

Nenápadně náročné období v životě čeká většinu z nás. Někteří ho mají před sebou, jiní už za sebou a někteří se možná nacházejí právě uprostřed něj a vůbec nevědí, co si počít. Nabízíme tři knižní tipy, které vám třeba pomohou se s nástrahami středního věku vyrovnat. A jeden další tip k tomu.

Podle obecného náhledu se většina populace kolem padesátky mění na dvě otravné skupiny: ženy se stávají protivnými osobami bojujícími s příznaky přechodu, muži neméně protivnými boomery, kteří si navíc v rámci své krize středního věku pořizují nové milenky, motorčky či alespoň nové cvičební oblečky (ty ve shodě se svými ženskými protějšky).

Kolekce našich knižních tipů vás přesvědčí, že i toto období lze přestát důstojně – ať už jste žena, či muž. Pro začátek pár citací z knih: „Důležitá je laskavost k sobě, schopnost nic nedělat a „jen tak být“.“ „Že jste ve středním věku a v menopauze, ještě zdaleka neznamená, že je všemu konec.“ „Doba se mění. Se s tím smíř.“

Co vás vlastně v tomto věku čeká? Únava a nižší fyzická a psychická kondice než dřív. Odrůstání, osamostatňování nebo rovnou odchody dětí z domácnosti. Nebo nástrahy věku sendvičové generace, tedy období, kdy krom oněch dětí často začínáte řešit i zdravotní či jiné potíže svých stárnoucích rodičů. O sobě nemluví. Hodně se ve věku kolem padesátky mluví zejména o ženských obtížích. Jedna z našich knih se tak věnuje právě ženskému stárnutí (nebo snad milostivěji zrání?). Další se naopak zaměřuje na to mužské. Třetí je prototypem spotřební literatury spjaté s tímto obdobím a nabízí i jistý druh terapie. A čtvrtá přináší tipy, co si s tímto věkem počít, z poněkud nečekané zahradní perspektivy.

PADESÁTKA

Kniha Padesátka překladatelky Lenky Kapsové byla (hned dvakrát, v kategoriích publicistika a debut roku) v širších nominacích na ceny Magnesia Litera. Má podtitul Čím žijí ženy v období přechodu, ale je třeba předeslat, že název i obálka této knihy trochu klamou a může jít o dílo přínosné pro mnohem širší čtenářskou obec. Užitečná může být Padesátka pro dcery, kterým může ukázat, jakým směrem se v životě vydat, pro jejich matky, kterým pomůže najít ideální obraz stárnutí i pro mužské členy rodiny, které může poučit o stejných věcech. Umění stárnout se jednou budeme muset naučit všichni a tato kniha v tom může být zdatným průvodcem – přes některé své poněkud sporné aspekty.

Loučení s menstruací, stárnutí, ubývání sil. Názvy některých kapitol zní vcelku depresivně. Přesto tato kniha, věnovaná hormonálním, fyzickým i psychickým změnám žen po padesátce, nabízí pozitivní náhled na to, jak leckdy tabuizované téma menopauzy překonat. Jak ostatně autorka v úvodu píše, během práce se jí publikace stala spíše průvodcem dobrým stárnutím než knihou o přechodu. Shrnuje v ní základní fyzické i psychické příznaky a projevy klimakteria, ale vnímá toto období pozitivně. Je to skutečně přechod, transformace fyzická, psychická a možná i duchovní. „Pokud si ji dovolíme prožít a s vědomím, že každý růst bolí, sestoupíme na hloubku, můžeme do další životní fáze vejít vyrovnanější a silnější,“ věří Kapsová.

Padesátka je také kniha ryze subjektivní. Téma se nesnaží nijak objektivizovat a staví zejména na intimních výpovědích jednotlivých žen, v úryvcích rozřazených dle jednotlivých témat.

Padesátka Lenky Kapsové vyšla v Hostu s podtitulem Čím žijí ženy v období přechodu.



Kniha Těžké duše Ivy Hadj Moussa vyšla taktéž v Hostu.



