

ŽENA, KTERÁ UŽ VÍ

PADESÁTKA BEZ CENZURY

Žena, která už ví

Padesátka bez cenzury

Úvod

Pokud držíš tuhle knihu, pravděpodobně jsi už v životě sfoukla padesát svíček na dortu. Možná tě u toho trošku píchlo v zádech, možná jsi vypadala fantasticky a možná jsi cítila zvláštní směs úlevy a lehké paniky: „Tak… je to tady. A co teď?“

Všude kolem nás slyšíme, že padesátka je nová třicítka. Že máme být fit, bio, eko, neustále se usmívat a ideálně vypadat, jako bychom včera maturovaly. Jenže realita v koupelně před zrcadlem v sedm ráno bývá někdy trochu jiná. Hormony si s námi hrají na schovávanou, metabolismus jako by si vzal neplacené volno a společnost nám nenápadně naznačuje, že bychom se měly začít chovat „přiměřeně svému věku“.

Jenže… co to vlastně znamená?

Tahle e-kniha není návod na to, jak omládnout o dvacet let – na to jsou tu filtry na Instagramu. Tahle kniha je o něčem úplně jiném. Je o tom, jak se nezbláznit z toho, kým jsme teď. Jak se naučit žít ve svém těle tak, aby nám sloužilo ještě dlouhé roky, a jak si konečně dovolit být samy sebou. Bez cenzury. Bez přetvářky. Bez potřeby někomu něco dokazovat.

Budeme mluvit o tom, že:

- Mít chuť na sex v padesáti je úplně v pořádku – stejně jako nemít na něj ani pomyšlení, protože vás zrovna bolí koleno.
- Peníze a vlastní účet v bance jsou pro naši svobodu často důležitější než nejdražší krém proti vráskám.
- Říct „ne“ rodinnému obědu, když se na něj necítíte, není sobectví, ale pud sebezáchovy.
- Neviditelnost, kterou nám někdy okolí podsouvá, může být ve skutečnosti naše největší výhoda. Protože konečně přestaneme žít podle očekávání ostatních.

A budeme mluvit i o těle. O tom, že po padesátce už nejde o to se zničit v posilovně, ale o to, aby nám tělo sloužilo. Abychom se mohly hýbat, smát, žít bez zbytečné bolesti a omezení.

Padesátka totiž není cílová rovinka. Je to spíš takový upgrade systému. Možná to občas trochu drhne, ale ten software je teď mnohem chytřejší, odolnější a má v sobě data, o kterých se těm mladším ani nezdá.

Tak se pohodlně usaď. Odlož všechna „měla bych“ a „musím“ u dveří. Vstupuješ do prostoru, kde je pravda vítaná, kde se o věcech, o kterých se obvykle mlčí, mluví nahlas a kde se život nehodnotí podle výkonu, ale podle toho, jak se v něm cítíme.

Protože my už víme. A to je naše největší síla.

1. PADESÁT – MOMENT, KDY SE NĚCO TIŠE ZMĚNÍ

Když jsem slavila padesáté narozeniny, přišlo mi to zvláštní. Ne dramatické, spíš symbolické. Jako když člověk otevře dveře do místnosti, o které celý život ví, že existuje, ale vlastně si neumí představit, jak vypadá uvnitř. Jako dítě jsem měla jasno: lidé kolem padesátky byli přece za zenitem. V mém dětském světě byli podezřele dospělí už třicátníci. Měli práci, starosti, děti… a chodili spát mnohem dřív než my. A pak najednou stojíte u dortu, sfouknete padesát svíček a zjistíte, že uvnitř jste pořád tak trochu ta stejná holka. Jen s větším množstvím zkušeností a s mírně citlivějšími zády. Přiznávám, že mi hlavou probleskla myšlenka: „Tak… a co teď?“

Svět kolem nás se mezitím změnil téměř k nepoznání. Když jsem byla malá, představovala jsem si budoucnost jako ve sci-fi filmech. Létající auta, roboti, snídaně v kapsli – pamatujete na Amarouny? S tím sci-fi jsem se vlastně moc nemýlila. Jen jsem nečekala, že místo létajících aut budeme mít telefony chytřejší než někteří lidé a že si budeme navzájem vysvětlovat život v patnáctisekundových videích. Občas mám dokonce pocit, že se lidstvo v některých věcech trochu zadrhlo a jde spíš pozpátku. Ale to je jiný příběh.

