



RAQUEL

Víc než výstřih

RAQUEL

WELCH

Víc než výstřih

RAQUEL WELCH
Víc než výstřih

Z anglického originálu
RAQUEL *Beyond The Cleavage*
přeložil Václav Pelíšek

Vydal: A. Ch. Alarka Kempe – Čintamani
www.cintamani.cz

Tisk a vazba:
CPI Moravia Books s. r. o.

Copyright © 2010 Raquel Welch Productions, Inc.
All rights reserved.

From the original English-language edition
RAQUEL *Beyond The Cleavage* by Raquel Welch,
published in the United States by Weinstein Books,
345 Hudson Street, 13th Floor, New York, NY 100174
ISBN 978-1-60286-097-1

This translation published by arrangement with Vigliano Associates.
www.viglianoassociates.com

Translation © Nakladatelství Čintamani, 2012
ISBN 978-80-904838-3-5

*Damonovi a Tahnee
& láska*

ČÁST PRVNÍ

Být ženou

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 1. JAK TO BYLO DOOPRAVDY | 3 |
| 2. UMĚNÍ BÝT ŽENOU... V KAŽDÉM VĚKU | 27 |
| 3. PO ČTYŘICÍTCE | 35 |

ČÁST DRUHÁ

Zdravá žena

- | | |
|----------------------------------|----|
| 4. ZDRAVÍ V MENOPAUZE | 45 |
| 5. CO DĚLAT, KDYŽ SE BLÍŽÍ STÁŘÍ | 60 |
| 6. JÓGA – BEZPEČNÝ PŘÍSTAV | 72 |
| 7. JÍDLO A NÁŠ VZHLED | 81 |

ČÁST TŘETÍ

Náš vzhled

- | | |
|---------------------|-----|
| 8. BÝT VE SVÉ KŮŽI | 99 |
| 9. TRAMPOTY S VLASY | 117 |
| 10. MAKE-UP | 133 |
| 11. OSOBNÍ STYL | 154 |

ČÁST ČTVRTÁ

Žena a její svět

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 12. KUDY DÁL? – PARTNERSKÉ VZTAHY | 187 |
| 13. RODINA A PŘÁTELE | 212 |
| 14. STARÁ KVOČNA... PŘEDÁVÁ ŠTAFETU | 236 |

DOSLOV

Žena a duchovní svět

Předmluva

URČITOU PŘEDSTAVU, KDO JSEM A JAK VYPADÁM, PATRNĚ ZA ta léta máte, ale ve skutečnosti toho o mně moc nevíte. Jak byste také mohli? Soukromí si většinou pečlivě střežím, takže pokud si lidé o mně udělali nějaký názor, tak jenom na základě mého veřejného vystupování ve filmech nebo televizních pořadech.

Než to na vás začnu chrlit, slušelo by se, abych vás pozvala kousek dál a něco ze svého soukromí prozradila. V jistém smyslu mi tato kniha dává příležitost probrat celou řadu věcí, o kterých jsem nikdy nemluvila. Šířit na veřejnosti svoje názory a popisovat, kam jsem se ve svém osobním vývoji dostala, to je role, na kterou nejsem vůbec zvyklá. Opravdu – většinu své herecké dráhy jsem byla spíš vidět než slyšet. A když jsem pak v posledních letech zjistila, že toho mám na srdci opravdu hodně, a že mi nechybí kuráž o tom promluvit, byla bych ráda, kdyby čtenář v této knížce našel aspoň něco, co by mu bylo k užítku.

Tahle knížka není jen o stárnutí, ale i o zrání a dospělosti. V mém případě stárnutí znamená jít do sebe a dostat se do bodu, kdy se nebojím říci svůj názor. Žijeme ve velmi neklidném a významném dějinném období, o tom není pochyb. V dnešním světě dochází k tak rapidnímu úbytku morálních hodnot, že nejen moje vlast, ale i role žen se změnila k nepoznání. Jako by naše kultura procházela fází, kdy se rodí něco nového, ale nikdo zatím netuší, co. Mám obrovskou radost, že se nám ženám konečně podařilo prorazit ten neblaze proslulý skleněný strop. Ženy se dostaly i do popředí politické scény, kandidují na úřad viceprezidenta i prezidenta. Stále víc se zapojujeme do kritiky současné společnosti a doufám, že kromě kritiky také budeme schopny nabídnout i pozitivní řešení budoucího vývoje. Do psaní této knížky jsem se pustila s přesvědčením, že musím otevřeně promluvit o umění, které již vyhynulo, o umění být ženou. Ale také o stárnutí, životním stylu, lásce, sexu, opouštění a... však se to za okamžik dozvíte.

RAQUEL

Část první

BÝT
ŽENOU

KAPITOLA PRVNÍ

Jak to bylo doopravdy

NEVĚŘTE POVÍDAČKÁM, ŽE JSEM SE VYLÍHLA V ORLÍM HNÍZDĚ v kožešinových bikinách zhruba *milion let před Kristem*. Mě samotnou by ani ve snu nenapadlo, že se někdy ocitnu uprostřed exotické přírody, vysoko na svahu sopky, kdesi na Kanárských ostrovech! Jenže tahle holka z plakátu *, který obletěl svět, mi obrátila život úplně naruby, a mé skutečné já najednou přestalo existovat. Ve stínu tohoto nadživotního sexuálního symbolu všechno ostatní prostě zmizelo.

Do obecného povědomí tehdy pronikla ona polonahá žena z obrázku, a ještě ke všemu nemá. Byla vůbec šance, že moje skutečná osobnost tento nečekaný zvrat přežije a vyrovná se se vším, co takováto změna obnáší? *Milion let před Kristem* ** byl teprve můj druhý film, který jsem u společnosti *20th Century Fox* natočila. K uplatnění hereckého nadání mi tento film poskytl jenom jednu jedinou příležitost, a sice ubohou hlášku: „Já Loana... ty Tumak.“ Měla jsem pocit, že mě mé vnady tentokrát pěkně vypekly. Obraz má zkrátka mnohem větší sílu než slovo, a já jsem toho živoucím důkazem. Jako by se všechno, co se od té doby seběhlo, odvíjelo od této fotky, od této jediné chvíle zastavené v čase.

Paradoxní je ovšem to, že právě v době, kdy jsem se proslavila jako sexuální symbol, jsem v skutečnosti byla sama se dvěma dětmi! Vážně! Tenkrát mi to samozřejmě nikdo nevěřil, a v těch kožešinových

* www.cintamani.cz/raquel

** *One Million Years B.C.*

bikinkách už tuplem ne. Umíte si představit, že by dívka na plakátu držela v jedné ruce miminko a druhou tlačila kočárek? To by bylo rázem po iluzi, že? Ale přesně tohle byl můj úděl, protože, i když to tak na první pohled nevypadá, mám silně vyvinutý smysl pro povinnost.

Tak, a tento mýtus jsem se teď rozhodla sprovodit ze světa. Je to dluh, který jsem měla splatit už dávno. Obrazně řečeno, chci ze sebe tehle image strhnout a uvolnit místo svému skutečnému já. Už se to nedá odkládat. Vraťme se tedy o téměř sedmdesát let zpět a krok za krokem si zrekapitulujme moji skutečnou životní cestu.

Druhá světová válka

Chicago, kde jsem se v roce 1940 narodila, nemá nadarmo přezdívku „Větrné město“. Pro čerstvě narozenou holčičku, v jejíchž žilách proudí po otci ze Španělska středomořská krev, to nebylo zrovna ideální místo. Když se mnou šli poprvé ven, byla taková zima, že mi z kombinézy nekoukal ani nos. Měla jsem ale kliku. Ještě mi nebyly ani dva roky a rodiče se přestěhovali do Kalifornie. A dobře udělali, protože rozumek jsem měla do té doby dočista zamrzlý. Možná proto od té doby nesnáším nic studeného, od nápojů s ledem až po frigidní lidi.

Pod žářem kalifornského slunce mi mozeček rozmrznul a ve zlatém státě nudy jsem se na svět usmívala mnohem víc. Táta pracoval v San Diegu jako letecký projektant u *General Dynamics*. Bylo to za války a my tenkrát bydleli ve státních bytovkách v oblasti zálivu Mission Bay, kterým se říkalo „projekty“. Vypadaly jako kasárna. Až do pěti let jsem z obalů na žvýkačku schovávala staniol, který se sbíral pro válečné účely. Do válečného úsilí byl tenkrát zapojen každý.

Máma měla anglosaské předky. Její rodokmen sahal až k Johnovi Quincy Adamsovi a lodi *Mayflower*. Otec naproti tomu pocházel z lepší rodiny z bolivijského La Paz. Byl nejstarším ze tří dětí. Táta si přál kluka, ale místo toho jsem se mu narodila já. Ženského pohlaví si příliš nevážil, leda když se promenovalo v plavkách. Začíná vám už svítat? Můj bratr James Stanford – říkali jsme mu Jim – přišel na svět 5. září, tedy ve stejný den jako já, jenom o dva roky později. A za další rok se narodila sestra Gayle Carole.

Přestože jsme – máma, táta a moje dvouletá maličkost – nakonec zakotvili v jižní Kalifornii, kde pořád svítilo sluníčko, vládl v naší rodině podivný chlad. Tělesné laskání bylo nedostatkové zboží. Žádné mazlení, žádné projevy lásky se nepěstovaly, a to dokonce ani mezi samotnými rodiči. Vůbec si nevzpomínám, že by táta někdy dal mámě pusku nebo ji jen tak držel za ruku. Od raného dětství jsem prahla po něžném doteku a toužila po romantickém vztahu. Otec nám všem naháněl strach. Rychle se rozčílil a v našem skromném domově vystupoval jako pedantický hlídač slušného chování a pravidel. Snažila jsem se mu ve všem vyhovět.

Jako dítě jsem byla velmi citově založená a strašně ráda jsem se nechávala unášet na křídlech fantazie. Moje představitost neznala mezí, a tak jsem se do ní utíkala s vědomím, že tam na mě můj dominantní otec nemůže. Duševně jsem už byla dospělá a nezávislá. Dalo by se říci, že jsem čekala, až můj biologický vývoj dohoní mou psychiku... a budu moci zmizet. Na to, abych mohla dát najevo své emoce, které jsem nemohla v dětství projevit, jsem si ale musela počkat, až vypadnu z domu.

Vyrůstala jsem s jedním uchem přilepeným k rádiu. Celá naše rodina poslouchala v rádiu Rooseveltovy projevy a díky rádiu jsem znala nazpaměť i všechny texty populárních písniček. Prozpěvovala jsem si je doma, v autě, i na dvorku na houpačce. Měla jsem nejraději *Don't Fence Me In* a *I'm Looking over a Four Leaf Clover*. Když k nám přišla nějaká návštěva, táta se chtěl se mnou pochlubit a musela jsem přede všemi zazpívat. Nebyla jsem z toho zrovna dvakrát nadšená, ale neprotestovala jsem. Vyrostla jsem totiž s představou, že jestli vůbec k něčemu na tomhle světě jsem, tak k tomu, aby byl na mě můj náladový tatínek hrdý.

Pak jsme si pořídili zbrusu nový televizor i s anténou do věčka a rozmazaným černobílým obrazem. Dívali jsme se hlavně na komedie, ve kterých hrála Jackie Gleason, Red Skelton, Milton Berle a Sid Caesar. Nejraději jsem ale měla Jerryho Lewise. Při jeho infantilních šaškárnách jsem se popadala za břicho. Působil dojmem velkého vyčáhlého kluka. A když jsem byla starší, přisedlala jsem na Deana Martina, hezouna se sentimentálním projevem. A po letech jsem opravdu měla dostat příležitost si s Deanem i se Stewartem zahrát ve filmu!

Záleží na jménu?

Do školky jsem přestala chodit, jakmile skončila válka, v roce 1945. Temná mračna nad námi se rozptýlila, a my se vystěhovali z „projektů“ na druhou stranu zálivu do normálního domu, kde se po treláži plazily růže a na zahrádce rostly broskve, švestky a avokáda. A byl tu i pes, kterému jsme říkali Shep. A táta jezdil Hudsonem. Splnil se nám americký sen! A protože jsme se stěhovali přesně v době, kdy jsem měla jít do školy, začala jsem chodit do první třídy na základku v Bay Park.

Zapsali mě mým celým jménem: Jo-Raquel Tejada. Ani se to nevejde do pusy, co? Také to nikdo nedokázal pořádně vyslovit. Spolužáci mi říkali prostě „Jo“. I když jsem jim horem dolem vysvětlovala, že nejsem žádná Jo, že se jmenuji Raquel, stejně jsem jim to nevymluvila. Nakonec se jednoho dne objevila v sekretariátu školy maminka a jméno „Jo“ ze školní evidence zmizelo. Jediná dvě písmena, která mě s mámou spojovala, byla najednou pryč. Josefina, zkráceně Jo, jsem se totiž jmenovala po ní. Vymazáním jména se ovšem problém nevyřešil, „Jo“ bylo totiž jediné moje jméno, které lidé dokázali *vyslovit*. Proč jsem se sakra nemohla jmenovat třeba Mary Smith? Vadilo mi, že jsem jiná než ostatní. Ale nedalo se nic dělat a časem jsem se naučila vzít svou „Raquelnost“ za svou.