3+1 kniha o tom, jak přežít padesátku

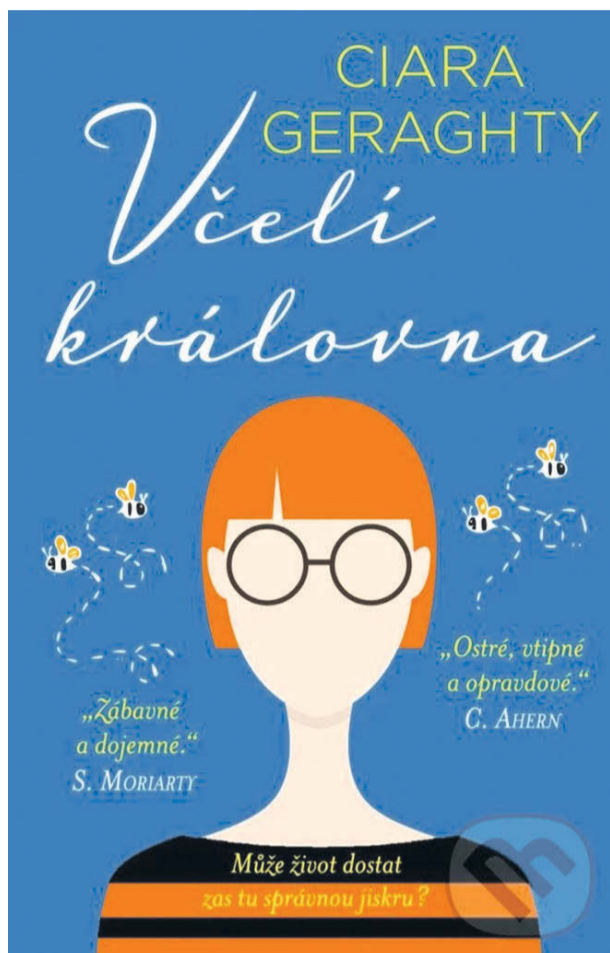
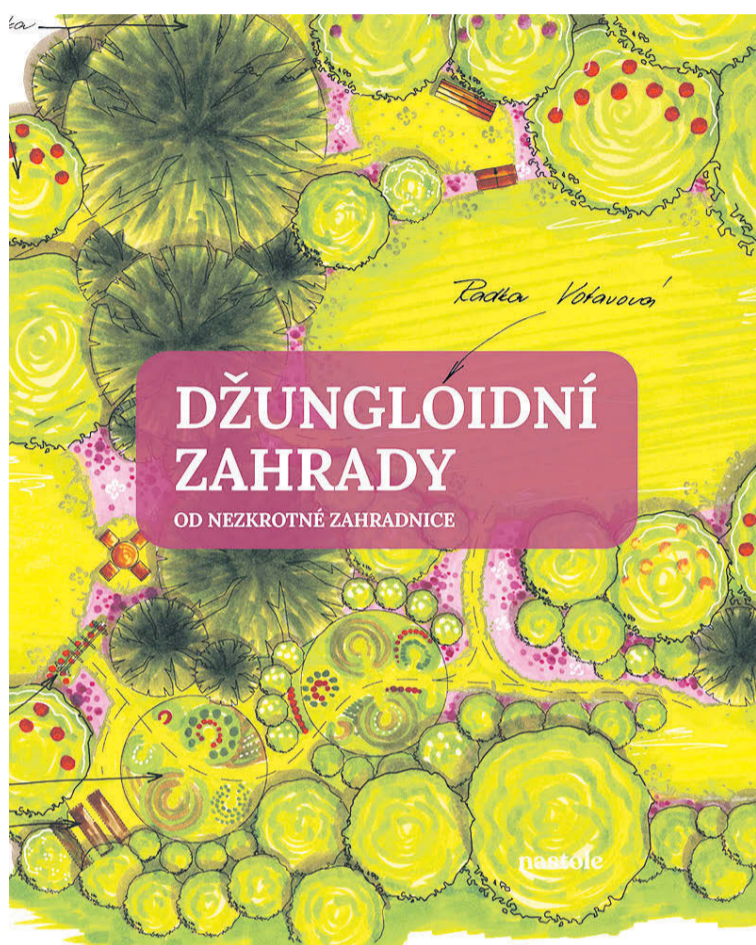
Irena Hejdová
redaktorka