Podstatné je něco jiného. Padesátka je zvláštní věk, kdy se člověk ocitne na rozcestí. Najednou si uvědomí, že budoucnost už není nekonečná dálnice. Je to spíš cesta krajinou, kterou stojí za to projít

pomaleji a víc si ji užít. A zároveň se stane něco zajímavého – přestanete mít potřebu soutěžit. Už tolik nepřemýšlíte, kdo má větší dům, lepší práci nebo hladší pleť. Přestanete se srovnávat a víc vás zajímá, jestli jste v souladu samy se sebou. Podíváte se do zrcadla a poprvé v životě tam vidíte hlavně sebe. Ne projekt, ne verzi, kterou by bylo potřeba vylepšit, ale sebe. Se všemi vráskami, zkušenostmi, radostmi i pády. A zjistíte, že to vlastně není vůbec špatný pohled.

Když jsem sfoukla padesát svíček na dortu, probleskla mi hlavou ještě jedna myšlenka. Řekla jsem si: „Páni… tobě už je padesát." A v tu chvíli jsem si vzpomněla na svého tatínka. Zemřel na rakovinu ve třiačtyřiceti letech. Najednou mi došlo, jak velký dar je vůbec se padesátky dožít. Stála jsem tam, živá, zdravá, s dortem před sebou a cítila jsem obrovskou vděčnost. Za to, že tu jsem. Za to, že můžu sfouknout padesát svíček. Za to, že jsem dostala čas, který on už neměl.

Možná i proto jsem si celý život dávala záležet na tom, jak žiju. Tatínek měl nadváhu a kouřil a já jsem se vždycky bála, že odejdu dřív. Ten strach mě vlastně vedl k tomu jíst rozumně, hýbat se, starat se o své tělo a později pracovat i se svou hlavou. Dnes to nevnímám jako strach, spíš jako tichou motivaci vážit si toho, že tělo funguje. A tehdy večer mě napadla ještě jedna věc: že by na mě byl asi pyšný. Že by měl radost, že tu stojím. Živá. Zdravá. A připravená jít dál.

Když oslava skončila a všechno se ztišilo, cítila jsem něco, co jsem vlastně vůbec nečekala. Klid. Ne paniku, ne pocit, že něco končí, ale

zvláštní vnitřní ticho a zvědavost. Těšila jsem se na novou etapu života. Možná je to právě to, co padesátka přináší. Ne konec, ale nový druh svobody. Najednou už tolik neřešíte, co si kdo myslí. Nepotřebujete být dokonalá. A hlavně už víte, že život není generální zkouška – je to ten skutečný program.

Občas si v té souvislosti vzpomenu na obrázek, který koluje po sociálních sítích. Stařenka stojí před zrcadlem a v odrazu vidí malou holčičku a říká jí: „Užij si to, děvče. Je to velmi krátký výlet." Dřív mi ten obrázek přišel jen milý, dnes mi připadá hluboce pravdivý. Protože v padesáti letech člověku dojde něco zásadního: ten výlet opravdu není nekonečný. A právě proto je nejvyšší čas si ho naplno užít. Ne až „někdy", ne až „budu mít víc času", ale teď.

A možná i proto se začneme jinak dívat na svoje tělo. Ne jako na něco, co má nějak vypadat, ale jako na něco, co nás nese. Co nám umožňuje žít tenhle výlet, chodit, hýbat se, smát se a objímat. Najednou dává smysl se o něj starat jinak než dřív. Ne kvůli výkonu, ale kvůli životu.

> ***„V padesáti konečně pochopíme, že život není závod. Je to výlet... a stojí za to dívat se po cestě kolem."***

Otázka pro vás: Kdy jste si naposledy uvědomila, že už nemusíte nikomu nic dokazovat?