Proč jsem dostala jméno Raquel Tejada, jsem vůbec netušila. Prostě jsem ho přijala. Ale když to pak jednou přišlo na přetřes, chtěla jsem se to mermomocí dozvědět. A ukázalo se, že jméno Raquel mám po babičce z otcovy strany, kterou jsem nikdy neviděla. S babičkou, která žila v La Paz, jsem se setkala až ve svých dvaatřiceti. Jméno Tejada, aspoň tak mi to vysvětlila máma, je odvozeno z názvu oštěpu, kterým byla v 16. století vyzbrojena stráž španělského krále. Hlubší souvislosti mi unikají.

Táta působil dojmem, že mu na rodové tradici záleží pramálo, protože se o svém dětství, sourozencích nebo rodičích, nebo třeba o něčem osobním, nikdy ani slůvkem nezmínil. Po většinu mého života byl pro mě záhadou. O svých bolivijských kořenech mluvil jen příležitostně a svou rodnou španělštinou doma nemluvil nikdy. Měla jsem z toho pocit, že pocházet z Bolívie, „země třetího světa“, se jaksi

nehodí. Vadilo mi to, ale nikdy jsem se na to nezeptala. Odpověď jsem prostě znát nechtěla, a to mi bylo teprve šest. K mé úplné spokojenosti by mi tenkrát stačilo, kdyby se děti ve škole naučily moje jméno správně vyslovovat. Když jsem pak přešla na střední školu, říkali mi všichni Rocky.

Časem mě napadlo, že příčinou otcovy náladovosti byla samota a izolace, do níž ho dostala jeho záměrná neochota komunikovat se svým okolím. A tak jsem měla najednou o čem přemýšlet. Je možné, že by se táta za svůj latinskoamerický původ styděl? Tuto možnost raději odmítám, abych se nemusela stydět sama za sebe. Nicméně jsem ještě jako dítě podvědomě chápala, proč byl ohledně svého původu tak nesdílný. Svou rodinu a vlast za sebou nechal proto, aby se dostal do vybájených Spojených států, do země velkých možností. A pak už pro něj nebylo návratu. Jak bylo jednou rozhodnuto, chtěl být jedině a především Američanem.

Naproti tomu maminka měla všechny fotky z těch dvou let, které s otcem v La Paz prožila, tedy v době mezi svatbou a mým narozením, pořád schované v šuplíku. Také jsme si je, jednu po druhé, spolu prohlížely. Byli na nich indiáni v buřinkách, s dlouhými copy a exotických lodích ruční výroby, na kterých se plavili po bájném jezeře Titicaca. Byl na nich i táta, jak pózuje v měkkém klobouku, s pustou krajinou na Alto Plano v pozadí, vysoko nad městem La Paz. Proč byly tyto poklady schovány na dně zásuvky tak, aby je nikdo nenašel, jsem nikdy nepochopila.

O ničem se sice nemluvilo, ale stejně jsem se dozvěděla, že táta je ze šesti dětí. Do otcova rodiště La Paz jsem poprvé vkročila, až když mi bylo šedesát. V dětství mi to jméno připomínalo název nějaké hodně vzdálené planety.

Jak to chodilo mezi mámou a tátou

Maminka, celým jménem Josefina Sarah Hall, byla dáma každým coulem. Měla kouzelný úsměv a rozdávala ho při každé příležitosti. Mluvila potichu, ale za nenápadným vnějším projevem se skrývala obrovská vnitřní síla. Postupně jsem si uvědomila, že vůbec není žádný

KAPITOLA DRUHÁ

Umění být ženou... v každém věku

„I’M A WOMAN... W-O-M-A-N!“ TAKHLE SE ZPÍVÁ V JEDNÉ provokativní písničce od Peggy Lee. Uvědomila jsem si už dávno, že je mnohem lepší se naučit to, čemu říkám umění být ženou, kočkou anebo samičkou, prostě všechno, co k ženské podstatě patří, než se tomu bránit a nakonec se svému biologickému údělu vzepřít. Jakékoli pocity lítosti kvůli tomu, že patřím ke „slabšímu pohlaví“, jsem si zakázala.

Každá žena stojí před volbou. Buď tu zvláštní sílu, ba kouzlo ženské podstaty přijme, nebo bude celý život nespokojená. Je poněkud zvláštní, že devadesát procent těch, kteří se hlásí k takzvanému „silnějšímu pohlaví“, stráví nejlepší léta svého života tím, že nám nadbíhají, bojují o naši přízeň a mermomocí se s námi chtějí – pardon – vyspat. Žena hýbe světem, a to není nic pro slabé povahy.

S feministkami – vždyť i já sama jsem bývalá feministka – jsem zajedno v tom, že i mě vytáčejí všechny do nebe volající nespravedlnosti, s nimiž se každá žena musí potýkat. Jak už víte, musela jsem se vyrovnat s otcovými záchvaty vzteku, musela jsem se naučit mu odpustit a zapomenout. A to nebylo vůbec jednoduché.

Přesto jsem v jistém smyslu přesvědčena, že vstřícnosti mě naučilo právě to, že jsem v době dospívání musela řešit svůj problematický vztah k otci. Díky tomu jsem v sobě objevila schopnost být k mužům shovívavější a věčnému boji mezi pohlavími porozumět. Pokud si totiž muže zafixujeme jako věčného nepřítele, nebudeme toužit po ničem

jiném než je vyhladit z povrchu zemského, už jenom za jejich arogantní přesvědčení, že mají na všechno nárok. Podíváme-li se ale na ně jako na opravdové – byť odlišné – životní partnery, máme šanci se alespoň částečně vyrovnat s nesnesitelnou zanedbaností a sobectvím, kterými se ve svých slabších chvílích projevují. Připusťme si však, že je skóre v podstatě vyrovnané, stačí si připomenout nepřeborný arzenál typicky ženských zlomyslností a jedovatostí. A co třeba hysterické záchvaty související s premenstruačním syndromem, nebo snad nevíte, o čem mluvím?

Projev typického chlapa – který je stejně už na vymření – to sebejisté naparování, že má všechno pod palcem, nám občas může lézt pěkně na nervy. Často to ale bývá jen fasáda, za kterou si muž chrání své zranitelné ego. Muž totiž musí navenek dávat najevo, že je nezranitelný a že je schopen „vyřídit“ konkurenci, ať se děje cokoli. Jen se do toho zkuste vžít! Úkoly, které muži musí řešit, jim věru nemusíme závidět a měli bychom jim přiznat, že na rozdíl od žen nemají většínou dostatečný manévrovací prostor a možnost ze situace vycouvat. I kdyby totiž muž nakrásně chtěl vyměnit roli živitele rodiny za „muže v domácnosti“, většinou tuto volbu nemá. Muž je stále posuzován podle toho, jak dokáže uživit rodinu, jak ji dokáže materiálně zajistit.

Když se to vezme kolem a kolem, mužům historický vývoj příliš nového nepřinesl. Jeho posláním je být úspěšným zabezpečovatelem rodiny a obstát v konkurenci na trhu práce. Krom toho je hodnocen i podle toho, jakou má postavu a jestli je schopen se vypořádat s každou překážkou a to nejen ve sportu. Aby byl pro ženu atraktivní, měl by být vybaven společenským taktem i intelektuálními schopnostmi. Hodně si stěžujeme na typické mužské chování, ale nebereme v úvahu, že muž musí svou pověst obhajovat na všech frontách a vzbuzovat respekt a důvěru vždy a všude a u dam především.

Dokonalým příkladem „mužného muže“ byl John Wayne. Byl připraven a schopen se postavit všemu a všem... nezastavila ho ani ohnivá Maureen O'Hara. Ale aby vzbudil zájem ženy dnes, na to by patrně s touhle výzbrojí nevystačil. Úzkost, kterou muži trpí v ložnici, nabývá epidemických rozměrů, protože nároky dnešních krasavic na to, co všechno by jim měl muž poskytnout, stále stoupají. Že by žena nebyla

po sexuální stránce stoprocentně uspokojena, dnes zkrátka nepřipadá v úvahu! A jednou samozřejmě nestačí. Někdy to vypadá, jako by si nad postel pověsila počítadlo.

Pak nemá být viagra takový trháč! Je mi líto mužů, kterým tato role nevyhovuje a nesplňují parametry gladiátora, kovboje, kosmonauta, mafiána, Jamese Bonda ani Pána vesmíru.

Cítím s nimi, to ano, ale má to i svůj rub: Když se chlap ráno probudí a odbude si své tři potřeby (záchod, sprchu a holení), nebrání mu nic v tom, aby vyrazil do světa. Ve srovnání s ním má žena před sebou dlouhý seznam každodenních, řeklo by se vedlejších povinností. K nim patří mimo jiné i účes (včetně rozřešení rébusu, jak do jedné elektrické zásuvky zapojit současně zástrčku od kulmy, žehličky i fénu). Jak může mít partnerská dvojice společnou koupelnu, je pro mě dodnes záhadou!

A potom přijde na řadu líčení, výběr vhodných doplňků (boty, kabelka, šperky, šál). Žena musí také ohlídat, aby nenosila každý den to samé, a ve většině případů se s tím musí navíc vejít do omezeného rozpočtu! Konec tohoto náročného rituálu musí být korunován dobrou náladou, úsměvem na líci a milým švitořením, bez ohledu na to, zda máme zrovna dobrý nebo špatný den.

Dále nesmíme zapomenout na menstruaci, nadýmání a emoční výkyvy takového rozsahu, že by je nezvládl ani akrobat z *Cirque du Soleil*. A k tomu přistupuje rutinní plnění nesčetných mužských představ. A také vykonávání určité profese nebo rozvíjení svého talentu. No a potom tu jsou ještě trable spojené se zamilovaností. Žena má být milenkou, manželkou, dcerou, sestrou a přítelkyní. Má vytvořit útulný domov plný lásky. Má rodit děti (o tom snad není nutné se barvitě rozepisovat). A samozřejmě je hlavně matkou s nebetyčným břemenem odpovědnosti.

Ten nekonečný seznam povinností krásně odříkává Peggy Lee ve své písničce:

*Než dítě nakrmím, vyperu, pověsím
fuweklí jenom sto párů,
meztím stačím se nalíčit
a ještě promazat tu naši káru.*

KAPITOLA TŘETÍ

Po čtyřicítce

ČTYŘICÍTKA UŽ NENÍ PRO ŽENU TAKOVÁ POHROMA JAKO KDYSI. Zdaleka nenahání takovou hrůzu jako za časů našich matinek. A když se podíváme na dnešní facebookovou generaci (1995–2010), bude mít čtyřicítka v budoucnosti ještě menší význam. V podvědomí lidí ale ještě určité negativní hodnocení stárnutí přetrvává a hrozí, že nám předčasně zablokuje možnosti dalšího vývoje.

Když mi bylo čtyřicet, tak jsem o svou tělesnou schránku pečovala už dlouho. V té době už dávno nebyla posilovna jen pro muže. To znamená, že hodně žen nestárlo tak rychle jako ženy předešlé generace. Takže minimálně po tělesné stránce už čtyřicítka nebyla tak krutá! Čtyřicáté narozeniny se mi zdály vynikající příležitostí k oslavě a začala jsem plánovat, že to oznámím v médiích. Připadalo mi to tenkrát jako dobrý nápad. *Jenže nebyl!* V Hollywoodu se přiznání tohoto druhu rovná téměř profesní sebevraždě! Čekala mě přímá konfrontace s někým opravdu nechutným a malicherným, čemu se říká věková diskriminace. A nebyla to konfrontace příjemná. V zábavním průmyslu, kde jeden požírá druhého a každý je pod drobnohledem médií, je čtyřicítka pořád ještě okamžikem, kdy začnou ovzduší otravovat nejen první kousavé poznámky ohledně věku, ale i poznámky typu, že už to máte spočteno. Už jste ten pocit také někdy zažily? Člověk nemusí být žádná celebrita, aby zažil ten hrozný pocit, když ho někdo odpálkuje nebo poníží.

Copak je čtyřicetiletý člověk starý? Ani náhodou, a to myslím smrtelně vážně. Podle mě se žena ve čtyřiceti nachází na vrcholu a to po stránce fyzické i duševní. Až když jsem dosáhla toho osudného věku,

jsem měla pocit, že jsem konečně sama sebou. A tento můj pocit sdílela celá generace žen, které se také narodily těsně před koncem druhé světové války. Byla jsem generace odkojená Elvisem Presleym a rokenrolem, který se právě objevil na scéně. To za nás se objevila neuctivá generace, která v 60. letech změnila svět! To za nás se pálily podprsanky a rozpoutala se ta slavná antikultura a sexuální revoluce. Generační propast byla naším vynálezem. Průšvih ovšem je... že to byla past, která nakonec spolkla i nás! Není pochyb o tom, že kultura mladých je naším odkazem, ale nevylili jsme náhodou s vaničkou i dítě ve snaze se osvobodit od restrikcí a tradic minulosti?

„Starý“ je v dnešní době sprosté slovo a každý ho bere jako urážku. Je to vlastně jediná urážka, která v angličtině zbyla. Když dnes někdo ženě řekne, že je kráva, lesba, kurva – v té nekonečné řadě sprostáren už raději nebudu pokračovat – tak mu to projde, ale říct ženě, že je stará, to by byl oheň na střeše! Dnes už má i leckterý chlap hrůzu z toho, že ho někdo nazve dědkem. A to je jen špička ledovce. To máme za to, že jsme v 60. letech hodili úctu ke starším lidem i s jejich životními zkušenostmi do starého železa. A kde ji teď máme vzít?