Kapsová v Padesátce vychází z téměř šedesátky rozhovorů se svými blízkými ženami obdobného věku i ze svého mentálního založení ženy, která se pohybuje mezi katolickou vírou, waldorfskou pedagogikou a liberálně smýšlejícími intelektuály. To jí umožňuje zůstat nad věcí a zároveň se vyhnout nástrahám ezoterických bludů, často spojovaných s psychospirituálním tápáním v tomto věku. Kniha obsahuje také pět obsáhlejších rozhovorů – s gynekolož-

kou, psychiatrickou, socioložkou, farářkou a lektorkou prožitkového zpívání. V jistém smyslu se tak stává jakýmsi komunitním místem, bezpečným prostorem, v němž ženy mezi sebou sdílejí své zkušenosti, a tím napomáhají i čtenářkám, které často právě kvůli absenci těchto témat a jejich jistému tabuizování nemají šanci se o nich dozvědět pravdu (nechtějí-li brouzdat leckdy poněkud otravným světem internetových diskuzních fór).

Pocity ženy ve středním věku jsou poněkud neviditelné, časopisecké či lékařské rady na to, co si počít s menopauzou, se omezují na utlumování jejích fyzických projevů. S koncem menstruace ale také často přichází pocit ztráty čehosi bytostně ženského, často je tak provázen smutkem nebo pocitem ztráty. Hlavní výzvou přechodu je podle autorky i respondentek schopnost přijmout úbytek sil a vyrovnat se s tím, že přicházíme o mnoho svých do-

Džungloidní zahrady Radky Votavové vydal
Computer Press.



A Včeli královna od Ciary Geraghty vyšla v překladu Drahomíry Michnové v nakladatelství Ikar.

savadních rolí. Třeba triapadesátiletá Marcela říká, že se po odchodu dětí musela naučit „být nepotřebná“. V rozhovoru s psychiatrickou a psychoterapeutkou Halkou Korcovou pak padne, že v přechodu některé ženy dohánějí, že vůči sobě žily na dluh, že předtím třeba kvůli dětem rezignovaly na svůj život.

Vlastní kapitolu věnuje ostatně Padesátka i vztahům v tomto věku. Respondentky k nim přistupují se zkušenostmi získaným nadhledem, což je osvěžující. Třeba když mluví o tom, jak pochopily, co od svých blízkých chtějí či nechťí. Zkušenosti žen z dlouhodobých vztahů by byly námětem na speciální knihu minimálně proto, že z nich jde extrahovat různé možné návody pro tyto situace. Ten základní nicméně je dívat se na věci s nadhledem.

Kapsová sympaticky říká, že obecné soudy ani ideální recepty neexistují. Řada žen se nicméně shoduje v tom, že po letech ve svém partnerství objevují nové, často až nečekané kvality. „Vlastně mě vůbec nenařadilo, že i v dlouholetém partnerství se vyskytují nové věci. Tohle je pro mě asi největší objev v mém stárnutí,“ říká padesátiletá Hanka.

Padesátiletá Manka říká, že až díky provalené nevěře se naučila říkat manželovi věci na rovinu: „Co cítím a co si myslím. Dřív to vždycky bylo takový našlapování, člověk to neuměl,“ dodává otevřeně. Trochu tu chybí pohled bezdětných a single žen, kterých ve společnosti přibývá. Hod-

ně se tu tematizují rodinné vztahy, vylétání dětí z hnízda – jak to probíhá v případech, kdy jsou na to ženy samy?

