

NEW YORK TIMES BESTSELLER

MARY PIPHEROVÁ

ŽENY PLUJÍ NA SEVER

Proudem ŽIVOTA k plodům ZRALOSTI



Překlad Bětko Vargová

ŽENY PLUJÍ NA SEVER

Proudem života k plodům zralosti

NEW YORK TIMES BESTSELLER

MARY PIPHEROVÁ

ŽENY PLUJÍ NA SEVER

Proudem ŽIVOTA k plodům ZRALOSTI



Překlad Bětka Vargová

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Pipher, Mary Bray, 1947-

[Women rowing North. Česky]

Ženy plují na sever : proudem života k plodům zralosti / Mary Pipherová ; přeložila Bětko Vargová. -- První vydání. -- Praha : Alferia, 2020. – 221 stran

Vydala Grada Publishing, a.s. pod značkou Alferia

ISBN 978-80-271-2603-3 (vázáno)

* 316.346.2-055.2 * 612.67 * 159.9 * 304 * 159.923.2 * 159.923.5 * 316.472.4 * (0.062)

- ženy
- stárnutí
- stáří -- psychologické aspekty
- stáří -- sociální aspekty
- identita
- sebepřijímání
- pozitivní myšlení
- interpersonální vztahy
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Copyright © Mary Pipher, 2019

Translation © Bětko Vargová, 2020

Czech edition © GRADA Publishing, a. s., 2020

ISBN 978-80-271-1922-6 (ePub)

ISBN 978-80-271-1921-9 (pdf)

ISBN 978-80-271-2603-3 (print)

A horizontal row of stylized, flat-design illustrations of people. From left to right: a person in a polka-dot dress walking a small dog; a person in a plaid dress stretching with arms raised; a person in a striped shirt and overalls holding a watering can; a person in a white shirt and dark pants holding a bouquet of flowers; a close-up of a person's face wearing a dark headscarf and a polka-dot headscarf; two people standing and talking, one in a white dress and one in a dark shirt and pants; a person in a striped shirt and dark pants holding a small bag; a close-up of a person's face with short blonde hair; a person in a hat, sunglasses, and a dark vest holding a long pole; and two people standing together, one in a dark shirt and plaid skirt, and one in a white dress.

Obsah

Úvod.....	9
-----------	---

ČÁST I: NÁSTRAHY CESTY

Kapitola 1: Nový úsek řeky.....	20
Kapitola 2: Průzkum terénu	30
Kapitola 3: Opotřebované tělo	39
Kapitola 4: Intenzita a dojetí	53
Kapitola 5: Péče o druhé	59
Kapitola 6: Odplouvání	66
Kapitola 7: Osamělost a samota	77

ČÁST II: CESTOVATELSKÁ VÝBAVA

Kapitola 8: Poznat sebe samu	90
Kapitola 9: Umění vědomé volby.....	99
Kapitola 10: Prožít svůj den naplno	110
Kapitola 11: Budování komunity.....	121
Kapitola 12: Psát svůj vlastní příběh.....	131
Kapitola 13: Zakotvit ve vděčnosti	142

ČÁST III: LIDÉ NA PALUBĚ

Kapitola 14: Společnice na cestě.....	154
Kapitola 15: S partnery u kormidla.....	162
Kapitola 16: Záchranný člun rodiny	171
Kapitola 17: Vnoučata.....	181

ČÁST IV: POLÁRNÍ ZÁŘE

Kapitola 18: Měsíční řeka: autenticita a sebezpřijetí	194
Kapitola 19: S odstupem času.....	203
Kapitola 20: Všechno je zalité světlem	211

Poděkování	220
------------------	-----

Úvod

„Všechno, co potřebuji ke štěstí,
mám přímo mezi ušima.“

Jane Jarvisová

Kniha, kterou držíte v rukou, se zabývá specifickými problémy žen na přelomu středního věku a stáří. V této životní fázi, plné starostí i radostí, je klíčové vybudovat si psychickou odolnost, jež nám pomůže na životní výzvy dobře zareagovat. Psychickou odolnost získáváme uvědomělým a vnímavým přístupem k životu. Můžeme přijmout odpovědnost za své postoje, soustředit se na své silné stránky a na věci, které nám působí radost. Můžeme se nad sebou hluboce zamyslet a nezaleknout se pravdy. Můžeme získat dovednosti, jež nám pomohou přizpůsobit se jakékoli situaci. Skutečně jakékoli.

