

Lucia Pastierová Čarná

Hladko obratko

MUDROVAČKY O ŽIVOTE
NIELEN PO ŠTYRIDSIAATKE



IKAR

Hladko obratko

Lucia Pastierová Čarná

Hladko obratko

MUDROVAČKY O ŽIVOTE
NIELEN PO ŠTYRIDSIAATKE

Kniha vznikla v spolupráci s portálom *Ženy v meste*

Ilustrovala Zuzana Ilavská

IKAR

Text © 2019 by Lucia Pastierová Čarná

Illustrations © 2019 by Zuzana Ilavská

Design © 2019 by Martina Obertová

Slovak edition © 2019 by IKAR, a.s.

ISBN 978-80-551-7110-4

Obsah

- 9 ÚVOD
- 10 O VEKU
- 34 O DUŠI
- 82 O SPOLOČNOSTI
- 112 O RODINE
- 154 O ŽENÁCH
- 192 O VZŤAHOCH
- 227 OSEM ŠŤASTNÝCH ROKOV
V DOME ZO SKLA

Venovanie

Táto kniha je pre všetky odvážne ženy. Tie, ktoré veria v ozajstný život, nielen v ten instantný, ktorý nájdete na sociálnych sieťach. Ženy, ktoré veria v seba a v to, že si zaslúžia dobré veci. Venujem ju svojim kamarátkam aj tým, ktoré sa nimi po prečítaní stanú. A venujem ju sebe, lebo som na ňu čakala štyridsať rokov.

Podakovanie

Rodičom, lebo vďaka nim som taká, aká som. Starým rodičom za perfektné detstvo, formovanie, usmerňovanie a podporu. Jonášovi, lebo mi vždy nastavuje zrkadlo. Mužom v mojom živote, lebo mi umožnili testovať vlastné hranice. Vydavateľstvu IKAR, lebo je mojím druhým domovom. Redaktorky Denise za jej dobré oko a múdre rady. Priateľkám, mojím milovaným bytostiam, za stálu inšpiráciu a podporu. Mojim terapeutkám Jane a Helge za to, že mi pomáhajú nájsť si cestu k sebe. Helenke, lebo je mojou dobrou sudičkou tam hore a vstúpila mi to, čomu sa hovorí guráž!

A, samozrejme, najväčšia vďaka patrí šéfredaktorky Miriam Zsilleovej a portálu *Ženy v meste*, lebo bez nich by nikdy nevznikli stĺpčeky ani kniha. Ďakujem, že ste mi umožnili začať a nedovolili prestať písať.

„Toto som ešte nikdy nerobila,
to mi určite pôjde!“

Pipi Dlhá Pančucha

Úvod

„Napiš už konečne knihu!“ hovorili mi kamarátky, ktoré pravidelne čítali moje stĺpčky na portáli Ženy v meste. Chceli, aby som ich rozvinula, aby som napísala nejaké nové, alebo aby som ich aspoň zobierala do knihy. Prečo? Túžili sa k nim po čase vrátiť, niektoré si chceli znova prečítať, lenže v priestore internetu sa im niekde stratili. Moja lenivosť tomu prianiu dlho vzdorovala, no jedného dňa som si povedala: „Budem mať štyridsaťpäť rokov, nie je veľmi na čo čakať, tak teda zistím, koľko toho mám.“

To, čo držíte v rukách, je akési best of. Sú to texty, ktoré sa dobre čítali a nazbierali veľa lajkov a klikov. Vybrala som aj svoje obľúbené, ku ktorým mám silný citový vzťah. Je tu pár nových, ktoré nikdy neboli publikované. Nie sú zoradené chronologicky, ale tematicky. Môžete ich teda čítať, ako vám napadne, preskakovať z jedného textu na druhý, a ak sa vám čo len jeden zapáči alebo sa dotkne vašej duše, budem šťastným človekom.

Knižku som nazvala *Hladko obratko* – je to totiž jediné z ručných prác, čo som sa naučila. Okrem toho – je to krásna metafora celého nášho života. Raz sa nám darí, veci idú hladko a vezieme sa na vlne úspechu. Potom príde na koniec riadka a všetko sa obráti. Musíme sa preštrikovať cez prekážky a problémy a často sa aj hlboko ohnúť. Zámerné som použila túto „štrikovaciu“ paralelu. Verím tomu, že v minulosti boli práve ručné práce príležitosťou, ktorú ženy využívali na osobnú meditáciu, mali čas na premýšľanie, na rozhovor s priateľkami. Tak ako my chodíme na kávu, naše prababičky sa schádzali na páračky, naše babičky zasa na ručné práce. Pri vyšívaní, štrikovaní, háčkovaní preberali život, pošťožovali sa na manželov, pochválili deti, vyliali si duše. Ako malé dievča som svoju babičku s jej priateľkami často počúvala a túžila som mať raz vlastnú štrikovaciu partičku. Našla som ju, a hoci my sme vymenili ihlice za šálky s kávou, vždy vieme, ktorá z nás je na tom hladko a ktorej sa to v živote trochu zaplietlo.