Ač jde v knize Padesátka o bohatou sbírku ženských výpovědí, na působivost jí ubírá to, že jde převážně o ženy podobného smýšlení jako autorka. Převažuje tu tak poněkud konzervativní pohled na svět, zakažený také tím, že mezi respondentkami je řádově větší podíl věřících osob než v běžné populaci. Například témata feminismu jsou tu nhlížena poněkud podezíravě. V závěru kapitoly o ženské spiritualitě se kniha definitivně překlápí v pojednání o víře, což může být pro nevěřící část čtenářů trochu otravné. „My máme dobrý, že máme nějaký ten křesťanský fundament,“ raduje se devětačtyřicetiletá Linda.

Ještě problematičtější působí to, že se tu autorka hned několikrát opírá o názory sympatizantů Aliance pro rodinu, psychologičky Ludmily Trapkové a sexuologa Vladislava Chvály. „Tohle, co se děje dneska, fakt nějak nepobírám, přijde mi, že z toho ty děcka mají v hlavě guláš,“ notuje si s autorkou v kapitole o ženské spiritualitě devětačtyřicetiletá Linda, když nastolí téma pubertálního ohledávání genderových identit, které tu je označováno za módní narativ.

Podobný tón je silně přítomný i v rozhovoru autorky se socioložkou Idou Kaiserovou. Je to o to trapnější, že jiná témata tohoto věku jsou tu rozebírána citlivě a empaticky – třeba téma kariérních proměn a ochoty vrhnout se na seniornější

pracovní pozice, téma stárnoucích rodičů či odcházení dospělých dětí. V té souvislosti autorka tematizuje i to, jak dobře stárnout – a že lépe to jde s pozitivním přístupem k životu. A že důležitá je také laskavost k sobě, schopnost nic nedělat a „jen tak být“. V tomto ohledu paradoxně u řady zpovídaných žen sehrál pozitivní roli covid. Během covidu si řada z nich dovolila polevit, nebýt na sebe tak přísné, naučit se i odpočívat.

„Když jsme v rozhovorech nesměle otukávaly pojem moudrosti, některé motivy se stále opakovaly. Přijetí sebe samé. Smíření se s okolnostmi, které nemůžeme změnit. Odmítnutí výkonového stylu života a schopnost nechat věci plynout. Vědomost za spoustu malých věcí. Nadhled, kterého jsme v mládí ještě nebyly schopné,“ píše autorka.

Padesátka podobným nadhledem oplývá – ač by si mohla odpustit ony poněkud nenávislné odsudky genderového „pubertálního guláše v hlavách“.

TĚŽKÉ DUŠE

Vyrazme za opačným pohlavím. Stárnoucí muži nechvalně prosluli jako boomeri. Původně o citově zabarvené slovo vůbec nešlo, byly tak označovány generace baby boomers narozené po druhé světové válce. Později se ale charakteristika rozšířila i na generace mužů mnohem mladších. Dnes tak jsou s jasným despektem nazýváni nepřizpůsobiví muži, kteří se lítosti-

vě ohlížejí za starými pořádky a ty aktuální je zneklidňují. Jeden takový byl hrdinou už v loňském románu Fosilie, teď dalšího podobného uvedla na scénu autorka románů Šalina do stanice touha, Démon ze sídliště a Havířovina Iva Hadj Moussa v románu Těžké duše s podtitulem O čem sní stárnoucí bílí muži.

Johannesovi teprve táhne na padesátku, v krizi středního věku se ale už zmítá zcela. „Kdy přesně nastal ten moment, kdy jsem začal bejt hnusnej, starej a opotřebovaněj?“ ptá se sám sebe před odchodem za svou práci, kterou je vyklízení bytů. Doma má šestnáctiletou dceru Žofii ve střídavé péči, za sebou rozvod, obvinění ze sexuálního obtěžování a v hlavě vztek na celý svět, zpočátku prostě působí dosti otravně (ano, boomersky).

Postupně ale pod jeho okoralou tělesnou schránkou lze vytušit jakousi hloubku, ač je to především hloubka rezignace muže, který žije v minulosti a nepochopitelná současnost ho spíš deptá. Ženy, hudba ani energie už holt nejsou, jaké bývaly.