Všechny nové životní fáze přináší zjištění, že strategie, které nám dříve fungovaly, už nemůžeme použít. Jsme bombardovány větším množstvím problémů, než dokážeme zvládnout, a pokud se s nimi nenaučíme pracovat, může se stát, že zahořkneme. V situaci, kdy nám problémy přerůstají přes hlavu, je nejlepší růst spolu s nimi. Tento růst se týká naší osobnosti. Můžeme být hlubší, šťastnější a laskavější k sobě i k druhým.

Pozitivní přístup není všemocný, ale přesto je důležitý. Často je totiž tím jediným, co máme. S přibývajícími léty si stále jasněji uvědomujeme, že nemůžeme ovlivnit všechno. Vždycky však máme možnost volby, a v tom spočívá naše síla. Naše rozhodnutí určí, jestli budeme stagnovat, nebo růst a stávat se uvědomělejšími lidmi.

Nic samozřejmě není černobílé. Svět se nedělí na ženy, které rostou, a na ty, jež stagnují. Všechny se řadíme do obou skupin, a to téměř každý den. Někdy se nám daří všechno s úsměvem zvládat, a jindy jsme podrážděné a pesimistické. Zármutek, bolest a vztek budou vždycky s námi. S těmi správnými dovednostmi, odhodláním a uvědomělostí však můžeme být obecně šťastnější.

Existují lidé, kteří jsou přirozeně pozitivní, ale pro mnohé z nás to není tak jednoduché. To, co vím o štěstí já, vychází z nitra ženy, jež většinu svého života bojovala se smutkem a úzkostmi.

Vím, jak se starat o ostatní a jak být „hodná“, ale péči o sebe jsem se musela dlouho učit. Generace mé rodiny postihla také psychóza, deprese, alkoholismus a sebevražda. Rodiče byli často pryč z domu a já tím jako dítě hodně trpěla. Stala se ze mě přehnaně zodpovědná, ostražitá starší sestra. Jednou jsem řekla kamarádce, že jsem teoreticky šťastná. Zasmála se tomu. „Být teoreticky šťastná je jako mít teoreticky orgasmus,“ řekla.

Svou cestu za štěstím a radostí bych sice za strhující úspěch neoznačila, přesto jsem se na ní něco naučila. Neočekávám, že budu šťastná za všech okolností. Když je mi smutno, vím, jak si pomoci. Jsem klidnější a vyrovnanější. Pořád mívám špatné dny a potřebuji připomínat, že mám být vděčná a užívat si přítomný okamžik, ale proces, jehož jsem součástí, je plný naděje. Právě onen proces mě činí šťastnou, a nikoli perfektní výsledek.

Abychom na této životní křižovatce dokázaly být šťastné, nemůžeme být jen zmenšenými verzemi žen, jimiž jsme byly v mládí. Musíme změnit svůj způsob myšlení a chování. Tato kniha se zabývá přístupy a dovednostmi, které potřebujeme, abychom přestaly lpět na minulosti, vyrovnaly se se ztrátou, přijaly nový život a zakusily moudrost, autenticitu a nakonec i blaženost.

V této životní fázi ztrácíme některé prvky své identity, jež dlouhou dobu určovaly, kým jsme. Získáváme však nové, a mnohé jiné také začínáme více rozvíjet. Hledáme rovnováhu mezi rolemi, o něž s věkem přicházíme, a těmi, které naopak nově vytváříme a které jsou nám teď užitečnější. S trochou štěstí se naučíme být laskavější a mírnější samy k sobě.

V této knize se budu soustředit na ženy, které – stejně jako já – stojí na prahu změny. Letos mi bude sedmdesát. Ženy na přelomu šedesátky

a sedmdesátky překračují jistou hranici, a na podobných hranicích se vždy odehrává něco zajímavého.