Prajem všetkým čitateľkám a čitateľom hladké čítanie.

O VEKU

„Život sa naozaj začína
v štyridsiatke. Dovtedy sme
si len robili prieskum.“

Carl Gustav Jung



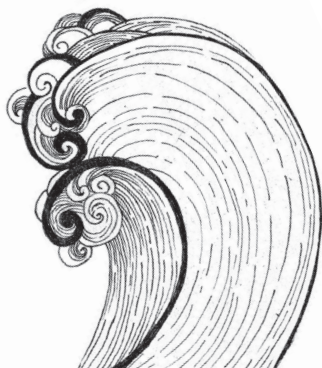
Hodina pre seba a dušičkový čas

Zmenil sa čas a my sme získali hodinu navyše. Hodinu, ktorá nám často chýba. Hodinu, ktorá nám umožní zastaviť sa a premýšľať, nenaháňať sa, spomaliť, zabudnúť na stres. Čo keby sme mali takú hodinu každý deň? Len pre seba. Hodinu, keď nemusíme nič. Ani pracovať, ani odpovedať na zvedavé otázky, ani nakupovať, variť, prať, absolvovať porady, mítingy, brífingy, debrífingy.

Dnes som bola v kine, na prechádzke aj na káve. Dopriala som si nerobiť nič. Venovať sa sebe, byť sama so sebou. Je tu dušičkové obdobie. Pre mňa koniec roka a obdobie, keď rekapitulujem. Mám totiž narodeniny. Presne na Dušičky. Som dieťa, ktoré prišlo na svet v čase tmy a rodičia mu vybrali meno, ktoré znamená svetlo. A potom som vydajom získala priezvisko, ktoré zasa znamená tmu. Tieto polarities ma poznačili. Niekedy som ako svetlo, inokedy ako tma. Ako hovorí moja mama, ťažko hľadám zlatú strednú cestu. Dušičky prichádzajú a ja sa samej seba pýtam, čo som za rok urobila dobre a čo zle. Čo som nezvládla a čo zvládla? Kto mi zo života odišiel a kto sa doň, naopak, vrátil? Kde mi chýba čas? Kde ho zbytočne strácam? Za rok som zasa dozrela, ako dozrieva hrozno na ľadové víno. Všetko, čo malo odísť, odišlo a zostal len základ, čo čaká na prvé mrazy, ktoré z neho dostanú sladkú chuť. Minulý rok som zažila najkrajší narodeninový deň v živote. Vrátila som sa na miesto, kde som vyrastala. Na miesto, kde som nebola tridsaťpäť rokov. Spoznala som všetko. Chodník v parku, kde som ako dieťa cupitala, si pamätal moje kroky a ja jeho štruktúru. Vôňa domu, kde som bývala, okno v izbe. Všetko bolo späť. Láska k tomu miestu zmazala tridsaťpäť rokov ako nič. Návštevy takých miest pre mňa vždy znamenajú návrat na začiatok. Zakoreniť sa. Nájsť stabilitu. Lebo sme všetkým, čo nás v živote postretlo. Vyrástli sme zo základu, ktorý je v nás. Postupne naň nabaľujeme nové a nové skúsenosti aj zážitky a formujeme sa. Sme všetkými svojimi víťazstvami aj pádmami,

sme svojimi rozhodmi aj stretnutiami a je len na nás, do akej výslednej podoby všetko vytvarujeme. Dušičky prinášajú spomienky na tých, čo tu už nie sú a ešte mohli byť. Chýbajú nám, keď potrebujeme radu, keď potrebujeme objatie alebo postrčiť na správnu cestu.

Nezabúdajme však, že sú stále tu, lebo časť z nich nosíme v sebe. Práve tú časť, ktorú potrebujeme. Prajem sebe aj vám každý deň aspoň hodinu pre seba, viac odvahy a sily vytrvať a dozrievať na správne vybalansovanej ceste.



Keď budeš mať štyridsať, všetko sa zmení

Učiteľ angličtiny mi štyridsiatku opisoval ako vstup do staroby. „Ráno sa zobudíš a všetko ťa bude bolieť. Budeš oveľa unavenejšia a uvidíš, ako ťa bude trápiť chrbát! Bude to hrozné!“ Ja som sa len smiala a neverila mu. Veď predsa do dôchodku ďaleko a ženské časopisy tvrdia niečo úplne iné. Sú plné titulkov: Štyridsiatka je nová tridsiatka! Mám štyridsať a som úžasná! Nový muž po štyridsiatke? Žiaden problém!

