LENKA KAPSOVÁ:

ŽENA V PŘECHODU je křehké zboží

Menopauza neznamená konec světa, je to pro ženu jen signál těla, že se přesouvá do další fáze svého života.

Dva roky vedla rozhovory se svými kamarádkami a vrstevnicemi, aby lépe porozuměla tomu, co právě sama prožívala – procházela obdobím přechodu. Co třeba vnímat menopauzu jako dobrodružnou expedici, kde místo amazonského pralesa ženy zkoumají samy sebe a vztahy s lidmi kolem?

Troufnete si říct, co nejvíc trápí ženy kolem padesátky?

Podle mé zkušenosti velká většina z nich řeší proměnu svého těla, fyzického vzhledu. A nejde o něco povrchního. Je to, jako by si ta žena říkala: Jsem to pořád ještě já? V zrcadle vidíme vrásky, šediny, přibývání na váze. A musíme se k tomu každá nějak postavit. Budu se snažit tyto projevy co nejdéle maskovat nebo potlačovat? Nebo změny přijmu a řeknu si, že moje podstata přece nespočívá jen v mladém těle, protože záleží spíš na tom, co mám v hlavě a v srdci? Neexistuje jedna správná odpověď a důležitá je určitě nějaká rovnováha. Můžeme si vypomoci barvením vlasů, šikovným stahovacím prádlem nebo plastickými operacemi, proč ne.

Jak se vyrovnat se změnami vzhledu?

Nejdůležitější mi připadá pracovat na své povaze, na tom, jak se stavím

ke světu, k lidem kolem sebe. Je nutné snažit se o laskavost, nadhled, humor, protože sebelíp pěstěná žena nebude přitažlivá, když se z ní stane zahořklá semetrika.

Co vás přivedlo k napsání knihy zaměřené na téma menopauzy?

Mně se ta knížka tak nějak sama narodila pod rukama. Když se mi začala menopauza prvními příznaky ohlašovat, uvažovala jsem, co mě čeká. Moc jsem toho na internetu nenašla, bylo to pořád dokola to samé – návaly, nespavost, ztráta libida. Na sobě jsem přitom cítila, že je to období obrovských kontrastů, že přicházejí jak pozitivní, tak negativní věci. Na jedné straně jsem cítila novou energii, jak nám děti dospěly a dvě ze tří odjely na studia, našla jsem si dokonce novou práci, která mě moc baví. Taky se ale objevovaly náhlé, několik dní trvající psychické propady, které jsem si neuměla vysvětlit. Tak jsem se o menopauzu začala víc zajímat, vyptávala jsem se kamarádek, a brzy mi bylo jasné, že to téma může oslovit spoustu dalších žen.

Má podle vás menopauza vliv na ženské fyzické a duševní zdraví a ve společenském kontextu na životy žen?

To je velice dobrá otázka, a málo se o ní mluví. I když už to snad není tak, že by se lidé styděli slovo menopauza vyslovit, přetrvává, myslím, názor, že je to něco, co by si žena měla někde vskrytu odžít a pokud možno tím příliš neotravovat své okolí. Já si ale naopak čím dál víc myslím, že to chce spoustu osvěty – mluvit o tom, co všechno tohle období kolem padesátky přináší. Podívejte se, jak o duševním zdraví mluví mladá generace. Tak proč bychom o tom svém neměly mluvit my? Některé ženě může snadno v životě nastat takový souběh okolností, že to připomíná jízdu na horské dráze. Představte si, že vám zrovna odešly děti z domova, partner na vás vrčí, do vztahu se vám vkradla prázdnota.

„Menopauza je období velkých kontrastů," říká autorka knihy Padesátka Lenka Kapsová.

V práci se bojíte, že vás šéf nahradí někým mladším, protože už nevypadáte tak „repre".

To je slušná nálož nepříjemností…

Ano, už to by stačilo, jenže do toho ženě skončí cyklus a prudce poklesne estrogen – a ona opravdu nemůže za to, že je najednou plačtivá nebo emočně labilní. Její tělo se vypořádává s obrovskou hormonální změnou, která s sebou často nese i smutek z vědomí, že něco bytostně ženského skončilo. A právě tohle by se díky osvětě měli dozvídat naši partneři a naše děti.

JE DOBRÉ SI ZJISTIT, JAK MENOPAUZU PROŽÍVALA MAMINKA A BABIČKA. ZVÝŠÍ TO ŠANCI NA ROZPOZNÁNÍ TĚŽKÝCH PŘÍZNAKŮ.

