

A close-up portrait of a woman with light brown hair and blue eyes, resting her chin on her hand. She is wearing a black top. The background is a neutral grey. A red rectangular box is positioned at the top center of the image.

akta

KONEC
NEVIDITELNÝCH
ŽEN

Někdy mezi čtyřicítkou a padesátkou začne být žena neviditelná. Pro muže, pro okolní svět, někdy i sama pro sebe. Na základě vlastní zkušenosti tvrdím, že neviditelnost ve středním věku není nevyhnutelný úděl. Jakou cestu si zvolíte, záleží jen na vás.

TEXT: IVETA CLARKE

Moje prababička byla živel. V osmdesáti silně nedoslýchala, a tak na všechny křičela, aby slyšela sama sebe. Několik posledních desítek let života nosila jenom sešlapané tenisky, protože se kvůli nezdařilé ortopedické operaci do jiných bot nedostala. Ani fyzické handicapy jí však nebránily několikrát týdně sednout na moped a přijet navštívit dceru – mou klidnou a nenápadnou, a ano, trochu neviditelnou babičku. Mimoděk jí zkontrolovala domácnost a přeříkala novinky ze života na malém městě. Když se moped porouchal, prababička doběhla autobus nebo si uprostřed státní silnice rezolutně stopla mladíka na motorce. To si pak vykasala zástěru, obkročmo nasedla a s výskotem pobízela mladíka k rychlejší jízdě.

Celý život se starala o obecní třešňový sad, aby bylo co prodávat na trhu, a třešňové stromy tak byly nejen její obživa, ale i každodenní životní prostor. Lezla díky tomu až do vysokého stáří obratně po stromech a i její příjmení – Pecková – jako by třešňovou tradici přímo předurčovalo. Uměla taky stáhnout králíka jedním rychlým tahem a dohonit slepici dvěma skoky. Moje prababička nebyla vzdělaná elegantní dáma, co za první republiky vysedávala v kavárnách, ani válečná hrdinka, ani žena významného politika nebo vědce. Nebojovala za ženská práva, nepsala knihy, nebyla filmovou hvězdou. Přesto byla moje prababička nepřehlédnutelná a v mnohém inspirativní. Byla to obyčejná ženská, která měla ráda život. Žila jej naplno tak, jak uměla, a nebála se projevit, jak ji těší každý den, co je na světě.

My ženy, které zrajeme do věku půlky života (optimistickým pohledem), to nemáme tak lehké. Společenská porota soudí, jak vypadáme, kolik máme titulů, kdo nás zná a koho zase my, kam jsme to do táhly, koho jsme si vzaly a co dělají naše děti. U toho nás zásobují vševědoucí moudří radami, že je dobré být autentická, mít se ráda, plnit si sny, pracovat

na sobě, starat se o sebe, a hlavně dbát na svoje potřeby a posilovat sebevědomí. Nevím, jak vy, ale mně se zdá, že podobné nevyžádané rady jenom navrší už existující obrovskou hromadu pokynů, co bychom měly, a my zoufale nevíme, jak vlastně na to.

MOJE PRABABIČKA BYLA NEPŘEHLÉDNUTELNÁ PROTO, ŽE MILOVALA ŽIVOT.

A tak chci-li psát o tom, jak se proměnit z neviditelné ženy v zářící hvězdu, nechci popisovat ty krásné a úspěšné a známé, které to už někam do táhly, ať už to znamená cokoli. Ty už svůj recept na nepřehlédnutelnost znají a používají. Chci psát o těch tisících obyčejných žen, jimž přibývají roky a které žijí všude kolem nás: v každém kadeřnictví na malém městě jich potkáte desítky, nakupují v Albertu, nastupují do autobusu, do tramvaje nebo stojí frontu u řezníka.