Na této hranici se ženy samozřejmě mohou ocitnout v různém věku. Chronologický věk není tak důležitý jako zdravotní stav. V jednadvacátém století se ženy často cítí ve středním věku i po šedesátce. Připadáme si mladé až do doby, než nás postihne nějaká větší zdravotní krize nebo ztratíme někoho, koho milujeme.

Vývojová psycholožka Bernice Neugartenová rozlišovala mezi mladším stářím a starším stářím. Dokud zvládneme dělat většinu věcí, jež dělat chceme, jsme mladí staří. Jakmile nám však zdravotní stav zásadně naruší způsob života, dostáváme se do věku staršího stáří. Podle mé zkušenosti se však řada z nás nachází někde „mezi“. Máme nejrůznější problémy, jako je artróza nebo špatný zrak. Žijeme tak, jak jsme zvyklé, ale s různými obměnami.

Antropoložka Mary Catherine Batesonová dokládá, že ti, kdo se narodili po druhé světové válce, se dožívají vyššího věku, než bylo dříve obvyklé. Většina z nás má možnost dožít se osmdesáti, nebo dokonce i devadesáti let. Mary Batesonová navrhuje, abychom pozdějším dekadám v životě řekli „pokročilá dospělost“.

V této knize čerpám (mimo jiné) i z vlastních zkušeností. Poznala jsem roli dcery, starší sestry, manželky, matky, babičky a pečovatelky o sestru s demencí. Byla jsem u toho, když mi zemřeli rodiče, a chovala všech pět svých vnoučat v den, kdy se narodila.

Jako terapeutka jsem pracovala především se ženami. Specializovala jsem se na ženy a na univerzitě v Nebrasce jsem učila například předměty Psychologie žen, Role pohlaví nebo Gender. Po celou svou kariéru jsem psala a přednášela o ženách.

Píšu z pozice kulturní antropoložky a klinické psycholožky, která se zaměřuje na vývojovou psychologii a trauma. V knize *Ofélie podruhé: záchrana identity současných dívek* (Reviving Ophelia: Saving the Selves of Adolescence Girls, 1994) píšu o mladých dívkách. Zde se naopak budu zamýšlet nad staršími ženami. Obě životní fáze představují ostrou zatáčku, a abychom ji bez úhony překonaly, musíme rozšířit naše vnímání sebe sama.

Stejně jako v případě *Ofélie*, i zde budu zkoumat konkrétní životní fázi z feministické perspektivy. Budu mluvit o každodenní realitě obyčejných

žen v protikladu k tomu, co o nás říká naše kultura. Jsme mnohem složitější, vášnivější a zajímavější, než západní kultura předpokládá.

Představa starších žen, jež v našem prostředí koluje, je velice misogynní. Setkáváme se jak s problémy, jež jsou pro naše pohlaví typické, tak i s věkovou diskriminací („ageismem“). Naše tělo, sexualita a mysl bývají s věkem devalvovány. O starších ženách panuje celá řada negativních stereotypů – mezi mé nejméně oblíbené patří vtipy o tchyních. Podle nich jsme panovačné, kritické, vlezlé a strkáme do všeho nos. Tato kniha chce naopak podnítit diskusi o všech našich stránkách a o problémech i výhodách stárí.

Navzdory populárnímu přesvědčení jsou mnohé starší ženy hluboce šťastné. Studie Brookingského institutu v roce 2014 zjistila, že dvacátníci, třicátníci a čtyřicátníci jsou nejméně šťastní, a že pocit štěstí roste s věkem. Většina žen po pětapadesáti se skutečně cítí stále šťastnější, a na sklonku života bývá tento pocit nejsilnější.

Dilip Jeste z Kalifornské univerzity v San Diegu v roce 2016 zjistil, že s přibývajícimi roky lidé udávají větší obecnou spokojenost, míru štěstí a psychické pohody, a naopak menší míru stresu, úzkosti a deprese. Čím starší člověk, tím lepší duševní zdraví. Pocit štěstí u žen byl také vyšší než u mužů. Poslední data ze sčítání lidu ve Velké Británii ukazují, že nejšťastnější lidé jsou ženy mezi 65 a 79 lety.