Jak vlastně Američané přišli na to, že je záhodno takovou obrovskou část populace vyřadit nebo *segregovat*? Poválečná generace jako by vůbec neexistovala, maximálně jako spotřebitel farmaceutického průmyslu... a to je nás 75 milionů! Oni jsou snad padlí na hlavu! Je paradoxní, že ochraně zvířat a životnímu prostředí věnujeme takovou péči a přitom nás vůbec nevzrušuje, že obrovská část našeho národa žije v naprosté izolaci jenom proto, že se narodila o něco dříve. Jaké šance se tu dennodenně promarňují! A když už je vám, jako mně, přes šedesát, stává se tato izolace ještě citelnější. A nutno dodat, že tenhle přístup bude mít bumerangový efekt a postihne i další generace, které budou ve stáří trpět stejnou nevšímavostí.

Podtrženo sečteno: Po čtyřicítce vstupujete do minového pole. Nezbývá než se pustit do psychologického boje s médii, jež nás záměrně znevažují a ignorují, protože se s námi už nedá tak snadno manipulovat jako s mladší generací, která se dá snáze nachytat. V důsledku toho, že trh je zaměřen výlučně na mladé, jsou dospělí se všemi svými zkušenostmi a životní moudrostí považováni za vyřazené, přestože jsou, nebo bych spíš měla říci, přestože jsme v nejlepších letech.

Podle mého názoru je čtyřicítka důvod k pořádným oslavám. Je to přece přesně ten okamžik, kdy se žena konečně cítí být sama sebou. A přesto se dnes ve světě reklamy zavádějí termíny jako například „preferovaná demografická skupina“, jejichž cílem je určit spotřebitele, na které se výrobci mají při marketingu zaměřit. Orientují se jenom na jednu věkovou skupinu a poválečnou generaci plus všechny starší házejí do starého železa. A přitom se tvrdí, že škatulkování lidí je minulostí!

Dryč s věkovou diskriminací!

Když mi bylo čtyřicet, přestala jsem svůj věk tajit. Spoléhala jsem na to, že v 80. letech 20. století už čtyřicítka není v životě ženy tak kritickým zvratem, jak se kdysi prohlašovalo. Klidně bych mohla tvrdit, že jsem mladší, a prošlo by mi to. Ale znamenalo by to přistoupit na hru, která mi je proti srsti. Nějakou dobu jsem nevěděla, jak se rozhodnout, ale nakonec jsem si uvědomila, že strach mi nenahání samotný věk, ale skutečnost, že bych ho měla tajit. Tak jako se David s prakem postavil Goliášovi, vzepřela jsem se i já a rozhodla se, že si svou čtyřicítku opravdu užiju i přes všechny možné následky. Doufala jsem, že když se mi z toho obávaného milníku podaří sejmout onu podivnou auru strachu, může se z něj vyklubat přechodový rituál plný radosti.

Vhodnější dobu jsem si ani vybrat nemohla. Renomovaný módní fotograf Victor Skrebneski mě chtěl fotit jako ústřední motiv koncepční výstavy černobílých fotografií v prestižní galerii *Richard Gray Gallery*. A protože to navíc bylo v mém rodném Chicagu, příležitost k oslavě čtyřicátin nemohla být lepší! Dnes už mi dochází, že to byla pěkná drzost. Aby hollywoodský sexsymbol slavil čtyřicátiny, *to se prostě nedělá!* Něco takového je absolutně vyloučeno.

Znamená to, že jsem udělala chybu, když jsem se otevřeně přihlásila ke svému věku? Podívejme se na to trochu blíž. Kdyby si lidé mysleli, že jsem mladší, tak proč bych jim to měla vyvracet? Narazila jsem na teorii, že „skutečné je to, co vnímám“. To je ale domýšlivost, která nemá s pravdou zhora nic společného. Nicméně značná část médií vychází právě z předpokladu, že *většina lidí si sama vlastní názory netvoří*

KAPITOLA ČTVRTÁ

Zdraví v menopauze

BITVA SE STÁRNUTÍM ZAČÍNÁ NAPLNO V KRITICKÉM OBDOBÍ menopauzy, tak to prostě je. Do té doby si může žena klidně dovolit nervovat se z každé prkotiny, ale jakmile vstoupí do fáze premenopauzy nebo perimenopauzy, je jí okamžitě jasné, že jde opravdu do tuhého a změna, kterou prožívá, je nevratná. Když se podívám do minulosti, tak všechny zdravotní problémy, které jsem měla před touto životní fází, mi připadají nicotné.

Výraz „přechod“ je velmi slabé slovo. Do padesátky jsem se chovala jako suverén, kterému se nikdy nemůže nic stát. Pak jsem ale narazila. Tvrdě. Každá žena padesátku samozřejmě prožívá jinak, ale pro mě to byla zkouška ohněm. Hovoříme o závažném selhání hormonálního systému. Skoro hmatatelně jsem cítila, jak ve mně pramen mládí vysychá... kapka po kapce. Byl to zvláštní pocit, určitě aspoň některé z vás mají podobnou zkušenost. Ten dojem byl tak silný, že i když ještě teď zavřu oči, tak se mi ten pocit velmi živě vybaví. Pocit, že se ze mě postupně stává pouhý stín toho, co jsem bývala. Můžete si to vyzkoušet samy, nic se nebojte, stačí zavřít oči. Cítíte to? A já si navíc vždycky ještě představuji, že až oči otevřu, budu stát v loužičce estrogenu!

Dobře vím, že existují ženy, kterým se podaří proplout soutěskou menopauzy bez zádrhelů. Tohle štěstí jsem bohužel neměla. Pocity brnění byly jen špičkou ledovce. Hladina energie mi prudce poklesla a rozbrečela jsem se pokaždé, když jsem marně hledala, kam jsem založila klíče. Byly chvíle, kdy mě napadalo, jestli ty děsivé symptomy

nejsou jakýmsi sadistickým trestem za všechny roky, které jsem hříšně promarnila promenováním v bikinách.

Přechod mě zaskočil o to víc, že jsem se do té doby cítila báječně. Bylo to jak blesk z čistého nebe. Ne, to se nedá oddiskutovat, padesátka mě opravdu vykojčila!

Po emoční stránce jsem byla nadranc. S premenstruačním syndromem se to nedá vůbec srovnat... tady šlo opravdu do tuhého. Stačila sebemenší prkotina a vyhrkly mi slzy, brečela jsem od samého rána, hned jak jsem se probudila. Připadala jsem si jako když jedu na rozvíklané horské dráze a vůbec nemám ponětí, jak tu šílenou jízdu zastavit.

Předehrou k mé první zdravotní krizi bylo intenzivní zkoušení jedné televizní reklamy pro firmu *Crystal Light*. Šlo o hudební číslo a podle scénáře jsem měla mít na sobě přiléhavé bodysuit. Pohybovala jsem se po úzkém zvýšeném pódiu, přitom jsem tančila a zpívala a po odchodu do zákulisí jsem měla vypít sklenici Crystal Lightu, osvěžujícího nízkokalorického nápoje pro ženy, které si chtějí zachovat štíhlou linii. Normálně bych to zvládla levou zadní. Ale teď, aniž bych to tušila, jsem se dostala do životní fáze, kdy se zásoba hormonů snižuje. Netrvalo dlouho a všimla jsem si, že při vysokém pracovním nasazení – což byl životní styl, kterým jsem po většinu svého dospělého života žila – docházelo ke slabému krvácení. Bylo to něco jako „špinění“ na začátku nebo na konci menstruačního cyklu a jeho příčinou byla snížená hladina estrogeneru, způsobená tělesným vypětím. A protože jsem navíc pocítovala slabost a únavu, vysadila jsem tréninky. Špinění ale nepřestávalo a spustilo se při jakékoli, byť sebemenší námaze. Nakonec se mi natáčení podařilo s obtížemi dokončit, aniž by si někdo něčeho všiml. Pro mě to byl ale důvod k obavám.

Zašla jsem ke gynekologovi, který mi udělal rozbor krve a sdělil mi, že se nacházím v tzv. perimenopauze, což je období nástupu menopauzy. Ujistil mě, že každá žena je jiná a že příznaky, které prožívám já, mohou být vlastní jenom mně. Chtěl, abych ho průběžně informovala.

Moje další pracovní zakázka byla opět spojena s tělesnou námahou. Tentokrát to bylo video se cvičením pro společnost HBO, s níž jsem měla podepsanou smlouvu na sérii fitness videí s Raquel Welch. Od svého broadwayského debutu ve hře *Žena roku* jsem udělala už tři videa a tohle mělo být čtvrté. Ale všechno zase začalo nanovo. Po jednom nebo

dvou týdnech tréninku jsem opět zjistila, že ztrácím dech, no a ovšem, zase jsem začala špinit. Protože se ze špinění stalo velmi silné krvácení, musela jsem si lehnout. Velká ztráta krve mi začala dělat starosti.

Jednou jsem v noci krvácela tolik, že mě to probudilo ze spaní a okamžitě jsem zavolala svému lékaři. Hladinu hemoglobinu jsem měla tak nízkou, že jsem musela v nemocnici ihned dostat transfuzi. Dozvěděla jsem se, že silné krvácení na začátku menopauzy není nic až zas tak neobvyklého. Můj gynekolog byl velmi vstřícný a chtěl se vyhnout nutnosti další transfuze. Udělal si na mě čas a nabídl mi dvě možnosti řešení. Zásah, pro který jsem se nakonec rozhodla, byl něco radikálně nového ve srovnání s tím, co americké ženy podstoupily v podobné situaci přede mnou. Když dovolíte, vysvětlím vám to.

Jednou z možností byla hysterektomie neboli odstranění dělohy. Tato operace by vyřešila silné krvácení a vaječníky by přitom zůstaly zachovány. Mohla jsem ale vyzkoušet i úplně nový zákrok, který zatím ve světě podstoupilo pouze třináct žen. Pane jo! Doktor mi otevřeně řekl, že v mém případě by hysterektomii volil velmi nerad, jelikož jedním z vedlejších příznaků je rychlé předčasné stárnutí. Brzy po odstranění dělohy totiž dochází k vysušení a svráštění pokožky na obličejí a na celém těle.

Druhou možností byla revoluční metoda, tzv. hysteroskopická ablace endometria neboli odstranění zvýšené děložní sliznice. Tato metoda, kterou vyvinul Dr. Duane Townsend, toho času gynekologický onkolog v nemocnici Cedars-Sinai, spočívala v použití laserového nástroje velikosti a tvaru propisovačky. Po zavedení pochvou do dělohy se tímto nástrojem opálí děložní sliznice a odstraní cévy, kterými protéká menstruační krev. Tato nová metoda poskytovala veškeré výhody hysterektomie, ale protože u ní nedochází k odstranění dělohy ani vaječníků, zrychlení procesu stárnutí nehrozí. Tato metoda vyniká maximálně šetrným přístupem. A pokud by nakonec přece jen nebylo vyhnoutí, mohlo se k operaci dělohy přikročit dodatečně. Dalo se však odůvodněně předpokládat, že to nebude nutné. Pořád jsem musela myslet na to, jak by asi reagoval muž, který by měl problémy s prostatou a měl by si ji dát na lékařské doporučení celou vyoperovat.

Rozhodla jsem se pro tuto novou metodu. Dělat pokusného králíka mi ani trochu nevadilo. Vždyť všechny tyto operace dobře dopadly

KAPITOLA PÁTÁ

Co dělat, když se blíží stáří

CO VŠECHNO SE DÁ DĚLAT PRO TO, ABYCHOM SE CÍTILI a vypadali lépe i přesto, že nám roky přibývají? V současné době, kdy se k prevenci proti stárnutí nabízí tolik slibných prostředků, je to nepochybně oblast, která by měla zajímat každého, dokonce i ty, kterým je teprve dvacet nebo třicet. Na péči a ochranu svého zdraví a vzhledu bychom neměli litovat ani času ani energie a čím dřív začneme, tím líp. Průběh stárnutí totiž hodně závisí také na tom, v jakém věku se k nějaké „preventivní“ akci konečně rozhoupeme.

Je-li nám mezi čtyřiceti a padesáti, tak to znamená, že právě prožíváme svá nejlepší léta a tohoto vrcholu tvůrčích sil bychom měli maximálně využít k tomu, aby nám zdraví a mladistvý vzhled vydržely co nejdéle. V tomto věku bychom se měli cítit plni síly i proto, že naše pohlavní hormony stále ještě pracují naplno. V hloubi duše víme, že máme všechno, co je potřeba, tak se ničeho nebojme a užívejme si života plnými doušky! Žádné strachy a do toho!