ŠEĎ VŠEMI SMĚRY

Navzdory poměrně vysoké míře pečlivé a dosažitelné vnější údržby, kterou jsme my Češky pověstné, tak nějak zešedneme a zevšedníme nejen oku kolemjdoucích mužů, ale i samy sobě. Vypadá to, že v našich životech se už všechno stalo. Děti se narodily, vystudovaly a odrostly. Oslavila se spousta výročí a odbyla řada dovolených. Chalupa je jako z cukru, v bytě či domě je už dávno vše, jak má být. Zvládly jsme životní krize i nějaké nevěry. A manžel? Pokud nějakého ještě máme, odpovídáme kamarádkám s úsměvem: „Vše při starém, mě už ničím nepřekvapí.“

Život plyne čím dál rychleji, občas nás něco potěší nebo povzbudí, ale ta jiskra, elán, naše vrozená živo-

čišná radost je pryč. Kde ji hledat? A postrádáme ji vůbec? Má smysl se k ní vracet? Znamená to, že když je vše při starém, že to platí i pro nás? A znamená to taky, že bychom se měly aspoň snažit být vidět, podtrhnout a zvýraznit svou existenci?

Někdy je totiž to, že nejsme moc vidět, žádoucí, to jsme pak paradoxně většinou vidět nejvíc: když se dopustíme parádního trapasu, když se nám něco vážného přihodí a nechceme být litovány, když přibereme na váze, jdeme na rodičák a čekáme špatné zprávy o prospěchu dítěte, když zůstaneme samy na tanečním parketu. Chceme být neviditelné, když se stydíme. Stud má hodně co dělat s naší mírou (ne) viditelností. Nabízí se možnost, že stát se viditelnou znamená nestydět se. To se sice hezky říká, jen ta praxe je trochu složitější.

NASVÍTIT DUŠI

Kéž by naši viditelnosti pomohl nějaký ten bodový reflektor, namířený na nás a stojící na pódiu života. Být viditelná se hlavně spojuje se slovy jako třeba pozoruhodná, inspirující, nezaměnitelná. Líbí se vám takhle představa? Být viditelná je výsledek aktivního procesu, který se odehrává uvnitř nás, a ten

„BÝT VIDITELNÁ“ JE VÝSLEDKEM AKTIVNÍHO VNITŘNÍHO PROCESU.

vyžaduje mnohem víc než hodiny strávené v kosmetickém salonu. Začíná tím, že si nejprve povšimneme samy sebe. Postavte se čelem k zrcadlu a dívejte se na svůj obraz. Nekriticky, klidně, s mírem v duši. Co vidíte za svou tvář? Smutek? Radost? Napětí? Rezignaci? Nadšení? Život? A teď zkuste na sebe udělat grimasu, myslím tu, která vás rozesměje. A teď se podívejte na sebe laskavě, čistě, s pochopením. Pak se zvědavost. Co vyzařujete teď? Jak se máte tam uvnitř, je to, co je vidět zvenku? Lidi kolem přitahuje životní energie jako magnet. Jak si ji hýčkáte vy? A kolik jí rozdáváte kolem? Troufám si tvrdit, že v každé z nás se ve věku kolem půlky života nashromáždila pěkná řádka různých životních rolí. Taky máme odkud brát. Irský básník a spisovatel David Whyte se jednou pozorně zadíval na svou ženu, a protože se díval opravdu pozorně, napsal pak toto: „Ženo uprostřed života, pro mě nejsi neviditelná. Zdá se, že vidím pod povrchem tvé tváře

všechny ženy, kterými jsi byla. Vidím všechny tvé životy a všechny tvé lásky a je to díky tobě, že se chci stát velkorysejším a lepším mužem, než jsem kdy mohl být.“

David Whyte nepsal o jedné ženě. Psal o nás všech. V jedné ženě uviděl mladou dívku, zamilovanou ženu, matku, viděl v ní v jediném okamžiku celý její život, který spojila s jeho. A to vše najednou mohl vidět jen proto, že se po jeho boku stala „ženou uprostřed života“.