Existuje mnoho teorií, proč si v tomto věku ženy vedou lépe než muži. Jedna z nich říká, že jsme zkrátka zdravější a aktivnější. Míváme užší vztahy s rodinou a přáteli. Umíme si povídat o osobních tématech a skrytých pocitech, a pomáháme o nich mluvit i ostatním. Často máme také dlouholetého partnera a přátele, kteří nás podporují.

Letos jsem byla svědkem situace, která štěstí starých žen živě znázorňovala. Přesla jsem z rekreačního střediska na univerzitu, kde jsem učila, do posilovny pro starší občany. Všimla jsem si velké změny atmosféry v šatnách. Mladé ženy na univerzitě byly většinou vystresované a nešťastné. S kamarádkami v šatně nebo na druhém konci telefonu mluvily o své váze, penězích a vztahových problémech. Téměř všechny se své tělo snažily skrývat a při převlékání se všelijak krčily. Až na občasná veselejší témata, jako byly víkendy nebo prázdniny, byly hovory mladých žen spíše zasmušilé.

Naproti tomu staré ženy v mé nové šatně chodí buď otevřeně nahé, nebo v praktickém spodním prádle či plavkách. Naše povadlá těla jsou plná strií, vrásek a celulitidy, ale zajímá nás to? Neřekla bych.

Mnohem víc nás zajímají naše tváře. Zračí se v nich desetiletí radosti i starostí, jsou rozzářené a přítomné v daném okamžiku.

Starší ženy samozřejmě také mluví o svých problémech. Často to bývají „lékařské zprávy“, čili stížnosti na zdravotní obtíže. Většinou si však povídáme o rodině, cestování, knihách, filmech a zábavě. Vtipkujeme. Jednoho dne jsem například v šatně zaslechla: „Čím líp se o ně staráš, tím déle ti vydrží.“ Někdo se zeptal, o čem je řeč. Jedna po druhé jsme potom přidávaly: „kolena“, „peníze“, „plavky“, „manželé“.

Jak své problémy zvládáme? Jednou z hlavních myšlenek této knihy je, že štěstí nezávisí na našich genetických předpokladech ani na vnějších podmínkách. Závisí spíše na tom, jak nakládáme s tím, co máme.

Všechny známe utrpení, ne vždy se z něj však dokážeme poučit. Ne všechny staré ženy jsou moudré. Úspěšné řešení problémů stárí nepřichází jen tak samo od sebe. O moudrost je potřeba aktivně usilovat. Pokud má naše osobnost růst, musíme se naučit dívat se na věci z té správné perspektivy, zvládat emoce, vnímat svůj život pozitivně a pracovat na svých vztazích. Takto získáme potřebné dovednosti, abychom mohly v každém dni vidět smysl, být radostné a vděčné. Budeme citově odolné.

Štěstí můžeme do svého života vnést pomocí humoru, vděčnosti a péče o druhé. Samozřejmě to však nemůžeme dělat pořád. Pokud bychom na sebe měly takto přehnané nároky, brzy bychom se z toho zbláznily. Můžeme si však osvojit návyky, díky kterým bude v budoucnu pravděpodobnější, že na výzvy stárí zareagujeme pozitivně.

Je velice důležité, abychom uměly rozlišit mezi láskyplným a radostným životem a životem v popírání. Jedna cesta vede k radosti, druhá k citové smrti. Práce terapeutky mě naučila, že pokud budeme problémy popírat, zatajovat je a uhýbat před nimi, nepovede to k ničemu dobrému. Chceme-li růst, musíme problémy vidět jasně.

Když ztratíme milovanou osobu nebo si uvědomíme, jak naše zdraví chátrá, je přirozenou reakcí zoufalství. Nejspíš začneme panikařit, budeme se cítit ochromené a přemýšlet, jestli to vůbec přežijeme. Jakmile z nás opadne prvotní šok, přijdou také další bolestné emoce. Bez bolesti není uzdravení, a lékem na bolest je – alespoň dočasně – bolest sama.