Po čtyřicítce se ještě můžeme kojit nadějí, že proplujeme úskalími přechodu bez problémů. Podle toho, co vím, začátek menopauzy může být u jednotlivých žen hodně rozdílný. Většina projevů, k nimž v ženském organismu dochází, včetně kolísání hladiny menstruačních hormonů a endokrinního systému, je velice závislá na míře zátěže, emoční i fyzické. Podle mé teorie mohou zátěž emočního rázu nebo i těžká fyzická námaha mít na menstruační cyklus postupem

času stále větší vliv. A to může později ovlivnit způsob, jak bude menopauza konkrétní ženy probíhat. Na menopauzu a na riziko rakoviny reprodukčního ústrojí může mít vliv i to, jestli berete hormony z důvodů antikoncepce nebo určité regulace. No a konečně předčasný nástup menopauzy, jak tomu rozumím já, může být někdy způsoben ztenčením děložní sliznice. K němu dochází, když byl na rodilech proveden velký počet zákroků jako je dilatace a kyretáž, nebo jiné chirurgické zásahy či další praktiky, které mohou vyvolat změnu v hormonech a cyklech.

Jak menopauza ovlivní váš život a kdy se dostaví, lze těžko předvídat. Některé ženy mají štěstí a projdou tímto obdobím bez problémů, přičemž hodně závisí na zděděných genech a životním stylu. Chcete-li při menopauze regulovat kolísající hodnoty estrogeneru a progesteronu, je podle mého nejlepší se poradit s gynekologem, který věci opravdu rozumí. Lékař musí tyto změny monitorovat tak, jak přicházejí, a pouze odborník – nebo možná nějaká žena z příbuzenstva – mohou mít dostatečně hluboké znalosti, aby zodpověděli tisíce otázek, které se vás týkají. Ale i tak pokládám menopauzu a její vedlejší účinky za velmi nepřesně vymezenou a proměnlivou oblast lékařské vědy, přestože si ženy často myslí, že by měl být jeden paušální recept pro všechny. Pokud vím, tak žádný takový recept neexistuje.

Jakmile je nám padesát a více, díváme se už na život z většího nadhledu a můžeme se tedy ohlédnout nazpět a provést určitou bilanci. Ovšem i dopředu můžeme hledět s větším porozuměním sobě samým i tomu, čemu chceme dát v budoucnosti přednost.

Při menopauze může mít žena pocit, že to s ní jde s kopce. Tenhle pocit jsem zažila, když jsem překročila onu pomyslnou čáru, kdy čas přestal hrát pro mě. Usoudila jsem, že veškerá moje snaha udržet si dobré zdraví a pěkný vzhled bude mít stále menší návratnost. Tahle perspektiva se mi ale pranic nelíbila! Pomyšlení, že hru s věkem nakonec stejně prohrají, na mě působilo depresivně. Když jsem si ale vzpomněla, jak nezdolného ducha měla moje máma, nálada se mi rázem zvedla. Byla to v pravém smyslu slova železná dáma... za normálních okolností se chovala jako jemná žena, ale když šlo do tuhého, stal se z ní najednou boxer těžké váhy. Zkrátka to nikdy nevzdala. Později jsem si všimla, že se i teď řídím jejím příkladem a že se i já snažím jít

dál, když jsou naděje mizivé. Tento přístup mi dobře posloužil až do pokročilého věku.

Všichni máme vnitřní hlas, nazvěme to intuicí, který nám přesně říká, jak jsme ve skutečnosti mladí nebo staří a jaký máme životní pocit. S každým dalším rokem vychází stále více najevo, že zdrojem skutečného porozumění je právě tento vnitřní hlas. Je tedy třeba mu naslouchat a soudy ostatních lidí i vnější vlivy ignorovat. Rozhodnutí, kdo přesně jste a co od života očekáváte, je jenom na vás. Nepřipusťte, aby se vaše hodnocení zakládalo na roku narození. Prostě se zaměřte na svoje vnitřní síly a upněte se na to, čeho chcete dosáhnout.

Jelikož dlouhodobé plánování je tradičně silná ženská stránka, máte teď dokonalou příležitost vyvést kalendář z omylu a od svého biologického věku nějakou tu desítku let odejít, přestože máte čtyřicítka nebo padesátku daleko za sebou! Prevence stárnutí je něco jako *preventivní medicína* a představuje moudrou filozofii jak stárnout s elegancí. Jestliže se do programu prevence stárnutí naplno zapojíte, můžete ve skutečnosti proces stárnutí *zpomalit, oddálit... ba dokonce zvrátit zpět*. Ovšem pokud jste zatím o sebe nedbali a jste zděšení z toho, že je na vás věk stále více vidět – nebo jste oslabeni nemocí, úrazem nebo depresí – stojíte před úkolem proces stárnutí zpomalit nebo pozastavit. Ale nezužefte! Nezávisle na věku je tělo velmi odolné a na metody proti stárnutí vděčně reaguje. Sama mohu dosvědčit, že některé viditelné známky stárání budete patrně schopni zpomalit a zvrátit. Jestli ale máte podobnou náтуру jako já, začnete asi dřív, protože je vám bližší prevence než pracné odstraňování škod, které už byly napáchány. Prevence má lepší šance.

Zkuste si stárnutí s elegancí představit jako nějakou hru. Buď se můžeme rozhodnout, že se jí přímo zúčastníme, nebo se poděkovat a sledovat ji jako diváci. Na tom druhém přístupu není nic špatného. Je to naprosto legitimní volba, ovšem za předpokladu, že vám nevadí kornatění tepen, osteoporóza, artritida a senilita. Jinými slovy, jen tak vysedávat a nic nedělat není zrovna nejlepší varianta. Tak jako provádíte údržbu domu, auta, zahrady atd., stejně byste se měli starat o dar ze všech nejcennější, o své tělo. A kromě toho fyzická kondice jde ruku v ruce s krásou. Nastal tedy čas se systematicky věnovat preventivním technikám. Kdepak, nehovořím teď o liposukci. Myslím tím dát tomu

KAPITOLA ŠESTÁ

Jóga - bezpečný přístav

ÚVODEM BYCH CHTĚLA ZDŮRAZNIT, ŽE HATHA JÓGA, TEDY TA, kterou dělám já, není žádná pasivní meditace. Jestli si někdo myslí, že řekne óóóóó a tím to hasne, je na omylu. Hatha jóga je určitá forma cvičení, raději říkám disciplína, která vznikla v Indii jako příprava k meditaci. Jakmile dosáhnete ve cvičení jógy jisté úrovně, může se z ní přirozeně rozvinout určitá forma aktivní meditace. Jinými slovy, jóga učí, jak spojit uvolněnou koncentraci s pohybem. A jaký to má smysl? Běžný člověk západní kultury není schopen si jen tak sednout a medítovat, protože nedokáže svou mysl oprostit od každodenního shonu. Řeknete mu, aby v klidu seděl, a neuběhne ani pět minut a už se začne nervózně ošívat. Říkám to proto, že jsem se už v 60. letech pokusila zabývat transcendentální meditací. Ovšem s jediným výsledkem, a sice podivnými pocity úzkosti a překvapivého antagonismu, které mě přepadaly po neustálém opakování mantry, kterou jsem dostala přidělenou. Samozřejmě, každý to určitě nemusí prožívat stejně, ale já jsem ze své zkušenosti každopádně vyvodila, že nejsem pro meditaci ve skutečnosti připravena. Nejdříve jsem se potřebovala zbavit některých problémů, například úzkosti a strachu. Není se co divit, vždyť jsem celá léta před zraky veřejnosti vystupovala v roli sexuálního symbolu, kterou jsem čím dál tím víc pocítovala jako svěrací kazajku. Betty měla naprosto pravdu. Jógu jsem potřebovala jako sůl.

Omlazovací účinky

Jóga má blahodárné účinky proti stárnutí, které lze rozdělit do pěti základních kategorií:

1. Za prvé zjistíte, že najednou začnete vypadat k světu, a to nejen v obličeji, ale i celkově. Jak postupně svaly zesílí a tělo bude ohebnější, poznáte, co to vlastně znamená cítit se ve své kůži.
2. Také by mělo dojít ke srovnání páteře, nervové soustavy, celé kostry a potažmo i držení těla.
3. Zlepší se ohebnost kloubů i rozsah pohybů, budete agilnější a budete se pohybovat s větší volností, aniž by vás něco bolelo. Fyzická aktivita bude snazší, jako byste byli o několik let mladší.
4. Bude se vám lépe dařit i po zdravotní stránce, zlepší se funkčnost tělesných orgánů, především žláz s vnitřní sekrecí, které se svou produkcí hormonů mají pro průběh stárnutí tak velký význam.
5. Časem si uvědomíte, že cvičení jógy s sebou automaticky přináší rozvíjení duševních kvalit a charakterových vlastností.

Na józe je nejkrásnější, že spolu s dosahováním fyzických cílů se zároveň rozvíjí i charakter. To je jen dalším důkazem toho, jak silný a nevyhnutelný účinek má propojení ducha a těla. Při cvičení autentické jógy budete s překvapením zjišťovat, že péče o vlastní tělo se promítá kladně i do charakterových vlastností.

K těmto charakterovým vlastnostem patří:

- ✓ *trpělivost = klid*
- ✓ *koncentrace = pozornost*
- ✓ *rovnováha = duševní vyrovnanost*
- ✓ *flexibilita = všestrannost*
- ✓ *odhodlání = kázeň*

- ✓ víra = sebedůvěra
- ✓ koordinace = čílost

Z uvedeného seznamu by mělo jasně vyplývat, jak lze s pomocí těchto charakterových vlastností změnit svůj život a dosáhnout osobních cílů. Osobně se díky józe nyní dívám na svět s mnohem větší vnímavostí. Moje rozhodování začalo vycházet z hlubšího vědomí sebe sama a z přehodnoceného pořadí priorit. Jóga je metoda, díky níž se vám začne nabízet širší výběr možností a cest. Kam dorazíte, závisí na vaší volbě. Avšak to, na čem záleží, je cesta.

První zážitek je rozhodující

Když jsem se více než před třiceti lety poprvé přihlásila do kurzu jógy a vešla do tělocvičny, měla jsem pocit, že tam nepatřím. Vím, že hodně žen – hlavně těch, které jsou starší než dvacet pět let – potřebuje hodně odvahy, aby si oblékly trikot a vůbec se na takové cvičení dostavily. Člověka totiž hned napadne, že měl na sobě zapracovat ještě dříve, než se vůbec do něčeho takového pustí. Také jsem se cítila hodně nesvá, když jsem si stoupla na své místo. Všichni na vás civí, aby si vás prohlédli, zevrubně vás pozorují... a nejhorší ze všeho je, že vás i poznávají. Hned jsem si řekla, co tady ksakru pohledávám. Ale pak jsem rychle usoudila, že když už tady jednou jsem, tak to prostě vyzkouším.

Kurz vedl charismatický mistr jógy Bikram Choudhury, pod jehož odborným dohledem jsme se učili hluboké dýchání a řadu namáhavých aerobických pozic ve stoje. Srdce mi tlouklo jako o závod a uvědomila jsem si, že bych mohla jógu používat i jako kardio trénink! Pak přišly polohy na podlaze, které slouží k posílení a protahování páteře, a jsou vynikajícím prostředkem proti lordóze a zkrácení páteře. Najednou se mi začalo špatně dýchat a svaly se mi rozklepaly námahou. Naštěstí pokaždé, když už jsem nemohla popadnout dech, přišla na řadu další série cviků, takže jsem se mohla zase srovnat a nabrat síly. Než lekce skončila, ležela jsem na podlaze s pocitem celkové regenerace. Odcházela jsem s takovým optimismem a skvělou náladou, že jsem si připadala, jako bych se vznášela metr nad zemí! To byla

KAPITOLA SEDMÁ

Jídlo a náš vzhled

JÍST PRO CHUŤ A POŽITEK POVAŽUJI ZA JEDEN Z DARŮ, KTERÉ nám život nabízí, ale kdybych jedla všechno, na co mám chuť, vypadala bych brzy jako koule. Když mi bylo kolem pětapadesáti, začala jsem pozorovat, že můj metabolismus spaluje kalorie mnohem pomaleji a že ani trávení nefunguje jako dřív. Také jsem dostala informaci, že příčinou mého energetického deficitu je neschopnost absorbovat z potravy živiny, bez kterých organismus nemůže fungovat. Jinými slovy, trpěla jsem nedostatkem některých životně důležitých prvků. Bylo to upozornění, že je třeba filozofii stravování změnit. Jinými slovy, bylo načas přehodnotit jídelníček.

Téma stravy a stravovacího režimu hned navodí téma *tělesného vzhledu*. Jako ženy se mě tato dvě témata samozřejmě dotýkala celý život s veškerým strachem a obavami, které obnášejí. Pro většinu žen je jídlo bojištěm vypjatých emocí a ani já nejsem výjimka. Když někdy *musím* brát ohled na svou postavu z profesionálních důvodů, připadám si jako mukl, který za sebou vláčí kouli na řetězu. Tento závazek – pořádku se jenom hlídat a nemít možnost vyhovět svým choutkám – mě dost deprimuje. Ne že bych se v duchu pořád zaobírala jídlem, to vůbec ne, ale stejně si dávám pozor, abych se od své ideální váhy neodchýlila o víc než pět kilo. Nedá se nic dělat, pokud mám vypadat dobře v šatech, které ráda nosím.“

Kdysi jsem mívala tělo, které mi většina žen bezmezně záviděla. Teď se ovšem při pohledu na ty úžasné, ale nemožně štíhlé modelky, musím propadat studem. Už tenkrát, když mi bylo dvacet,

představovaly tělesné proporce dost velkou tyranii. Teď, ve svých devětašedesáti, to už mám samozřejmě za sebou! Ale i tak mi vadí, že módní průmysl záměrně navrhuje šaty, které diskriminují všechny ženy, které se do té jejich jediné škatulky nevejdou. *Neustále* si ale připomínám, že záleží jenom na ženě samotné, jestli se těmito trendy nechá pasivně vláčet nebo půjde vlastní cestou.

