesty mi připadají skvělé. Skvělá bude určitě i „zlatá střední“... anebo ta vaše.

JE TOLIK TÉMAT, KTERÁ ŘEŠÍME, když je nám kolem padesátí. A na tom, jak je vyřešíme, záleží naše budoucí radost a pohoda. Jestli se hledání nové cesty týká i vás, berte tento článek jako malý úvod – a kromě zmíněné knihy Lenky Kapskové si sežeňte i praktickou Menopauzu od Ivany Ašenbrennerové. A taky se nenechte odradit aktivistickým názvem knihy od gynekoložky Jen Gunterové Manifest menopauzy. Je plná zajímavých informací o vašem těle. Šťastnou cestu do druhé půlky života! ■

KAROLÍNA PONOCNÁ KAMBERSKÁ

Kamarádka Miriam se po padesátce rozhodla, že už na ženskost kašle. Ostríhala se na kluka, nosí manšestráky a mikinu. Kdykoli ji vidím, září z ní dětská radost a žádný strach z toho, jestli vypadá dostatečně šik.

My ženy máme ve zvyku předstírat, že náš věk neexistuje. Když jste se pustila do psaní Padesátky, měla jste pocit, že vykračujete mimo svou komfortní zónu, nebo to pro vás naopak bylo naprosto přirozené téma?

Když jsem se začala na prožívání tohoto období vptávat kamarádek, bylo to pro mě úplně přirozené – to téma mě nadchlo, intuitivně jsem cítila, že přechod je dynamické období, ve kterém se toho spousta skrývá, vedlo mě prostě takové „průzkumnické nadšení“. Zdrženlivější jsem byla asi jen u tématu sexuality, ne že bych se já sama styděla, ale přece jen detaily z ložnice mi připadají jako bytostně intimní věc těch dvou lidí. Paradoxně podobné je to pro mě u otázek víry, sama jsem byla mnoho let na cestě hledání a nesnášela jsem, když do mě v tomhle ohledu někdo šfoval. Zároveň by ale obě tato témata vydala na samostatnou knížku, a v takovém případě už bych se do toho asi opřela pořádně.

Překvapila vás v něčem reakce na knížku?

Překvapilo mě, když mi můj mladý kolega řekl, že podle něj je ta knížka manuál pro muže. A nemyslel to ani moc v legraci. Podle něj si my ženy při jejím čtení spíš potvrdíme nebo ujasníme, co prožíváme, ale pro muže je to objevování „nového světa“. Celkově mě odezva mile překvapila. Těší mě například opakující se pozitivní reakce, že Padesátka

není návodná příručka, jak něco dělat správně. A úplně nejvíc pro mě znamená, když mi napíše nějaká čtenářka, že ji ta knížka osobně zasáhla, vnesla jí něco nového do života v tomhle období. Jedna z mých oblíbených reakcí je tato: „Trochu jsem vždycky strádala tím, že mám doma manžela a tři syny, ale teď mám najednou pocit, že mám s sebou v kabelce padesát kamarádek a nejsem v tom sama!“

Jste překladatelka a v tomto oboru je teď velkým tématem umělé inteligence. Jak vidíte budoucnost oboru i sebe osobně? Budete už jen psát? A pokud ano, co chystáte?

Nástupem umělé inteligence se momentálně cítím ohrožena spíš jako učitelka angličtiny, je potřeba hledat nové cesty, jak studenty přimět k poctivému psaní a přemýšlení. Co se týče překládání, moje zkušenost je, že texty z překladače jsou sice zdánlivě skoro dokonalé, ale při bližším ohledání pořád jaksi prkenné, špatně navazující a podobně, takže zvláště literární překlad snad ještě nějakou dobu přežije. Žítit se jím však nedá, a psaním už vůbec ne, takže na tento krásný koníček musím hledat čas v mezerách mezi učitelkou prací. Každopádně mě psaní vtáhlo a určitě v něm chci pokračovat. Když už se na to ptáte – začínám si o stárnutí, partnerství a dalších tématech povídat s muži. Ale to je teprve v zárodku a nechci to zakřiknout.