Mým doporučením není své emoce ovládat, ale spíše jim naslouchat. Informace, jež nám sdělují, jsou klíčové pro naše zotavení. Je důležité, abychom tyto emoce plně prožili, a to jak vnitřně, tak i fyzicky. Pokud se nám to podaří, vykročíme pomalu směrem k uzdravení a naději.

Zoufalství, které jsme prožili v minulosti, nám pomáhá hluboce ocenit náš současný život a vychutnat si ho plnými doušky. Funguje jako takový odrazový můstek. Trauma, zoufalství, boj, přizpůsobení a odhodlání je prastarý a téměř univerzální cyklus, který se neustále prohlubuje a připravuje nás na to, co přijde příště. Otvírá naši náruč ostatním a učí nás vděčnosti za každou drobnou radost.

Mezi mé vzory nepatří ženy, které se vyhýbaly realitě, ale společenské aktivistky, jako byly Alice Paulová, Tillie Olsenová nebo Grace Boggssová. Tyto ženy viděly problémy v jasném světle a rozhodly se je řešit.¹ Vždy jsem obdivovala také všestranné nadání novinářky Margaret Fullerové. Již na počátku devatenáctého století podporovala plánované rodičovství a všemožně se zasazovala o ženská práva. Jednou prohlásila: „Přijímám vesmír.“ Přijímala ho tak, že ho chápala – neutíkala před realitou, ale pomáhala ostatním ženám a i svůj vlastní život žila naplno.

Rozběhněme se proto všechny vstříc svobodě – svobodě vidět, slyšet a cítit. To neznamena, že se máme začít chovat impulzivně. Spíše to znamená postavit se pravdě čelem (jako Margaret Fullerová) a vybudovat své štěstí na jejím základě.

Cesta touto životní fází může být velice krásná, ale také velice náročná. Stáří zákonitě přináší ztrátu. Ať tak či onak, nakonec se budeme muset rozloučit se všemi, které milujeme. V šedesáti a sedmdesáti strávíme více času v čekárnách u doktora než na koncertech a na pohřby budeme chodit častěji než na svatby. Úspěšně proplout stářím vyžaduje pružnost, otevřenost novým věcem, schopnost snášet nejednoznačnost života a zpracovávat své zkušenosti pozitivním způsobem.

My, starší ženy, tyto „orientační schopnosti“ nejvíce potřebujeme, zároveň však máme také nejvíce zkušeností s jejich osvojováním. Přestály jsme už nejednu silnou bouři a umíme se na život dívat z dlouhodobé

1 Alice Paulová bojovala za volební právo žen. Tillie Olsenová byla spisovatelka a zajímala se především o problémy žen a chudých. Grace Lee Boggssová, filozofka a feministka, se rovněž zastávala znevýhodněných vrstev obyvatelstva, pozn. překl.

perspektivy. Umíme přijmout odpovědnost za emoce, které prožíváme i vzbuzujeme.

Stáří je období plné protikladů: je zároveň „nejen – ale i“. Zažijeme v něm chvíle nehlubšího trápení, jakého je život schopen, ale zároveň také nejvyšší blaženosti. Období, kdy se vyrovnáváme se smrtí rodičů, může být zároveň časem, kdy se nám narodí první vnouče. Možná máme zdravotní potíže, které nám ztěžují pohyb, ale pořád si ještě dokážeme vychutnat Bachovo concerto, upéct koláč pro dceru, udělat si piknik na pláži nebo sledovat v přírodě západ slunce.

Pokud se naučíme správně rozhodovat a osvojíme si dovednosti, o nichž budu v této knize hovořit, můžeme po psychické stránce „růst jako z vody“. Budme zvědavější a méně ustarané, vnímejme samy sebe a nepanikařme. Můžeme se naučit přijmout všechno, co stáří přinese – opravdu všechno. Ani vnější okolnosti, ani přirozené lidské slabosti nám nemusí zabránit najít vnitřní klid, štěstí a moudrost.