Byla by věčná škoda, kdyby všechny role, polohy a zkušenosti zmizely za zastřeným závojem šedi. O kolik může náš svět obohatit, když je všechny přivzeme tam, kde se odehrává všední den našeho života? Být vidět znamená nechat se vidět, nechat ostatním zahlédnout plamínek životní energie, který ve vás ještě neuhasl. Už se těším, až některé z vás potkám. Budeme si navzájem zářit na cestu. ■

JAK BÝT VÍC VIDĚT

INSPIRUJTE SE A OSVOJTE SI NĚKOLIK
PROSTÝCH NÁVYKŮ, KTERÉ FUNGUJÍ NEJEN
VE STŘEDNÍM VĚKU

- Usmějte se – smích je celá škála, a tak se třeba i smějte na celé kolo.
- Podívejte se lidem do očí.
- Ptejte se – procvičujte zvědavost a projeďte zájem o lidi kolem vás a o jejich příběhy.
- Buďte laskavá a srdečná – zdravte, děkujte, žádejte o pomoc a prokazujte ji, když jste žádána.
- Projevte radost nebo nadšení, když vás něco potěší.
- Občas si povyskočte – rozproudíte energii, a to nejen vaši.
- Spontánnost není třeba plánovat, rozhodnout se k ní můžete kdykoli.
- Pochvalte nebo projeďte úctu, kde se nabízejí.
- Dotýkejte se lidí, když se vám to zdá vhodné.
- Všimněte si těch, které sama vidíte – čím vás přitahují?



V JAKÉM VĚKU *JSOU ŽENY NEJŠŤASTNĚJŠÍ?*

Existuje v životě ženy něco jako „nejšťastnější věk“?
Ano. A dobrá zpráva je, že jich je hned několik.

15–24 „NEDĚLÁM SI ŽÁDNÉ STAROSTI“

Jedno z nejšťastnějších období v životě začíná v okamžiku, kdy se vymaníme z hormonálních otřesů puberty, ale ještě na nás nedolehly dospělé požadavky na zodpovědnost. Náš pocit štěstí v období mladých dospělých vrcholí ve 23 letech.

25–29 „JSEM NEJKRÁSNEJŠÍ“

V tomto věku jsou ženy obvykle nejspokojenější se svým vzhledem, postavou a společenským životem.

33–35 „MÁM VŠECHNO: RODINU I KARIÉRU“

Okolo 33.–34. roku života ženy začínají řešit velké téma skloubení práce a rodinného života. To je sice nesmírně naplňující, zároveň je však v tomto věku také zdrojem velikého stresu, stejně jako finanční nejistota.

36–47 „HORŠÍ UŽ TO NEBUDE“

Subjektivní pocit štěstí a spokojenosti se od 36 let pozvolna zhoršuje a tento pomalý sestup kulminuje krátce před padesátkou. Psychologové se domnívají,

že tu hraje roli několik faktorů: lidé se definitivně smiřují s tím, jak (ne)dokázali naplnit své sny z mládí, k zodpovědnosti za děti se často přidává nutnost pečovat také o stárnoucí rodiče. Nebojte se, bude to lepší.

50+ „JSEM ŠŤASTNĚJŠÍ NEŽ KDY PŘEDTÍM“

Neuvěřitelných 92 procent žen, které překročily padesátku, tvrdí, že jsou šťastnější, než byly kdy předtím. Více je to baví v práci, více se zajímají o politiku, věří tomu, že jejich hlas může něco změnit, angažují se v dobrovolnické činnosti a jsou členkami zájmových klubů a organizací.

65+ „ŽIJU PŘÍTOMNOSTÍ“

Kupodivu nejšťastnější v životě – bez ohledu na pohlaví – jsme prý v době, kdy nám je pětadesát a víc. Právě od tohoto věku se prý dokážeme znovu spontánně bavit stejně jako devítileté děti a nestarat se tolik o to, jak u toho vypadáme, co bude zítra na poradě v práci nebo kam pojedeme v létě na dovolenou. Tato pozdní fáze štěstí pak vrcholí v 85 letech.