Mám to tedy vzdát a na všechno se vykašlat? Ani náhodou. Nemám v úmyslu si nechat módou diktovat, jak mám vypadat. Ale na druhé straně, mám-li se vyjádřit obrazně, nechci ten „maratón“ vzdát dřív, než doběhnu do cíle. Mám dojem, že žen, které se s tímhle problémem dennodenně potýkají, je většina. Úplně imunní není patrně ani jedna.

Pocit, že člověka nikde nechťejí, jsem v Hollywoodu sama zažila často na vlastní kůži. V každé modelingové agentuře, kde jsem se ptala, mi ukázali dveře. Že prý na modeling nemám správnou postavu. Vyhrané soutěže krásy jsem si mohla zrovna tak akorát strčit za klobouk, protože jsem se do modelu, který byl zrovna „in“, zkrátka nevešla. Připadala jsem si jako nepotřebný mrzák, protože jsem o žádnou práci nemohla ani zavadit. Ale nakonec jsem horko těžko jeden džob sehnala. Šlo o reklamu, v níž jsem ukazovala ruce. A protože jsem kromě rukou měla i pěkné nohy, směla jsem předvádět i boty. O zbytek mé osoby nikdo zájem nejevil.

Nakonec jsem si v módní čtvrti našla práci jako modelka módních doplňků, ale aby mě pustili někam ven na molo, to ani náhodou. Trčela jsem v zadní místnosti jako krejčovská panna, na kterou špendlili různé mušelinové modely. Přitom jsem si musela dennodenně vyslechnout celou tirádu stížností na své tělesné proporce. Ramena jsou prý moc široká, boky také nejsou recht, pas je příliš úzký a poprsí zase moc plné. A každé takové remcání bylo doprovázeno podrážděným škubnutím za mušelin, který jsem měla na sobě přišpendlený, takže se mnou v jednom kuse smýkali sem a tam. Dovedete si asi představit, jak vypadalo mé sebevědomí po půl roce ustavičného strkání, tahání a poštuchování. Zatnula jsem ale zuby a držela, protože jsem potřebovala peníze na auto a hlídání dětí.

V následujících letech se mi podařilo jako herečce prorazit a ulovila jsem desetiletou smlouvu s filmovou společností *20th Century Fox*, u které v minulosti nehrál nikdo menší než Marilyn Monroe a Betty

Grable. Konečně jsem se někomu hodila. Tentokrát jsem lidi přesvědčila nebo snad zblblá tak, že mě opravdu začali považovat za pěknou ženskou! Hergot, komu by se to nelíbilo? Jestli jsem si za těch čtyřicet let, co jsem ze svého tělesného vzhledu profitovala, vzala nějaké poučení, tak je to tohle: Nebrat nic moc vážně... ani chválu, ani odmítnutí. Všechno je jenom hra!

Není jídlo jako jídlo

Efedrin, kouření, bulimii a další zoufalé metody jak zhubnout, důrazně odmítám. Stoupencem zdravého životního stylu jsem celý život. Je to také to jediné, co mi zabírá. Nějakou tu vůli a kázeň to samozřejmě chce, ale pocit, že šéfem jsem tady já, je k nezaplacení. Zbavit se hluboce zakořeněných stravovacích návyků je nesmírně těžké, ale v každém případě možné. Jedná-li se nám o zdraví a dlouhý věk, zhubnutí, vitalitu a přitažlivý tělesný vzhled, tak se musíme chtít nechtě k problému obrátit čelem a stanovit si priority.

Když jsem byla malá, po palačinkách a vaflích s moučkovým cukrem a horkým sirupem jsem se mohla utlouct. Sušenky, koláče a moučníky byly u nás doma na denním pořádku a u snídaně vždy voněly čerstvě upečené skořicové rohlíčky. Ještě dnes se mi při tom pomyslení sbíhají sliny.

Zeleninu jsem moc nemusela. Ale už někdy mezi dvaceti a třiceti, tedy v době, kdy jsem začala točit filmy a často vystupovala v plavkách, minisukních a vůbec v šatech, které zdůrazňují postavu, jsem musela ze snídaně vyloučit koblihy. To byla obrovská oběť, ráno mi kobliha strašně scházela. Hlavně, když jsem bydlela sama na hotelu! Ta sladká uklidňující chuť mi byla symbolem všeho, čeho jsem se musela vzdát, abych mohla hrát ve filmech. Na druhé straně mi bylo jasné, že svůj mlsný jazyk krotit musím, že si nemohu dovolit se rozložit. Když jsem ale všechno, včetně koblih, důkladně rozvážila, došla jsem k závěru, že ten kompromis za to stojí. Šlo vlastně jenom o to, že místo dobrot, po kterých se tloustne, si raději vychutnám potěšení, které mám ze své profesionální dráhy a životního stylu. Své stravovací návyky jsem tehdy omezila tak, aby mi umožňovaly vést život, který jsem si

KAPITOLA OSMÁ

Být ve své kůži

KŮŽE JE EROTICKY PŘITAŽLIVÁ A VELMI CITLIVÁ OCHRANNÁ vrstva, která pokrývá celé naše tělo. Je to vlastně náš největší orgán, který velmi přesně odráží stav našeho zdraví, duševního i tělesného. Proto jsem se také o péči a výživu kůže odjakživa zajímala. Po mámě jsem podědila pleť s jemnými póry a od ní jsem se také naučila, jak by se s ní mělo zacházet. Velmi pozorně jsem sledovala, jak si před líčením vlhčí obličej. Zůstala navždy věrná hydratačnímu krému jedné a téže značky, který si večer co večer nanášela na pokožku. A to předurčilo i způsob, jakým o svou pokožku budu pečovat celý život i já. Tato činnost se mi stala jakýmsi osobním rituálem.

Hydratační krém, který máma používala, byl poměrně levný krém z drogerie a jmenoval se *Oil of Olay*. Tento zvyk jsem od ní převzala a od svých patnácti až do šedesáti devíti žádnou jinou značku nepoužívám. Takže kvůli krásné pleti není v žádném případě nutné utrácet za drahé krémy a pleťové vody. Vyzkoušela jsem samozřejmě i jiné výrobky, ale ukázalo se, že nic z toho nevyhovuje mému buněčné struktuře tak dokonale jako můj starý dobrý hydratační krém. Ne že bych se ho držela jenom proto, že ho používala máma. Můžete mi věřit, že v celé řadě jiných věcí jsem se jejím příkladem vůbec neřídila. Ale jakmile se namažu krémem *Olay*, moje pokožka to hned pozná a zpozorní. Krém do sebe nasává s takovým požitkem, jako by mlsala nějakou dobrotu.

O blahodárných účincích nejrůznějších lázeňských kúr a pleťových masek nemám sebemenší pochybnosti. Bývám ale tolikrát v takovém časovém presu, že si tyto požitky nemohu dopřát tak často, jak bych

chtěla. Avšak díky tomu, že jsem celá léta natáčela v terénu, naučila jsem se soběstačnosti i v péči o pleť. Takže, vlastně proti své vůli, se ze mě stal odborník přes pleťové masky, které se dají koupit v obchodě a aplikovat doma a každý druhý týden si jednu takovou masku dopřeji. Není to nijak časově náročné. Používám svou starou osvědčenou značku *Olay Regenerist* a dvoufázový systém, kdy se po drobných krystálkách aplikuje aktivační sérum.

Co k tomu říci? Každý, kdo mě zná, ví, že moje krédo je soběstačnost a realistický přístup. Při péči o pleť jsem vždycky používala velmi jednoduchou metodu a přípravek s dlouholetou tradicí. Nic nákladného, nic exotického, ale funguje bezvadně. Tajemství je v tom, že každý den používám hydratační krém, ráno i večer. Jako každé důsledně prováděné cvičení se i tato pravidelnost vyplácí.

Pravidelný večerní rituál

Obecně se soudí, že absolutně základním předpokladem mladistvého vzezření je pružnost a textura naší pleti. Jedná se především o pleť na obličej, krku a dekoltu. Nezávisle na věku – čím dříve začnete, tím lépe – pleť vyžaduje bezpodmínečně každodenní péči.

Víte, že vaše pokožka dýchá? A nejen to. Také se vyživuje a dělá jí moc dobře, když dostane každý den něco k snědku. Má takový hlad, že lačně nasává všechno, s čím se dostane do kontaktu, ať už je to voda, sluneční světlo, vzduch, hydratační krém nebo lék užívaný buď orálně, nebo ve formě náplasti, která se aplikuje na kůži. Působí na ni nejen to, co jíme, ale i naše hormony. Pokožka potřebuje výživu a rovněž i určitou stravu. Dobře jí také dělá, když si pořádně rozproudíme krev, třeba cvičením. To všechno má na pokožku nesmírný vliv.

Jak jsem už řekla, co se týče nanášení hydratačních přípravků, tak na to jsem úplný fanatik. Dělán to už tolik let, že se mi to stalo druhou přirozeností. Nejdřív se odstraní staré líčidlo staromódním hypoalergickým čistícím mlékem, které se už dnes skoro nevyrobí. Ale díky firmě *Clarins* ho pořád ještě dostanu. Mléko si nanesu na obličej a krk a potom si namočím žínku a důkladně ji vyždímám, aby byla jenom mírně vlhká. Vlhkou žínkou si pak jemně odstráním krém z obličejí a krku,

ale neotírám. Pokud mi na obličej ještě nějaké čistící mléko zůstane, opláchnu ho pod tekoucí vodou jenom dlaněmi a prsty. Po částečném vysušení pokožky si nanesu zvlhčovač. Tento rituál provádím s železnou pravidelností večer co večer, těsně předtím, než jdu do postele. Před lety jsem vyvinula vlastní pleťový krém, který měl být v létě 2002 uveden na americký trh. V důsledku útoku 11. září se však tento záměr nerealizoval. V atmosféře strachu, která nastala, bylo uvedení nových produktů na trh téměř nemožné. Panická hrůza z antraxu znemožnila i zásilky na dobírku. Třeba se k tomu jednou vrátím a začnu znovu.

Hluboký a trvalý účinek na stav pokožky může mít také sluneční záření. Abych obličej a dekolt nevystavovala přímému slunci, nosím pořád klobouk a používám ochranný krém. Škodlivé mohou být i odražené paprsky. Když je ale doba, po kterou je pokožka vystavena slunečnímu záření krátká, jsem přesvědčena, že opalování je zdravé i příjemné a může zvýšit naši přitažlivost. Ovšem za předpokladu, že se opalujeme jen v době, kdy sluníčko nestojí vysoko na obloze. O jarní dovolené jsem si všimla, že mezi devátou a desátou dopoledne je sluneční záře ještě příjemná. Anebo pak později mezi čtvrtou a pátou dopoledne. Tělo většinou snese víc než obličej a na pláži s velkým požitkem vnímám všemi póry mořský vzduch a nasávám všechn „předehřátý“ vitamín D. Letní slunce bývá ale nemilosrdné a pokud si nedáme pozor, máme za chvíli paže, záda nebo ramena spálená.

Už jsem se zmínila, že v boji proti negativním účinkům stárnutí a slunečního záření si jednou za čtrnáct dní dělám doma pleťovou masku, o níž vím, že mi pleť nespálí ani nepoškodí. Mám pleť velmi jemnou a citlivou, a tak jsem při výběru produktů a kúr, kterých si dopřávám, velmi obezřetná. Situace je taková, že z takových devadesáti procent si péči o pleť obstarám doma sama. Sice tak přicházím o příjemné obskakování a rozmazlování, kterého by se mi dostalo při ošetření v kosmetickém salonu, ale když to vezmu kolem a kolem, kvalitní domácí kúra úplně stačí.

Pro ženy, které mají volného času tak málo jako já, je domácí péče o pokožku praktické řešení. Přijde také mnohem levněji. Je mi už skoro sedmdesát, takže je nasnadě, že i já jsem si prožila chvíle, kdy mi pomýšlení na neodvratné stárání bralo chuť do života. Proto se umím dobře vžít do skličujícího pocitu, že už je stejně pozdě a že už bych to

KAPITOLA DEVÁTÁ

Trampoty s vlasy

NA PODVĚDOMÉ ÚROVNI JSOU VLASY JAKÝMSI POJÍTKEM SE zvířecí či sexuální stránkou naší přirozenosti. Naše základní zvířecí instinkty hrají určitou roli i v tom, jak si s tímto projevem naší pudové stránky poradíme. Vlasy by se daly přirovnat ke zlobivému a neposednému dítěti. Pokud se jim nebudeme dostatečně věnovat a neposkytneme jim pravidelnou a láskyplnou péči, může se pak stát, že nám náš zajetý režim převrátí naruby.

Z vědeckého pohledu není pramen vlasů nic víc než pouhý shluk proteinových vláken, která prorůstají pokožkou z míšku, uloženého hluboko pod kůží. Nicméně vlas obsahuje kompletní strukturu DNA každého člověka. To znamená, že v pramínku vlasů se může skrývat leckteré tajemství. Dokonce i po smrti člověka mohou vlasy při chemickém rozboru prozradit stopy nemocí, jedů, léků a další informace. Vlasy představují jakousi dlouhodobou evidenci toho, co se v životě člověka událo.