Komu teda veriť? Keď nastal deň D, s napätím som čakala, čo sa udeje. Takmer po roku musím povedať, že sa naozaj zmenilo veľa. Nie, štyridsiatka nie je nová tridsiatka. Je to lepšia tridsiatka! Zrelšia, schopná selektovať, myslieť viac na seba, lepšie si zorganizovať čas. Mám štyridsať a určite viem jasnejšie sformulovať, kým som, ako keď som mala tridsať.

Švajčiarsky psychológ Carl Gustav Jung hovorí: „Život sa naozaj začína v štyridsiatke. Dovtedy sme si len robili prieskum.“

Má pravdu. Po štyridsiatke začíname lepšie rozumieť tomu, ako si svoj život nastaviť, aby sme boli spokojnejší. Čoho sa vzdať, lebo nám to škodí, čo, naopak, do života integrovať, lebo nám to pomôže.

Viem ráno vstať z postele bez bolesti. Áno, občas ma bolí chrbát, ale to ma bolel aj pred desiatimi rokmi. Behám viac ako kedykoľvek predtým. Športujem! Ja kaviarenský povalač štepený proti pohybu! Čítam veľa a takmer nepozerám televíziu. Ani správy. Všetko, čo potrebujem, si pozriem na nete za desať minút. V skrini mám veci, ktoré NAOZAJ nosím. Nie tie, ktoré som si kúpila s tým, že do nich raz schudnem. A áno, občas aj chudnem. Niekedy zlyhávam, ale ide to. Ak vám niekto povie, že metabolizmus sa po štyridsiatke spomalí a začnete priberať, nemusí to tak byť. Moja skúsenosť je, že za priberanie zväčša môžu výhovorky, keď sa nám nechce zmeniť stravu, vzdať sa sladkostí a pridať pohyb.

Mýty hovoria, že po štyridsiatke sa ťažko hľadá práca. Áno, je pravda, že firmy preferujú mladých mužov okolo tridsiatky, ktorí im neodídu na materskú a majú tak „akurát“ dosť skúseností, aby si nepýtali vysoký plat. No už nie sú úplní začiatočníci, do ktorých treba investovať. Ale z vlastnej skúsenosti hovorím, že práca sa dá nájsť v každom veku. Treba si nastaviť kritériá, vedieť sa ohodnotiť, nájsť to, čo vás naozaj baví. Napríklad nabrať odvahy a založiť vlastnú firmu, naučiť sa niečo nové, rekvalifikovať sa.

V štyridsiatke z nás postupne odchádza vzdor. Také to „just, ja vám ukážem“. Už nepotrebujeme nadávať na okolie a všetkým dokazovať, že máme pravdu. Prichádza akási životná múdrosť, ktorá nám umožňuje byť autentickejšími a nehnať sa za niečím, čo ani nepotrebujeme. Neporovnávať sa s ostatnými, ale hľadať to vlastné.

Dávam za pravdu všetkým, ktorí tvrdia, že po štyridsiatke je to iné. Je to iné, lebo my sme iné. A záleží len na nás, aký vstup do najkrajšej fázy „naozajstného“ života si vyberieme.



40, 50, 60, 70? Nikdy nie je neskoro

Videla som video, v ktorom rehoľná sestra korčuľuje na bratislavskom verejnom klzisku, skáče a robí piruety. A robí to s veľkým nadšením. Videla som film, kde Meryl Streepová hrá rockerku. Moja štyridsaťjedenročná kamarátka sa pred Vianocami stala po prvýkrát mamou. Moja mama sa vo veku šesťdesiatštyri rokov nechystá do dôchodku, lebo vraj v práci je zábava a mladí ľudia. Kamarátov otec začal v sedemdesiatich siedmich nový život s novou partnerkou na novom mieste. Hovorím si, nikdy nie je neskoro. Neskoro na to začať nové veci, neskoro na to realizovať, čo nás baví, neskoro na to dokázať niečo veľké.

To, čo nás brzdí, nie je vek, ale nastavenie. To, akí sme starí v hlave. Keď sa ma bankárka spýtala, či si šetrím na dôchodok, moja odpoveď ju prekvapila. Ja sa totiž do dôchodku nechystám. Chcela by som pracovať a tvoriť stále niečo nové až dovtedy, kým mi to zdravie dovolí. A zdravie je predsa vec myslieť. Keď stále ozdravujeme myseľ a dušu, slúži nám aj zdravie. Môžu prísť choroby, prekážky, ale dôležité je neprestať sa snažiť. Zachovať si to, čo milujeme, až do konca.