Hadj Moussa v románu nahlíží do hloubi „těžkých duší“ dnešních padesátníků a činí tak s empatií k jejich „směšným“ nářkům. Ukazuje, že i rezignaci lze nakonec překonat, když se rozhodnete se jí postavit.

„Doba se mění. Se s tím smíř,“ radí její hrdina kamarádovi Fakáčovi, než s ním a zbytkem party z mládí provede svou „vzpoudu bílejších stárnoucích heterosexuálů proti silící představě, že jsme zodpověd-

Jak dobře stárnout? Hlavně si zachovat nadhled.



FOTO: ANTHONY TRAN, UNSPLASH

ný za všechnu bídu světa". Ta vzpoua se jmenuje Heavy Souls, což je comeback jejich mladické metalové kapely, v níž rozřídí své nářky a sebelítost i starosti s erektilní dysfunkcí, nezdárnými potomky, ženami, které o ně nestojí, i zaměstnáními, která nesnášejí.

Hadj Moussa píše jednoduše, ale ne triviálně. Dokáže mezi řádky zprostředkovat pocit zmatení svých hrdinů nad nepochopitelnostmi současného světa. Suverénně odvypráví ten vlastně obyčejný příběh s cítem pro emoce i psychologii postav. S Démonem ze sídliště jej spojuje metalový podtón, s Haviřovinou také temnota v rodinných vztazích, v novém románu je ale především spousta naděje, jež nás nutí dojmout se nad příběhem toho postaršího nevrleho „týpka“.

Citace z metalových a hardrockových písní dokreslují atmosféru a přerod hrdiny přitom nepůsobí nijak násilně. A ani ta kniha není nijak urputně antiboomerská. K hrdinům přistupuje s empatií a nejde na hranu karikatury. A na to, v jak bizarním světě se odehrává, má až nečekaně dojemné vyznění. I životem uvlačený cynik jako Johannes má totiž nárok na happy end, což

je vlastně dost dobrá zpráva o onom věčně tematizovaném boomerství.

VČELÍ KRÁLOVNA

O období středního věku v životech žen a mužů vypráví samozřejmě i mnohé další prozaické knihy. Často to ale činí cestou plnou klišé a ženy tohoto věku v nich často vystupují jako nesnesitelné hysterky zmítané návaly horka a věčnou podrážděností.

Kupodivu to tak je i v ženských románech, u kterých by přitom čtenář čekal jistou sounáležitost a empatii. Taková je i čerstvě vydaná Včelí královna, která se na období ženské krize středního věku snaží pohlížet s humorem, ač leckdy až příliš urputným. Nečekejte od ní ale přílišnou pronikavost.

„Tenhle příběh je pro tebe, ženo v přechodu. Nejsi sama; je nás celá armáda.“ Dramatické věnování v úvodu Včelí královny mluví jasně. Nové dílko Ciary Geraghty vydané v překladu Drahomíry Michnové v Ikaru se totiž může stát i svéráznou terapií.

Podobnými tituly je trh zavalen, tento se odvolává především na Bridget Jones, jen tato se „s baseballovou pálkou v ruce napl-

no vrhá do menopauzy“. Padesátiletá spisovatelka Agatha trpí všemi příznaky menopauzy, které vás jen napadnou, a do toho má tvůrčí krizi.

A tak si místo psaní dalšího historického románu hystericky zapisuje své potíže a hystericky komentuje své dva dospívající syny u neméně otravného manžela Lukea. Krom své rodiny nesnáší i svého starého otce, jeho psa, svou doktorku Susie a vůbec celý svět.

Přibližně na osmdesáté straně je toto remcání přerušeno nečekaným Agathiným výstupem na literárním festivalu, kde se před publikem přizná ke své menopauze: „Jsem žena v přechodu, stojím tu před vámi všemi v potu tváře, děším se, že bych mohla zapomenout slovo uprostřed věty kvůli hrozbě mozkové mlhy...“ ječí na překvapené publikum, čímž získá rychlou virální slávu a stane se mluvčí žen s menopauzou.