Proč?

Okolí by mělo ženu v přechodu nejen pochopit, mělo by jí dopřát určité hájené období, kdy k ní budou ostatní velkorysí, budou o ni pečovat, protože to opravdu může mít hodně těžké. Ale zároveň pro to mám takový obraz, který je vlastně optimistický. Ženu v přechodu si představuju jako kuklu, ze které se po určitém stadiu, které nemusí vypadat úplně přitažlivě, vyklube nový motýl. Zralá, sebevědomá žena v další životní fázi. Ale není to zadarmo, chce to na sobě „makat".

S jakými stereotypy ohledně menopauzy se ve svém okolí nejčastěji setkáváte?

Jsou to takové ty dokola omílané řeči – budeš mít nespavost, návaly horka, ale musíš to vydržet. Nedá se s tím nic dělat, musíš to prostě přežít. Hlavně to moc neřeš. Jenže ono to může trvat několik let – a to mám sedět s rukama v klíně a čekat, až to přejde? Beru to jako signál, že začíná další životní fáze. Můžeme to vzít jako dobrodružnou expedici, kde místo amazonského pralesa zkoumáme samy sebe a vztahy s lidmi kolem. Můžeme přemýšlet, kým v téhle životní fázi jsme, co nám dělá opravdu radost, co chceme odhodit a co si nechat, co smysluplného v další životní fázi dělat. Jako ženy máme výhodu, že nás na nutnost takového přemýšlení tělo samo upozorní.

Menopauza, klimakterium, nebo přechod? Jaké označení je vám nejbližší a proč?

Klimakterium zní odborně a menopauza skoro elegantně, ale já jsem si oblíbila slovo přechod, protože pěkně vystihuje, že se můžeme – a máme – posunout někam dál. Že to není propad nebo konec. Slyším v tom slově naději na něco nového.

Setkala jste se se šedesátkou žen, dá se v jejich výpovědích vysledovat nějaký společný rys?

Každá žena byla jedinečná, ale všechny měly jedno společné: Měly velkou chuť si o tématu menopauzy a dobrého stárnutí povídat. Za dva roky, co kniha vznikala, mi rozhovor odmítly jen dvě ženy z těch přibližně šedesáti, a to s odůvodněním, že k tomu nemají co říct. Jinak ale na toto nadhozené téma ženy všeobecně reagovaly s nadšením a o tom, co se jim kolem padesátky v životě děje, si byly schopné povídat mnoho hodin. Touha a ochota k rozhovoru, vyměňování zkušeností a prožitků mi připadá jako úžasný ženský dar. Důvodem výrazně vyššího množství sebevražd mezi muži je prý mimo jiné to, že nemají sklon sdílet své těžkosti s druhými.

Jak jste je pro rozhovory získávala?

Začala jsem se vyptávat svých kamarádek, jak tohle životní období prožívají, a pak se kruhy stále rozšiřovaly, jako když hodíte kamínek do vody. Některá mi dohodila další známou nebo celou skupinu

kamarádek, dělala jsem rozhovory individuální i skupinové, v reálu i on-line.

Co se dělo s výpověďmi žen dál?

Pak jsem našla vydavatele a další rok jsem knihu dotahovala do konce. Každý rozhovor jsem přepsala, označila v něm zajímavé pasáže a ty jsem potom tematicky poskládala s dalšími podobnými úryvky do deseti kapitol. Nakonec jsem přizvala pět odbornic z různých oborů a udělala s nimi větší ucelené rozhovory, kde každá pohlédla na téma zralých žen z pohledu své profese.

Zjistila jste, jaké jsou nejčastější nenaplněné sny nebo touhy, které ženy ve věku kolem 50 let vyjadřují?

Tady si asi vůbec netroufnu zobecnit, to je úplně individuální. Někdo má třeba touhu naučit se „jen tak být“, nejet už tolik na výkon. Ale v tomhle věku si občas ženy různá přání začnou plnit. Některá v tomto věku začne víc cestovat, ať už s partnerem, nebo s kamarádkami, jiná si vyzkouší nějakou novou tvořivou nebo pohybovou aktivitu, to je skvělá věc. Ale objevit se může třeba i touha po novém vztahu, pokud stávající partnerství nefunguje. V tomto věku může být ještě docela dobrá šance tenhle odvážný krok udělat. Ovšem bláznivě se zamilovat mohou i muž nebo žena, kteří žijí v harmonickém manželství.

SLOVO PŘECHOD JE SUPER, ZNAMENÁ POSUNOUT SE DÁL.