Tato kniha chce být vašim průvodcem na cestě k rozkvětu. Zkoumá věci, které nás mohou posilovat a obohacovat. Stáří nám nabízí příležitost k citovému, společenskému a duchovnímu růstu. Klíčovou myšlenkou, kterou bych vám chtěla předat, možná nejlépe vystihuje heslo „se vším se dá pracovat“. Ve všech situacích v sobě můžeme objevit psychickou odolnost, která nás jimi bezpečně provede.

Kniha líčí osobní příběhy a zároveň poskytuje rady. Děním se o své dlouholeté zkušenosti z terapeutické praxe a prostřednictvím rozhovorů a vyprávění zkoumám nejrůznější hlediska žen, jež se ocitly v této životní fázi. Učíme se jedna od druhé. Nebudu vám zde říkat, co máte dělat – spíše se společně zamyslíme nad tím, jakým způsobem o věcech přemýšlet.

Zpovídala jsem ženy z celé země – ženy s různým stupněm vzdělání a s odlišným ekonomickým a kulturním zázemím. Neuvádím zde sice rasovou příslušnost, ale své příběhy se mnou sdílely ženy latinskoamerického, asijského i afroamerického původu, stejně jako indiánky a bělošky. Všechny se od sebe nesmírně lišily, a to jak starostmi, jež je potkaly, tak i způsoby, jimiž se s nimi pokoušely vyrovnat. Některé se zrovna topily v moři smutku, jiné žily velice aktivní život. Všechny však čelily problémům stáří a snažily se být šťastné a užitečné, jak nejlépe uměly.

Až na několik žen, které si přály uvést své pravé jméno, jsem jména v knize změnila. Některé příběhy jsem spojila dohromady a někde

jsem změnila detaily, abych ochránila anonymitu těch, jež se mi svěřily. Zmíním příběhy mnoha žen, zaměřím se však především na životy čtyř: Willow, Kestrel, Emmy a Sylvie.

Do knihy jsem zahrnula také své vlastní zážitky a úvahy. Sama sebe znám lépe než kohokoli jiného. Vnímám sama sebe jako typickou starší ženu: jsem představitelka střední třídy a žiji ve středně velkém městě uprostřed Spojených států. V našem městě ve volbách vítězí demokraté, ale ve zbytku státu vedou republikáni. Jsem převážně zdravá, ale věk se na mně již začíná podepisovat. Bývám náladová, sebekritická a často se v sobě zklamu. Mám své mouchy, ale i na smrtelné posteli se budu snažit být lepším člověkem.

Ženy se od sebe mohou velice lišit – pocházejí z různých kultur, mají různou rasu, socioekonomické postavení a sexuální preference, vykonávají různá povolání a žijí v různých regionech. Některé musí plnit roli pečovatelek, zatímco jiné takové povinnosti nemají. Liší se také dostupnost důležitých prostředků, jež nám pomáhají se s obtížemi vyrovnávat. Těmi jsou například rodina, životní partneři, blízké přítelkyně a fungující komunita. Některé ženy se v šedesáti cítí na devadesát, zatímco jiné, jako má pětasedmdesátiletá přítelkyně Debbie z Los Angeles, jsou neustále připraveny na nová dobrodružství. Zakoušíme různé stupně psychické a fyzické bolesti a máme odlišnou míru psychické odolnosti. Některé ženy je téměř nemožné rozveselit, zatímco jiné se naopak smějí až příliš.

Většina z nás se pohybuje někde mezi oběma extrémy. Míváme dobré i špatné dny. Z některých druhů stresu se dokážeme snadno zotavit, zatímco jiné nám působí velké potíže. Všechny však máme společnou cestu.

Neexistuje jediná žena, která by mohla zastupovat nás všechny. Jsme zadané i svobodné, zdravé i nemocné, spokojené i nešťastné. Třicet procent žen mezi šedesáti pěti a šedesáti devíti lety chodí do práce. Jsme zkrátka různé a v této knize představuji jen malý vzorek ze široké škály možností.