Román tematizuje tabuizování ženského stárnutí a sází vlastně shodně s Padesátkou na terapeutickou moc sdílení – jeho hrdinka svým veřejným prohlášením strhne lavinu, v níž se k ní hlásí tisíce fanynek se svými pocity. Možná podobně mů-

že působit i tento román, a tak ho i přes jeho plytkost můžeme vzít na milost. I když je tu menopauza jaksi bizarně často dávana do kontrastu s patriarchátem, což je nejen nelogické, ale po čase i otravné – asi jde ale také o svérázný autorčin humor (možná jen pro ženy v menopauze?).

Agatha zbavila menopauzu stigmatu, shodují se všichni. Je fakt, že toto období příliš pozornosti ve veřejném prostoru nemá, maximálně v onom klišé ženy v menopauze jako věčně podrážděné a povětšinou trapné osoby, která by se ideálně měla jít někam zahrabat.

Včelí královna dává podobným ženám hlas a snad i sebevědomí a činí to maximálně stravitelnou formou. Aneb s pomocí citace ze sladkobolného závěru knihy: „Že jste ve středním věku a v menopauze, ještě zdaleka neznámá, že je všemu konec. Pořád se máte co učit.“

DŽUNGLOIDNÍ ZAHRADY

Překvapivé množství rad na to, jak se vyrovnat s nástrahami stárnutí, nabízí i publikace, od níž byste to možná nečekali. A vlastně se v mnohém shoduje s tím, co radí ženy z Padesátky. A přirozený pohyb na vlastní zahrádce radili jako jednu z vhodných cest k dlouhému a spokojenému životu i respondenti dokumentárního seriálu Jak se dožít stovky z Netflixu.

Knihy Džungloidní zahrady Radky Votavové radí, jak si takovou zahrádku zařídit, a přitom se neudržit k smrti. Řešením je permakultura, což znamená zejména vytvoření trvale udržitelné zahrady, která se obejde bez větších lidských zásahů.

Knihy vás provede postupně tím, jak v zahradě pracovat s půdou, vodou, stromy, keři, zeleninou i trvalkami či lučnými prvky. Je v ní spousta cenných praktických rad, autorka poutavě popisuje udržitelné zahrady svých babiček i to, jak sama pracovala na té své.

Je to čtivý a velmi srozumitelný sumář tipů, jak na zahradu co nejvíce bezúdržbovou. Pro účely tohoto textu se ale hodí nahlédnout tuto knihu i šířeji.

Říďte se klíčovými autorčinými krédem, které se hodí při zakládání zahrady, ale i v životě: „Zvládnete to jednou ženskou silou, vlastním tempem a s lehkostí. S nohama na stole nebo tančíc rosou si můžete užívat svůj zelený domov, svůj prostor lásky.“

Autorka permakulturních zahrad vychází vstříc sympatickému trendu neuhnout se a nezničit na vlastní zahrádce, ale užívat si na ní každého okamžiku.

Připomíná, že naši předci se na zahradách „lopotili v potu práce“ a že s půdou máme spojenou dřinu, ač to vůbec dřina být nemusí. Promineme-li jí občas přepjatě vznosný jazyk plný patosu a klišé, můžeme tu najít vlastně velmi sympatický návod na život. Třeba v jejím zahradnickém desateru:

DESATERO:

1. Učím se od přírody.
2. Kochám se a odpočívám.
3. Tvořím jednoduše.
4. Mám v úctě půdu.
5. Víím, že voda je základ.
6. Tvořím jedlou krásu.
7. Zahrada je pro všechny živáčky.
8. Vládnu kosou.
9. Ctím stromy – partnery na celý život.
10. Nejdřív metr, až pak rýč.

Když popustíte uzdu fantazii a uchopíte toto desatero trochu metaforičtěji, zjistíte, že se tyto rady od těch z článku Jak se dožít stovky či od rad z knih výše vlastně zas tak moc neliší. ■