To je úžasné, co? Není tedy divu, že i samotný účes může o člověku leccos prozradit. Z účesu si mohou ostatní lidé odvodit, jaké jsou vaše silné nebo slabé stránky, čeho se obáváte... a nemusejí dělat nic jiného než se vám mrknout na hlavu.

Za účes se můžeme i schovat a hodně žen toho také využívá. Když vidím herečky, jimž na obou stranách obličeje visí dolů dvě dlouhé „opony“, které jako by se kolem nich zatahovaly, už mi v hlavě začne šrotovat, co chtějí asi skrýt. Připadá mi, jako by se za něco styděly. Přesně tak jsem to dělávala i já. Namlouvala jsem si, že když budu mít

pěkně udělané vlasy, odradí to okolí od zevrubného zkoumání mé osobnosti. Umění poradit si se svými vlasy je v podstatě schopnost zacházet s citovou a pudovou stránkou naší přirozenosti a najít zlatou střední cestu mezi dvěma extrémy: buď nechat vlasy, ať si dělají, co chtějí, nebo ty divoké vrkoče násilím zkrotit. V ideálním případě bychom měly dokázat prostřednictvím vlasů vyjádřit svou osobnost a životní styl. Vlasy jsou výrazem našeho postoje. A jako DNA, která je v nich uložena, jsou i vlasy obrazem našeho osobního vývoje a tento vývoj mapují dokonce až do raného dětství.

Jako malá jsem nosila ofinu a dlouhé copy a o něco později jsem přešla na různé splétané účesy. Nakonec mi vlasy zkrátily a já je nosila svázané v koketním ohonu, jak si to tenkrát žádal můj probouzející se zájem o kluky. Zabouchla jsem se do kluka, který se jmenoval Larry Isham, ale ten mě ne a ne vzít na vědomí. Jednoho osudného léta, těsně předtím, než jsem šla do šesté třídy, jsme si s mámou řekly, že by nebylo špatné vyzkoušet něco trochu dospělejšího. A tak jsme se vydaly do kadeřnictví, já vůbec poprvé v životě! Tenkrát mi bylo dvanáct.

V kadeřnictví mi vlasy ostříhali těsně nad ramena (uf!) a pak mi je natočili podle temperamentní módy 50. let. Byl to zvláštní pocit. Připadala jsem si najednou lehce a vzdušně.

Tento nezvyklý pocit jsem prožívala, ještě když jsme dorazily domů. Ovšem táta div že nevyskočil až ke stropu, když mě uviděl. Šíleně se rozzuřil! A za chvíli mi už držel hlavu pod kohoutkem a lokny, které ho tak pohoršovaly, byly ty tam. Prožívala jsem pocit naprostého ponížení. Táta zastával názor, že rozvolněné účesy se hodí tak akorát pro štetky a prostitutky. Jak jsem to ale asi měla vědět? Ovšem lekce to v každém případě byla: poprvé jsem si uvědomila, že i účes může mít erotický podtext.

Ale protože mi můj latinskoamerický tatínek něco takového trpět nehodlal, seděla jsem nazítrí v tom samém kadeřnictví znovu. Tentokrát mi vlasy ostříhali úplně nakrátko, na pouhých pět centimetrů. Zbývala jediná možnost – vyčesat si je dozadu à la Elvis Presley. Že by se mi to líbilo, to teda ne, ale co jsem měla dělat? Dodnes nevím, proč z toho táta dělal takovou vědu, vždyť jsem ještě nebyla ani v pubertě! Ale táta byl prostě stůj co stůj odhodlán udělat všechno pro to, abych mu nepřerostla přes hlavu.

Lze se tedy divit, že se ze mě nakonec vyklubal sexsymbol? Určitě to vyplynulo z nějaké podprahové potřeby udělat mu něco na truc, aspoň částečně. Táta je už na pravdě Boží, ať odpočívá v pokoji, ale jaké zmatené klubko rozporuplných signálů mi tenkrát nasadil do hlavy! Čert aby se v tom všem vyznal! Ohledně některých věcí, například mých vlasů, byl puritánsky přísný, ale na druhé straně se choval nápadně vstřícně k ženám, které provokativně vystavovaly své půvaby. Zahrnoval je až servilní pozorností a prozrazoval tím na sebe něco, co v kruhu rodiny důsledně potlačoval. Tohle pokrytectví mě přivádělo k nepřítčnosti!

Na krátké vlasy jsem si nakonec zvykla, ale nikdy jsem se s nimi necítila ve své kůži. Bylo jasné, že táta ve mně chtěl vidět pořád svou malou holčičku a s představou, že bych vypadala jako mladá žena, se nehodlal smířit. Tento zážitek mám dodnes uložený v paměti. Ještě teď mě někdy pomyslení, že bych se měla dát ostříhat, tak nervově rozhodí, že to raději odložím. Uvnitř jsem tou dvanáctiletou holčkou zůstala většinu svého života. Dochází mi to naplno teprve teď, když se při psaní těchto vzpomínek vracím do minulosti.

Dokonalý sestřih

Vlasy jsou citlivé téma, které se nevyhne opravdu nikomu. Skloňuje se ve všech pádech a týká se všech, nejen prezidenta nebo první dámy, ale třeba i prodavačky v supermarketu. Ovšem ne vždy se účes podaří. Základem je vždycky *dobrý střih*. Proto se ke kadeřníkovi často chodí s vytrženou stránkou z časopisu, na které je modelka nebo herečka. Když se to vezme kolem a kolem, není to tak špatný nápad. Pokud chceme vyjádřit, co máme na mysli, je fotka mnohem výstižnější než slova. Většinou vycházíme z toho, jak vypadá někdo jiný, protože chceme vypadat jako on. Vlastně kdokoli kromě nás. Žena je jak chameleon, touží po rozmanitosti a změně. A v tom je opravdu dobrá.

Za minulých padesát let se filozofie dámského účesu radikálně změnila. O přesné kompaktní účesy už ženy dávno nestojí, působí totiž příliš strojeně. V současné době prožívají renesanci dlouhé vlasy, které jsou symbolem dnes tolik vysmívaných 60. let. Dnes se ale češou méně

KAPITOLA DESÁTÁ

Make-up

PROTOŽE JSEM K HERECTVÍ TÍHLA UŽ V DĚTSTVÍ, PROVÁZÍ MĚ make-up celým životem. Už ve svých sedmi letech jsem u nás v garáži začala pořádat divadelní představení a zvala na ně sousedy. Tehdy máma zjistila, jak moc mě to baví, a přihlásila mě do divadla *Old Globe Junior Theatre*, které se nacházelo v Balboa Parku v San Diegu. V následujících letech jsem tam každé léto dojížděla autobusem na dramatický kroužek. Učili nás nejenom jednotlivým rolím z různých her, ale museli jsme se umět i nalíčit tak, jak to konkrétní postava vyžadovala. Těžko se dá popsat slovy, jak moc mě to bavilo!

Zjistila jsem, že se v opravdovém divadle dodržuje tradice, že se herci mají líčit sami. To proto, aby se lépe *vžili do role*, kterou mají hrát. Vrhla jsem se do toho s nadšením a učila se, jak mohu zvýrazňováním a stínováním určitých partií obličeje měnit svůj vzhled. Fascinovala mě představa, že „maluji“ na třírozměrné plátno vlastního obličeje a přitom sleduji, jakou transformaci prodělává. A šlo mi to dobře. Měla jsem pocit, že se dokážu přeměnit do překvapivě široké palety postav, od staré čarodějnice se vším všudy včetně bradavic, po oslnivou mladou krásku jako je Julie. Od té doby pro mě byla, ať právem či neprávem, žena totéž co herečka. Takle představa ale není nic nového pod sluncem. Stačí si vybavit slavná Shakespearova slova z komedie *Jak se vám líbí*: „Celý svět je jeviště a všichni lidé na něm jenom herci.“

Představa, že si sama mohu vymyslet, kým budu (a také se jím nakoniec stát), a kdykoli si usmyslím, výsledný vzhled zase změnit, ve mně zanechala hluboký dojem. A po všechna ta léta mi vydržela a byla

živnou půdou mým výletům do světa fantazie. V 60. letech jsem byla jednou z mnoha dívek, které nosily umělé řasy, a to i několik najednou, světlou rtěnku a pořádnou hřívu. Byla to doba, kdy zevnějšek nebyl jenom záležitostí módy, ale vyjadřoval i vzpouru vůči předchozí generaci. S touto filozofií jsem se naprosto ztotožnila. Není divu, vždyť jsem tenkrát bydlela a pracovala v báječném „swingujícím Londýně“!

Samozřejmě, že při některých příležitostech jsem se musela krotit, například při setkání s královnou Alžbětou, když se před královským dvorem promítal film *Casino Royale*. Vizážce rebela podle poslední módy jsem se také musela vzdát ve filmu *Tři mušketýři* a v jeho pokračováních, které se odehrávaly v 17. století, ve filmu *Divoký večírek* o mladé dívce z dvacátých let nebo v různých westernech. Dodnes se ale dívám na svůj zájem o make-up jako na způsob, jak se sžít s postavou. Do jisté míry dělají každý den totéž miliony jiných žen. Vždyť i ony se neustále „vžívají do postavy“. Což není každá žena herečka, která vystupuje v mnoha rolích?

Takhle se jedná s hvězdou?

Když jsem hrála ve svém prvním filmu, seděla jsem v křesle maskérny *20th Century Fox* a čekala, až na mě přijde řada. Představovala jsem si, kolik proslulých hvězd se tu už vystříдалo! To bylo v roce 1964 a na film *Fantastická cesta* mi Fox přidělil jednoho nasmlouvaného maskéra. Seděla jsem tam, nadšená z nové smlouvy a nechala se unášet fantastickými představami o své lákavé budoucnosti: pohádková hollywoodská vizáž! Nemohla jsem se toho legendárního hollywoodského stroje na výrobu hvězd ani dočkat, už aby to bylo! Realita však byla úplně jiná.

Maskér dorazil, rychle se představil a vůbec se se mnou nevybavoval, ba ani se na chvíli nezamyslel. Prostě bez řečí sklopil křeslo a začal mi nanášet make-up jako o závod. Šup sem, šup tam a než jsem stačila mrknout, byl se mnou (a se sebou) hotov!

Bylo zřejmé, že nelíčil *můj*, ale nějaký úplně tuctový obličej, jako už milionkrát předtím. Když byl hotov, naprášil na mě tolik pudru, že by mi vydržel na fixaci obličejě sto let. A potom křeslo otočil, abych se viděla v zrcadle.

Vůbec jsem se nepoznala! Kdo to na mě ksakru čumí? Namalovaná, napudrovaná ubožačka. Moje zklamání neznalo konce. V tu chvíli mi došlo, že proslulá doba, kdy se vyráběly hvězdy, je už nenávratně pryč. Patrně odešla spolu s Marilyn Monroe, která měla s tímto studiem uzavřenou smlouvu. Bylo mi jasné, že to budu muset vzít do svých rukou.

Tuto potupnou situaci jsem nakonec vyřešila tak, že jsem skočila do auta, jela jako šílenec domů, vydrhla si obličej a začala se líčit sama. Zнала jsem svůj obličej lépe než Einstein fyziku. Podle mého má tohle zmáknuté každá žena. Navíc jsem měla naprosto jasnou představu o tom, jak bych chtěla v této roli vypadat. Na natáčení jsem to stihla jen tak tak, ale obešlo se to bez komentářů. Před koncem natáčení se ale ukázalo, že mám průšvih a musela jsem do kanceláře na kobereček.

„Co si to sakra dovoluješ?“ žádal vysvětlení Dick Zanuck, vedoucí studia.

„To je hrůza, co ze mě udělal!“ Na víc jsem se nezmohla. A on na to: „Snad si nemyslíš, že se v tom vyznáš líp než odborníci.“ „To ne, ale chtěla jsem vypadat, jako že to jsem já, a na to nejlepší expert jsem.“

Chvíli na mě zíral, nevěděl, co na to říct, ale pak pokrčil rameny a zřejmě můj argument přijal. „Kuráž holka máš, to se musí nechat,“ řekl. Tím se ledy prolomily a stali jsme se přáteli.

Maskér, který mě první den nalíčil, se mě příště už ani nedotkl. Podal mi pudřenku a řekl, ať si to dělám sama, což také od té doby dělám. Každý den беру s sebou vlastní krabici s líčidly, včetně všech štětců a tužek. Vlastně to nebylo vůbec špatné, protože než se ze začínající herečky stane hvězda, stejně nemá na osobního maskéra nárok. A dost často se stává, že když maskéra zrovna nejvíc potřebujete, není po ruce.

Za svou kariéru jsem ovšem poznala i mnoho talentovaných maskérů, kteří dokázali z mého vzhladu vykresat maximum. Dnes jsem jim za to moc vděčná. Měli nezastupitelný podíl na každé roli, kterou jsem hrála. Prozradili mi své tajné postupy, poučili mě o osvětlení, a když jsem už byla před kamerou, nespustili ze mě oči. To by nikdo jiný nezvládl. A mám v nich dodnes blízké přátele. Nejraději jsem měla britského maskéra Johna O'Gormana. To byl génius, který již bohužel není mezi námi. Jeho styl líčení nebyl umělý, ale naopak podtrhoval přirozenou krásu, což dokázal např. ve filmu *Hannie Caulder*. Co se týče

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Osobní styl

AŽ UŽ SE TOMU ŘÍKÁ VKUS, ŠMRNC NEBO ELEGANCE – STYL je prostě nedefinovatelná kvalita, která vyděluje jednotlivce ze stáda. Styl se dá přirovnat k otisku prstu, je stejně jedinečný, individuální a nelze jej předstírat.