Druhá míza je často vysmívaný pojem. Co to podle vás znamená?

Po odchodu dětí se opět vracíme sami k sobě, bilancujeme, vybavuje se nám někdy naše mladší já, to, kým jsme bývali, než jsme se stali manželi a rodiči, a pokud nás někdo okouzlí, může to vyvolat obrovskou bouři tužeb a citů, ne vždy úplně rozumných. Ne nadarmo se poslední kapitola v knížce jmenuje Moudrost a pošetilost. Stát se v životě může leccos, a mně připadá hezké, když srdce není ani v tomhle věku okoralé.

Jak vnímáte současný přístup lékařů k tématu menopauzy a stárnutí žen?

Připadá mi, že to pořád většina lékařů bere hodně úzce, čistě jako věc konce cyklu. Mohou hodně pomoci ženám s těžkými příznaky uvážlivým nasazením hormonální substituce, která zmírní skokový pokles estrogenu. V tomhle je rada gynekologa hodně cenná. Je ale nutné, aby lékaři menopauzu vnímali co nejkomplexněji a také o ní tak informovali – málokterý laik ví, že těžké příznaky menopauzy mohou zahrnovat i depresivní, až sebevražedné stavy a že zde hraje značnou roli dědičnost. Je proto dobré si zjistit – pokud ještě máte čas – jak menopauzu prožívala vaše maminka a babička. Zvýší to šanci na včasné rozpoznání případných těžkých příznaků a jejich řešení.

Mohou partneři, rodina nebo širší společenství nějak podporovat ženy během této fáze života?

Už jsem mluvila o tom, že by rodina měla ženu co nejvíce podporovat, děti i partneři by měli znát široké souvislosti menopauzy. A taky si vážit své maminky a manželky za všechno, co pro ně za ty roky udělala, a dát jí to najevo. Ženská práce v domácnosti a pro rodinu je často neviditelná, neodměňovaná, neceněná. S tím souvisí i společnost, třeba svět práce. Pokud jde o zaměstnávání starších žen, osvícení šéfové by měli pochopit, že osoba, která mnoho let vychovávala děti a spravovala po všech stránkách rodinu a domov, má nejen spoustu zkušeností a nějaký životní odstup, ale také si bude pravděpodobně práce vážit.

Ne každý šéf je k menopauze tolerantní – je to přece věc, která patří k životu…

Pokud se žena ocitne v menopauze s těžším psychickým nebo fyzickým průběhem, měli by to šéf i kolegové vědět a brát to jako zdravotní fenomén, který potřebuje pochopení, ne výsměch nebo zlehčování. Ale v tomhle je asi každá žena jiná a v některých exponovaných profesích nebo firmách, kde nevládne důvěra, je možná rozumnější nechat si toto osobní téma pro sebe. ■

Mozaika důvěrných ženských rozhovorů

Lenka Kapsová se podívala na to, co v období přechodu ženy těší i trápí. Po dobu dvou let zaznamenávala osobní výpovědi žen ze svého blízkého okolí – byly to její kamarádky, sousedky, spolužačky nebo spoluúčastnice z různých tvůrčích a duchovních akcí. Zjistila, že téma menopauzy rezonuje napříč sociálními skupinami. Rozhovory se týkaly obecnějších témat, jako je fyzický vzhled, ženské zdraví, sexualita, emocionální život, rodinné vztahy, ale i toho, zda má období menopauzy nějaký hlubší smysl. Lenka Kapsová pracuje jako překladatelka a učitelka angličtiny na střední škole. Od roku 2014 píše sloupky do Lidových novin.
Více na www.kniha-padesatka.cz

Jak na téma menopauzy reagují muži?

Reakce jsou různé. Řada mužů se knihu trochu bojí otevřít, aby na ně nevykoukl ten neznámý, možná trochu nebezpečný svět. Pak znám ale muže, kteří knížku našli ležet doma nebo si ji jejich manželka vzala s sebou v létě k moři, a oni si ji z nedostatku jiné četby taky přečetli. Často jsou překvapeni, co všechno o ženském vidění světa se dozvěděli. Můj mladý kolega přímo říká, že ta knížka je manuál pro muže – zatímco my ženy se utvrdíme v tom, co prožíváme, oni se mohou dozvědět spoustu nových věcí. Nebo spíš si uvědomit, co vše na ženu (ale i muže) v tomto období doléhá.

TEXT: Eva Rýznerová, **FOTO:** Tereza Kapsová