První část knihy se zabývá problémy, s nimiž se ve stáří můžeme setkat, včetně osamělosti, ztráty, diskriminace kvůli věku a vzhledu nebo nutnosti pečovat o naše blízké. V druhé části se podíváme na dovednosti, které bychom si měly osvojit, abychom svou cestu úspěšně zvládly. Mezi ně patří například schopnost rozumět sama sobě a svému životnímu příběhu, umět se dobře rozhodovat, zapojit se do života komunity a být vděčná.

Zvláštní důraz kladu na význam toho, abychom se cítily užitečné. Spisovatelka Barbara Kingsloverová to vyjádřila nejlépe: „Šťastní lidé jsou jako nástroje, které pro sebe našly dobré využití.“ Třetí část se zabývá dlouhletými láskyplnými vztahy. Všechny potřebujeme žít ve spojení s ostatními, ať už máme rodinu, či nikoli. Náš růst závisí na komunikaci s ostatními a izolace je nejrychlejší cestou k zakrnění. Čtvrtá část knihy zkoumá výhody našeho věku, jako je například autentičnost, schopnost dívat se na svět z širší perspektivy a schopnost zakoušet pocit dokonalého štěstí.

Název knihy jsem zvolila záměrně.² Nevybrala jsem si sloveso „plachtit“ nebo „plout“, ale „veslovat“, a to proto, že při veslování se musíme aktivně snažit, abychom se posouvaly kupředu. Na cestě do zimního království plného ledu a sněhu budeme potřebovat pozitivní přístup a správný směr.

Jsem nesmírně vděčná za přítelkyně, s nimiž již třicet let každoročně jezdím tábořit. Všechny jsme chodily do zaměstnání a v průběhu let jsme probíraly práci, šéfy, kolegy i sexuální obtěžování. Některé z nás měly miminka. Mluvily jsme o kojení, prořezávání zoubků a učení na nočník. Stěžovaly jsme si na manžely. Později přišel na řadu školský systém a vzdorovití pubertáči. Oplakaly jsme odchod dětí na vysokou školu. Společně jsme prošly protivným obdobím menopauzy a některé z našich výletů nebyly zrovna příjemné. Pomáhaly jsme si, když nám umírali rodiče. Teď je největším tématem stárnutí nás samotných.

Naše skupinka strávila mnohé dny a noci na řece Platte. Platte je mělká, klikatá řeka, která se vine Nebraskou, a říká se o ní, že je „kilometr široká a centimetr hluboká“. Mělká však není pořád. Na jaře ji posílí tající sníh z hor, bublá, burácí a je plná zbytků ledových ker. Když v létě hodně zaprší, může se změnit v blátivé koupaliště.

Když si představuji naši cestu stářím, vidím rozesmáté kamarádky plující po řece Platte. Každý den přináší překvapení, nebezpečí i dostatek příležitostí, jak otestovat vlastní odvalu, inteligenci a odhodlání. Setkáme se s mělčinami a překážkami, stejně jako s květy bezinek, úchvatnými západy slunce a kejháním divokých hus.

2 Pozn. red.: Do češtiny jsme se rozhodli v názvu použít slovo plují, aby český název měl dobrý rytmus. Uvědomujeme si ale, že veslování je aktivnější činnost, lidé při ní mají větší kontrolu nad lodí a mohou toho více ovlivnit. Zároveň ale na ten pomyslný sever, ať už u toho pádlujeme, veslujeme, nebo se necháme unášet proudem, stejně všichni po toku času samovolně plujeme.

S přítelkyněmi jsme za ta léta objevily spoustu prázdných, zpustlých míst. Vždy, když se ztratíme nebo se něco pokazí, připomene jedna z nás ostatním, abychom pamatovaly na první přikázání divočiny: hlavně ne-panikařit.

Tohle pravidlo je dobré mít na paměti i během putování po řece času. Když dokážeme být bdělé, uchovat si jasnou mysl a moudře pracovat se svými emocemi, čeká nás velmi radostné období. Pokud jsme se na cestu dobře připravily a sbalily, pokud máme dobré mapy a průvodce, můžeme nakonec přesáhnout samy sebe.