Smyslu pro styl se nelze dopracovat s pomocí nějakých pravidel nebo určitého návodu. Ba naopak, styl většinou vzniká právě porušením zavedených pravidel, nikoli ale jen tak nazdařbůh, nýbrž jako výraz určité seberealizace. V podstatě vychází z čehosi spontánního. Myslím, že to dobře vystihl Quentin Crisp, když řekl: „Mít styl znamená být sám sebou, ale vědět o tom.“

Kdo vlastně jsem?

Hm, tak to je ošemetná otázka. Samozřejmě, že je nesmírně důležité přesně vědět, kdo vlastně jsme, ale člověk navíc ještě potřebuje dostatek sebedůvěry, aby se dokázal projevit. Mít styl znamená jít s kůží na trh a nebát se na sebe prozradit něco osobního mezi lidmi, kteří se většinou příliš svobodně neprojeví. Lidé se raději drží zavedených konvencí, protože mají strach, že by dali najevo něco, co si chtějí nechat pro sebe. Mít styl vyžaduje notnou dávku sebedůvěry a navrhc ještě trochu troufalosti! Jistě, před veřejností je možné svou osobnost trochu vyretušovat, ale neměli bychom zároveň vyškrtnout i naše zvláštní rysy, které nám pomáhají se vydělit z davu.

Nikdy nezapomenu na neocenitelnou radu, které se mi dostalo od velkého italského režiséra Vittoria de Sicy, v jehož mnoha italských komediích hrála i Sophia Loren. S Vittorioem jsem pracovala v Římě v 60. letech, tedy na počátku své filmové kariéry. Tehdy jsem svůj styl teprve hledala, před kamerou i v osobním životě. Trpěla jsem představou, že jako začínající herečka nemohu udělat ani krok, aniž bych nebyla pod neúprosným pohledem médií, a proto jsem každé své hnutí až chorobně kontrolovala. Ze všech sil jsem se snažila správně mluvit, správně chodit, správně odříkávat text, dokonale vypadat a nějakým způsobem svou nezkušenost a nezralost zamaskovat. Připadalo mi, že plnit všechno, co se ode mě očekává, je nad mé síly. Bylo to strašně svazující!

Na scéně jsem se snažila odvádět stoprocentní výkon, ale jelikož jsem nedostala skoro žádné herecké instrukce, sebevědomí rapidně klevalo. V této situaci mi ale přišel na pomoc *il Commendatore* (Vittoriovi se prostě říkalo Velitel). Jednoho dne si mě vzal stranou, hezky se na mě usmál a řekl: „Zlatíčko, proč se pořád stůj co stůj snažíš, abys byla jiná?“ Vykoktala jsem něco v tom smyslu, že musím být přece perfektní, když mě všichni sledují. Zvrátil hlavu dozadu a rozesmál se na celé kolo. „Ááááá, chápu,“ řekl líbezně svým příjemným italským přízvukem. „Ale drahoušku, o dokonalost se nesnaž, naše nedostatky jsou přece velmi důležité.“ Strašně se mi ulevilo. Nic lepšího mi říci nemohl. Tenkrát mi totiž došlo, že to nejdůležitější, co mohu nabídnout, je moje vlastní já i se všemi chybami, ať skutečnými nebo domnělými.

Chybička se vloudí

Přiznávám bez mučení, že když jsem se chystala psát tuto kapitolu o osobním stylu, měla jsem doopravdy pocit, že je nad moje síly. Zajímá mě, co se kde šustne, a tak sleduji většinou nejen časopisy a webové stránky svých oblíbených návrhářů, ale inspiraci nacházím i ve výkladních skříních a na regálech kvalitních obchodů. V poslední době jsem ale hodně polevila, protože jaký to má smysl, když stejně nemůžu nic dopnout! Jakápak elegance, když je ženská jako bečka, zdvořile řečeno plnoštíhlá. Ale mám se aspoň na co vymluvit! Třebaže mám

nejmodernější ergonomickou židli, stejně mi při psaní nějak ztuhnul krk. Asi na ní neumím sedět. Dále jsem si přetrhla ramenní šlachy. A aby toho nebylo málo, zlomila jsem si prst na noze, a to hned dvakrát za sebou!

U počítače dřepím den co den plných devět měsíců. To už je jako těhotenství, vždyť jsem také přibrala sedm „spisovatelských“ kilo. A když se pak nemohu dostat do žádného oblečení, kladu si otázku, jestli tahle kniha opravdu stojí za to. Ne abyste si mysleli, že to za mě píše nějaký námezdný pisálek! Kdepak, to všechno jsem napsala sama, slovo od slova! Uf! Tenhle porod je fakt komplikovaný! Před profesionálními spisovateli mám teď bezmeznou úctu. Každému bych dala metál. Psaní je hrůza, a když má člověk navíc dodržet termín, odskáče to i jeho okolí.

V současné době tedy stojím před problémem, že mi nic ze šatníku nepadne. Tak co, vypadám pořád jako vrchol dokonalosti?

Jak schovat obliny

Máte-li zájem a třeba jste zrovna ve stejně nezáviděníhodné situaci jako já, povím vám, jak to řeším, když nemám svou ideální váhu. Tak předně, v šatníku mám tři sady oblečení různých velikostí. Že to každá žena nemá? Neříkejte! Na štíhlou postavu, na střední a dál radši nemluvit! Když mi začíná být těsná i ta poslední velikost, vím, že jsem v průšvih. A ne v malém. Takže tady je pár rad:

- ✓ *Nenoste těsné džíny - zvláště ne bílé - ledaže byste přes ně měly volnou blázu nebo nějaký vršek, který zakryje boky.*
- ✓ *Už pět let nosím překrásné volné kalhoty Versace, které nikdy nevyšly z módy. Mají klasický střih, který při chůzi volně splývá. Hodí se ke všemu a vypadají stále dobře.*
- ✓ *Nosím věci s dlouhým rukávem, většinou bavlněná trika, ani moc přilehavá, ale ani plandavá. Trička s krátkým rukávem doporučuji nosit pod sako, je to pohodlné. Ráda mám trika s věčkem nebo s hlubším kulatým výstřihem.*

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Kudy dál? - Partnerké vztahy

*Mé zkormoucené srdce dávno ví,
že cesty naše se rozcházejí.
A s přáním další velké lásky
ti sbobem dávám...*

píseň *I Wish You Love* od Charlese Treneta a Alberta Beache,
nahrála Keely Smith v roce 1956

Posbírat stěpy a jít dál

Tak a je to za mnou. Jenže jak dál? Tato neodbytná otázka se objeví vždy, když se nějaký vztah vyčerpá a skončí. Určitě jsou na světě miliony žen, které jsou stejně jako já čerstvě rozvedené nebo ovdovělé, nebo se prostě s partnerem rozešly, a teď po padesátce se najednou ocitly samy. Já osobně jsem po čtvrtém rozvodu měla pocit, že jsem pokazila, co se dalo. Byla jsem naštvaná sama na sebe, byla jsem naštvaná na něj, a bylo mi ze všeho strašně smutno. Téhle fázi se nelze vyhnout. Člověk se cítí jako po pohřbu, kdy jen pozvolna odeznívá pocit ztráty důvěrného spojení se svou „druhou polovičkou“. Ale ten pocit ztráty tu je vždy. Člověk má nutkání to hned nějak zaretušovat a mezeru v srdci něčím zaplnit... jen aby konečně bolest přešla a byl konec tomu nekonečnému přemítání, kde se stala chyba: Chtěl ode mě

odejít? Proto se tak choval? Udělala jsem dobře, že jsem ho vyhodila? Nebo jsem to byla já, kdo to pokazil? Proč se mi nedokázal otevřít? Prostě celá hromada otázek, na které stejně nelze najít odpověď, a k tomu nikdy nekončící sebeobviňování a přemítání, co by bylo kdyby. A teď najednou zírám tupě do prázdna.

Jestli se vztah rozbil, vyhořel nebo postupně rozpadl, jestli odešel on, jestli podváděl, nebo jestli jste se nakonec dostala k bodu, kdy jste zjistila, že žijete s naprosto cizím člověkem, to už není vůbec podstatné. Důležité je, co bude teď. Budeme opakovat stejné modely chování jenom proto, že máme neodbytné nutkání honem honem situaci vyřešit? Nebo je to příležitost k zamyšlení nad sebou a nad tím, jak moje jednání a myšlení přispělo k tomu, co se právě stalo? Vždyť základem jednání je myšlení. To, co si o svém partnerovi myslíme, se dříve nebo později projeví.

Ale mám já vůbec právo někoho poučovat? Po čtvrtém rozvodu jsem si musela položit otázku: „Mám vůbec ještě chuť do toho jít popáté?“ Čert ví, zkušeností jsem nasbírala dost, třeba se to příště povede. Ale když se na to podívám z druhé strany, možná se prostě pro manželství jako instituci vůbec nehodím. Jako většina hereček jsem dost zaměřená sama na sebe, to přiznám bez mučení, ale že bych na to byla hrdá, to zase ne. I muži, které jsem měla ráda, si stěžovali, že musí o mou přízeň tvrdě bojovat s mými ostatními zájmy. Ze všech sil se jim snažím dát najevo, že po mých dětech mi nejvíc záleží na nich (což je pravda), ale bohužel nejsou zkrátka to jediné, co mám ráda. Tento přístup mi připadá férový. Na druhé straně, když nemá muž sám dostatek sebeúcty, já mu tento deficit vynahradiť nemohu, i kdybych ho měla kdovíjak ráda. A i kdybych to nakrásně udělat chtěla, k ničemu by to nevedlo. Pravda, zažila jsem hodně zklamání, ale ve společnosti zajímavých a atraktivních mužů se ještě dnes cítím jak ryba ve vodě. Ale mám-li být upřímná, teď už opravdu nikoho nehledám. Chodit pořád stejnou ulicí jenom proto, že se to dělá, to už není nic pro mě. Sice se říká: nikdy neříkej nikdy, ale moc pravděpodobné to není. To, co jsem prožila, mi bóóóhatě stačí. Nikdy to neskončilo jinak než fiaskem.

Když myslím na budoucnost, nevyhnu se otázce: „Dožiji se vůbec kdy nějakého vztahu, který bude probíhat jinak než ty předchozí, kdy muž u mě hledal klidné útočiště a já od něho potvrzení vlastní

hodnoty?“ Právě tohle bych už totiž zažít nechtěla. To je mi život o samotě milejší. Možná je to tím, že se stářím přichází potřeba život zredukovat a zjednodušit. Vcházím do nového období, do jiného světa, a těším se na to. Přišel čas udělat inventuru, přiznat si chyby, napravit co se dá, a jít dál.

Když žena dosáhne určitého věku, přestává být život ve dvou absolutní nezbytností. Říkávám, co se má stát, to se stane. Nechávám tomu volný průběh. Život o samotě má své nezastupitelné kouzlo... a nyní máte šanci si ho aspoň na určitý čas vychutnat. Z celého srdce bych se přimlouvala, abyste toho využily a nepropadaly zoufalství. Od kamarádek si určitě vyslechnete, že byste se neměly uzavírat a měly byste si nějakou známost najít. Takové rady ale jenom vyzývají ke stereotypnímu opakování toho, co se neosvědčilo, a přitom jediné řešení je žít v přítomnosti a vyzkoušet něco nového. A to bych si z celého srdce přála. Zatím se ukázalo, že „přítomnost“ je úžasné produktivní období, kdy na nějaké stýskání po chlapovi prostě není čas. Copak by se sem vešel? V hlavě mi teď pořád bliká neónový nápis „Obsazeno“.

Svůj čas nyní mohu plně věnovat přátelům obojího pohlaví, kolegům a hercům, bratrovi a sestře a svým úžasným dětem. Dále pak společenským událostem, komunálním záležitostem, církevním aktivitám a své profesi. A to vše přispívá k tomu, že žiji bohatým a plným životem. Poslední manželství se sice nevydařilo, ale vzchopila jsem se a zpětně si uvědomila, že se bez muže docela dobře obejdu. Někdy žijeme ve dvou jenom proto, že nám život o samotě nahání hrůzu.

Naplno si vychutnat, jak nádherné je prostě jen tak žít, na to jsem nikdy neměla čas. Celá léta jsem se honila s vyplazeným jazykem, ale abych v tom shonu popadla dech a žila obyčejným poklidným životem, na to nebylo ani pomyslení. Ale teď, díky Bohu, ta vybájená doba konečně nastala! Cítím to jako opravdový přepych, kterého si chci naplno užít.