V pondelok ráno odišiel z tohto sveta veľký spevák David Bowie. Táto správa ma zasiahla cestou do práce a najviac ma rozsmútilo, že Davida už nevidím koncertovať. Čítajúc o jeho smrti som si uvedomila, že napriek tomu, že odišiel pomerne mladý, mal šesťdesiatdeväť rokov, urobil to vo veľkom štýle. Pár dní pred smrťou vydal svoj posledný a naozaj skvelý album. V poslednom klipe *Lazarus* zobrazil sám seba ako umierajúceho a znovu sa rodiaceho Lazara. Oslávil posledné narodeniny a s týmto svetom sa rozlúčil doma, obklopený rodinou. Presne tak, ako je to pre našu dušu najlepšie. David robil to, čo ho naplňalo a čo miloval, do posledného dychu. Verím, že odišiel s pocitom, že dokončil všetko, čo mal.

Nebojme sa začínať nové veci, nové vzťahy, nové príbehy aj vo vyššom veku. Nebojme sa robiť to, čo nás baví, kým vládžeme. Nebojme sa viesť naplnený život až do konca. Verím, že tento rok mnohých naštartuje a prinesie nám silu a energiu na realizáciu našich snov.



Byť čerstvá mama po štyridsiatke

Keď som mala malé dieťa, bola som pred tridsiatkou. Plná sily, plná odhodlania, mala som energiu vstávať v noci aj päťkrát. Išla som na plný plyn, cez deň som využila každú voľnú chvíľku na upratovanie, varenie, vychádzky so psom, nákup. Oddychovať a venovať sa sebe nepripadalo do úvahy. Veď som supermatka! Po dvoch rokoch materstva som bola hotová. Unavená, vyčerpaná, na pokraji síl. Pomáhali mi rodinní príslušníci, ale už to nestačilo. Potrebovala som sa v noci vyspať. Ako dojčiaci (neznášam to slovo) matka som dva roky neprespala jedinú noc.

Našťastie som vtedy mala okolo seba múdre staršie ženy. Pediatrička mi poradila, aby som prestala dojčiť a odišla sa aspoň na týždeň niekam zresetovať. Prvýkrát som opustila domov. Pripadala som si ako väzeň, ktorý vyšiel z cely a môže sa opäť nadýchnuť slobodného vzduchu. Keď som ráno volala domov, zistila som, že moje milované dieťa prvýkrát prespalo celú noc. Prospelo to nám obom.

Strávila som vtedy s dvoma kamarátkami nezabudnuteľný týždeň v kúpeľoch. Ony ešte nemali deti, ale vedeli ma vypočuť. Boli nápomocné, keď som zastavovala svoju laktáciu a moje nálady sa menili každú polhodinu. Nechali ma vyspať sa a chodili po špičkách. Nakúpili farebné časopisy a každý deň ma „updatovali“, čo je nové v skutočnom nemamičkovskom svete. Som im nesmierne vďačná, že ma za týždeň postavili na nohy a vytrhli z kakania, cikania, materského mlieka a dočasnej supermaterskej lobotómie. Bola som opäť len ženou.

Odvtedy sme si wellness výlety dopriali ešte párkrát. Minulý víkend sme po dlhej pauze vyrazili znova. Zhruba po dvanástich rokoch. Už štyridsiatničky. A ony dve – mamy s malými deťmi. Deti mali neskôr ako ja a museli mnoho obetovať. Ale ako to zvládajú... klobúk dole. Po nociach vstávajú, riešia plienky, starajú sa o svoje milé ratolesti a miestami padajú

od únavy. Stále však majú úsmev na tvári. Prespatá noc, masáž alebo pedikúra sú pre ne časový luxus. Nemajú priestor na facebooky, kino či romantické výlety. Ale musím povedať, že to zvládajú lepšie než ja pred päťnástimi rokmi.

Názory na rodenie detí vo vyššom veku sú rôzne. Podľa štatistík sa počet žien, ktoré rodia okolo štyridsiatky, zvyšuje. Viem, nie je to ideálne, hrozia riziká. No moje dve priateľky mi ukázali, že sa to dá zvládnuť. Dúfam, že teraz viem podržať ja ich, tak ako ony kedysi podržali mňa. Tým, že ich vypočujem, že ich mám rada, že im dám na okamih pocítiť, že nie sú „len mamy“. Byť mamou je úžasné, emocionálne aj fyzicky veľmi náročné bez ohľadu na to, v akom sme veku. Ale všetky tri sme rady, že sme našli odvahu a dali sa na to.