ČÁST I:

NÁSTRAHY CESTY



KAPITOLA 1

Nový úsek řeky

„Problém je, že stáří není zajímavé, dokud člověk sám nezestárne.
V zemi stáří se mluví jazykem, kterému nerozumí ani mladí,
ani lidé středního věku.“

May Sartonová

„Smyslem života je koneckonců žít ho, co nejvíce si ho vychutnat
a nadšeně a beze strachu sahat po nových a bohatších
zkušenostech.“

Eleanor Rooseveltová

V životě prožijeme mnohé životy. Pocházím z plošiny Ozark v Missouri a narodila jsem se v roce 1947 rodičům, kteří se právě vrátili domů z druhé světové války, kde sloužili u námořnictva. Patřím tedy do generace baby boomers.³ Vyrosla jsem v městečku Beaver City ve státě Nebraska, kde moje matka pracovala jako lékařka. Byla jsem nejstarší dítě z početné rodiny. Žili jsme na okraji města, a tak jsem své dny trávil čtením nebo si hrála u říčky Beaver Creek.

3 Generace narozená v USA během ekonomického růstu po druhé světové válce, pozn. překl.

V pubertě jsem byla trochu nemotorná a nepříliš společenská. Navštěvovala jsem metodistickou církev, kde jsem se s upřímným srdcem zavázala, že nebudu nikdy pít, mluvit sprostě, kouřit nebo provozovat sexuální styk mimo manželství. Na červeném gramofonu jsem si přehrávala muzikály z Broadwaye, jako byl *Camelot*, *South Pacific* nebo *Flower Drum Song*. Později na střední škole jsem poslouchala Davea Brubecka a Stana Getze a snila o dni, kdy konečně opustím Středozápad.

Po střední škole jsem nastoupila na Kalifornskou univerzitu v Berkeley. V té době byla tato škola baštou svobody a ohniskem objevů všeho druhu. Můj bratr žil v San Franciscu. Chodili jsme na skupinu Grateful Dead a Janis Joplin do Golden Gate Parku a do klubů, jako byly Fillmore a Avalon. Studovala jsem tarot, astrologii a sufismus a vyráběla jsem domácí granolu a jogurt. Než jsem dostudovala, stihla jsem porušit všechny své metodistické závazky.

Od té doby jsem žila mnoho životů, všechny v Nebrasce. Byla jsem studentkou psychologie, matkou malých dětí a manželkou psychologa a hudebníka Jima. Pracovala jsem jako terapeutka, spisovatelka i řečnice. Posledních sedmáct let jsem také babičkou a užívám si privilegia, že všech mých pět vnoučat žije poblíž.

Všechny tyto životy spojuje určitá kontinuita. Vždycky jsem chtěla mít kolem sebe rodinu a blízké přátele, přírodu, chodit na dlouhé procházky, plavat a dívat se na oblohu. Od mládí jsem nacházela útěchu v knihách a vždy jsem ráda pečovala o lidi i zvířata.

Je tu však také diskontinuita. Stěží si dokážu vybavit dívku, které kdysi patřilo krajkové holčičí pyžamo, která tančila twist, před spaním četla bibli v bílé kožené vazbě a poslouchala rádio KOMA. Mladá psycholožka, která dala dohromady 200 dolarů, aby si koupila kostkovaný oblek, když šla svědčit k soudu, je mi také velice vzdálená. Jako by se tyto rané zkušenosti staly někomu jinému.

Mnohé z nás byly v padesátých letech dětmi, dospívaly v letech šedesátých a na vysokou šly během války ve Vietnamu. Teď jsme vstoupily do nového století a nové životní fáze. Uvědomujeme si, jak křehké všechno je, a to včetně nás samotných.

Jedinou konstantou ve vesmíru je změna. Jediné, co dokážeme v našich životech předpovědět, je jejich nepředvídatelnost. V této životní fázi nás budou sužovat vnitřní i vnější krize.