Teď určitě někoho napadne otázka... neschází mi milování? Ale sex přece není tmel, kterým by manželství drželo pohromadě, to bychom si snad už mohli přiznat. Vzpomínám si, že jsem zažila jenom jednou, kdy opojná vášeň vydržela nepřetržitě a ve stejné intenzitě od začátku až do konce vztahu. A pozoruhodné také bylo, že sex byl vlastně to jediné, co v tom vztahu fungovalo. Mimo postel nebylo

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Rodina a přátelé

DOKUD JE ŽENA MLADÁ, JE PŘIROZENÝM SMYSLEM JEJÍHO života vztah k muži, tedy vztah milostný. Postupem času se stále více ukazuje, že stejný nebo i dokonce větší význam mohou pro nás mít vztahy s jinými lidmi, třeba s příbuznými, přáteli nebo spolupracovníky. Jestli jste na tom stejně jako já a také už nemáte rodiče, jistě víte, co pro člověka taková ztráta znamená. Je možné, že jste třeba už babička. Já zatím to potěšení nemám.

Ovšem teď, když jsme starší, patří mnohem více než kdy jindy do našeho života přítelkyně. Svěřujeme se navzájem, jezdíme na nákupy, na koncerty a do divadla, někdy i na dovolenou. Trávíme spolu spoustu času a vzájemně si pomáháme. Blízké přítelkyně, to je téměř jako partnerský vztah, protože jsou neoddělitelnou složkou naší každodenní existence.

Ať už se ale na to díváme jakkoli, stejně jednou přijde chvíle, kdy jsme nuceni svoje základní vztahy, a především vztahy v rámci rodiny, přehodnotit. Při zpětném pohledu najednou vidíme, že neshody s bližními, které se během našeho života nakupily, bychom měli urovnat, chyby, jichž jsme se dopustili, odčinit a rány, které jsme sobě i jinými způsobili, vyhojit. A měli bychom se do toho pustit hned a nečekat, až bude pozdě. Vždyť máme ještě kus života před sebou, tak proč se dál vláčet s břemenem nevyřešených osobních problémů? Každý přece někde máme nějaký ten dluh, který se nutně netýká splácení hypotéky.

Najít společnou řeč

S bratrem a sestrou máme vřelé vztahy a moc si toho vážím, jsou opravdu úžasní. Zatím jsem se o nich příliš nezmínila, ale v posledních deseti letech si život bez nich vůbec nedokážu představit. Když jsem nechala školy, vypadalo to, že si každý bude hledět svého. Často jsem pracovně pobývala v zahraničí, takže jsem se s nimi celá léta vídala jen sporadicky, třeba na oslavách narozenin nebo o dovolené. Všichni ale víme, kolik možností k osobnímu kontaktu takové sešlosti dávají. Ale v dětství jsme pro sebe znamenali hodně a toto silné pouto vydrželo až dodnes.

Přesně v den mých druhých narozenin dostal táta od mámy vytouženého syna a na svět přišel můj bratr James Stanford Tejada, prostě Jim. A rok nato přibyla roztomilá sestřička Gayle Carole Tejada, tedy o tři roky mladší než já. Byla to taková roztomilá panenka s laskavou povahou, že si snad nelze ani lepší představit. Zato Jim si nenechal nic líbit. Když jsme se v zimě třeba prali o to, kdo se bude hřát u topení, bouchal mě do břicha.

Když mi bylo dvanáct a Gayle devět, měly jsme společnou ložnici a spaly spolu v manželské posteli. Jim spal v pracovně. Dodnes nechápu, jak to se mnou přežila, protože já jsem spala hodně neklidně, různě jsem sebou házela a kopala nohama. Gayle jsem naštěstí vůbec nerušila, spala jako dřevo. Většinou si vystačila sama a vždycky si šla za svým cílem. Musím se ovšem přiznat, že jsem si v posteli vždycky zabrala víc místa, než na jaké jsem měla nárok, a někdy jsem se k ní chovala hrubě. Vůbec ale na ní nebylo znát, že by ji to mrzelo.

V devatenácti jsem už byla vdaná, a tak najednou vztah, který by se mezi mnou a Gayle jako mladými ženami rozvíjel, najednou skončil. Navázaly jsme ho až o mnoho let později, v osmdesátých letech, když nám začala stonat maminka. Vedeny společným pocitem, že se musíme o mámu postarat, jsme se začaly opět stýkat a tato společná zkušenost nás zase sblížila. Když nepočítám svoje děti, pokládám dnes za svou nejlepší kamarádku právě svou krásnou sestru Gayle. I s Jimem jsem pořád v kontaktu, přestože je pořád na cestách. Že by to bylo tím, že jsme se oba narodili ve znamení Panny? Vlastně mi připadá, že dnes

k sobě máme blíží než v dětství. Rodina je všechno. I když jsme museli překousnout pár krizových období, stálo to každopádně za to. Bez přehánění mohu říci, že bratra a sestru pokládám za spřízněné duše.

Pohled zpět

Když se člověk najednou přehoupne do starší generace, nevyhne se zamyšlení nad minulostí a pohledu na život z jiného úhlu. Možná proto si teď tak cením života svobodné ženy, protože milostného života jsem si užila víc než dost. Pocit soběstačnosti mi působí vyloženě požitek, a tak mi život bez partnera dělá možná méně vrásek než jiným ženám. V hloubi duše jsem samozřejmě ženou, ale jak jsem si všimla, v některých ohledech uvažuji spíše jako muž.

Patrně to souvisí s tím, že jsem byla prvorozenec. Místo syna jako nositele rodového jména vyfasoval tatínek mě, takže nakonec veškeré své naděje a sny vložil na moje útlá ramena. Ne snad, že by se v důsledku toho ze mě stala nějaká mužatka, ale určitě se to projevilo v mém nasazení a ctižádosti s jakou ke všemu přistupuji. Silný smysl pro nezávislost jsem si patrně osvojila už tehdy, když všechny mé pokusy vyhovět tátovým rozmarům vyzněly naprázdno a já se mu nakonec postavila na odpor. Až sem sahají kořeny budoucího vývoje, kdy jsem dala přednost vlastní kariéře před manželem, který mi v ní bránil. A dost možná právě díky této vnitřní síle si nyní užívám pocitu štěstí a hrdosti, že jsem sama sebou.

Jak už víte, v reakci na tátovo chování se ze mě stal zatvrzelý rebel, ale pod tím tvrdým krunýřem stejně bije citlivé ženské srdce. Občas mívám pocit, jako by tu zranitelnější ženskou stránku mojí bytosti někdo vlácel sem a tam. Ta bolest je hrozná!

Říká se, že chybami se člověk učí, ale zase tak častý jev to bohužel není. Jenže proč, když už jsme za život leccos pochopili, bychom nemohli na našich vztazích s lidmi trochu zapracovat? Osobně jsem velmi toužila po tom, abychom si všechno mezi sebou vyříkali a dýchalo se nám volněji! Chtěla jsem, aby mi zodpověděli otázky, které mi nedávaly spát, a – dřív než bude pozdě – jim aspoň jednou vyjádřit, jak je mám ráda a jak jsem jim za všechno vděčná. Také jsem doufala, že se

KAPITOLA ČTRNÁCTÁ

Stará kvočna... předává štafetu

JAK PLYNE DEN ZA DNEM, PŘEMÝŠLÍM O BUDOUCNOSTI a vidím, jak čas neúprosně letí, říkám si, že by byl hřích nevyužít příležitosti, kterou mi tato kniha dává, a něco budoucí generaci mladých žen nevkázat. K roli kdákající staré slepice jsem se dostala mimo jiné i proto, že jsem u své dcery pohořela. Kdykoli se jí pokouším něco říci, zacpává si uši. Jsou všechny dcery nepoučitelné? Vymluvit si plíce a úplně nadarmo, to má být úděl všech matek? Tím se ale nenechám odradit a svůj názor na to, co se stalo se ženstvím, vyslovím i přesto, že se dnes o něčem takovém většinou mlčí. Když vidím, jaké změny za posledních třicet let ženská sexualita prodělala, nevyházím z údivu. A protože jsem si tyto změny nedokázala vysvětlit, začala jsem tu otázku zkoumat z širšího hlediska a zjišťovat, jak současnou sexualitu ovlivnily různé vlny feminismu, sufražetkami počínaje.

Při feministické revoluci 60. let sehrály ženy mé generace významnou úlohu, to je pravda. Ale my samotné jsme už byly produkty feminismu, který byl před námi. Mladší ženy si možná na rozdíl ode mě neuvědomují, jak zásadním způsobem feminismus do našeho života zasáhl.

Dědictví vzteku a vzdoru

Příkladů, kdy byly ženy utiskovány, poskytují dějiny bezpočet. Nyní mám ale dojem, že si nashromážděný pocit bezpráví neseme i do přítomnosti, přestože důvod pro něj už neexistuje. Naše postavení se totiž tak radikálně změnilo, že bychom se snad mohly konečně vzpamatovat a radovat se z výhodného postavení, kterého jsme nedávno dosáhly, a cítit trochu pokory a vděčnosti za privilegia, kterým se nyní těšíme. U některých žen mi ale připadá, že se svého rozhořčení nehodlají vzdát, i když bylo postavení žen sebelepší.

Jsem přesvědčena, že v samotné konstituci mužů a žen jsou dány některé základní skutečnosti biologického i duchovního rázu. Dobře vím, že tento názor odporuje tomu, co se dnes většinou mladé ženy ve vzdělávacích institucích učí. Koncepce, s níž se dnes studentky na smíšených školách setkávají, je už koncepce po reformě. Na vysokoškolských seminářích o ženách a feminismu, které se dnes někdy nazývají „genderová studia“, má hlavní slovo současná feministická filozofie. Její vliv se dokonce projevil i v novém pravopisu slova „žena – woman“, z něhož bylo odstraněno písmeno „e“, které ženy (women) dosud spojovalo s muži (men). Podle mého názoru je v jádru tohoto postoje představa, že jiný problém než muži vlastně neexistuje. Tomuto názoru samozřejmě velmi dobře rozumím, vždyť i mě táta svým chováním pěkně vytáčel. Ale odtud potud. Teorii, že za to, jak se daří mně, může někdo jiný, odmítám. Dnes už totiž chápu, že jakmile za svůj stav obviníme někoho jiného, jsme sice najednou z obliga, protože přece za nic nemůžeme, ale zároveň tím i ztrácíme možnost svou situaci změnit.

Prozkoumejme tedy, jakou má nepřátelství žen vůči mužům příčinu. Má prastará nevráživost, která se v ženách nahromadila za století špatného zacházení, vůbec opodstatněná? Myslím, že ano. Nejsem žádná vědkyně, ale nelze popřít, že již ve starověkém Řecku a Římu byli muži dominantní a na ženy pohlíželi jako na svůj majetek. V mytologických bohyních Afrodité/Venuši, Athéně a Dianě sice uznávali univerzální platnost ženského živlu a ženskost uctívali jako základní kosmický princip, ale ze strachu, že by mohla mužskou nadvládu ohrozit, v každodenním životě raději ženskou sílu potlačovali.

Stovky let se význam a postavení ženy do značné míry odvíjelo od postavení jejího manžela nebo otce, nebo záviselo na ochraně, kterou mohla očekávat od nějaké patriarchální osobnosti, u níž našla přízeň většinou proto, že byla po sexuální stránce žádoucí. Dnes se tomu říká „dobře se provdat“.

Trvalo celá staletí, než se ženy vynořily ze stínu mužů a začaly konečně beze zbytku realizovat svůj potenciál. Ale nakonec přece jen v průběhu středověku a renesance začaly ženy postupně přebírat stále významnější role a kromě vedení domácnosti se začaly uplatňovat v podnikání nebo v politice. Mojí oblíbenou hrdinkou z té doby je anglická královna Alžběta. Na světové politické scéně prokázala své kvality jako panovnice, která si dokázala získat respekt jako velitelka vojska a vládkyně mužů. Už jako holku mě okouzlovala představa, jak pod velením Alžběty, jako vrchní velitelky, britské válečné námořnictvo odrazí španělskou Armadu, která se blížila k anglickým břehům. Spolu s Johankou z Arku byla pro mě Alžběta vzorem pravé ženy. Není divu, že se stala i lákavou hrdinkou filmů, kterou ztvárnily naše nejlepší herečky, například Bette Davis, Helen Mirren a Cate Blanchett. Za panování královny Alžběty se ženám dostalo větších práv, mohly už například vlastnit majetek, rozvést se nebo podnikat. Tyto trendy se pak přenesly do Nového světa a v konečném důsledku přispěly i k větší rovnoprávnosti amerických žen.

Nemám vůbec v úmyslu zabřednout někde v historii, ale když nebudeme vědět, jak to bylo dřív, nebudeme schopné vidět naši současnou situaci objektivně. V celé historii lidstva byly ženy předmětem vykořisťování a krutosti a až na několik málo výjimek byla jejich životní náplň omezena na úzkou sféru domácích prací. Přesto všechno se nám v průběhu dvacátého století podařilo chytrou strategií získat takový vliv a moc, o jaké se nám dřív ani nesnilo.

Možná, že máme ještě kus cesty před sebou, a to nejen v oblasti politické, právní a finanční, ale především v citové a rozumové. Myslím, že současný životní pohled dnešních žen, a to i skalních feministek, je pořád ve znamení hrůzy z minulého útisku. A protože nejsme schopné se ze starých traumat vzpamatovat, nejsme ani schopné s nadšením ocenit všechny pozitivní změny, které nám feminismus vybojoval. Ženy představují mocnou sílu, a protože velká část této síly byla

OBJEDNAT