

Problematika krize středního věku

Bc. Jindřiška Dvořáková

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta humanitních studií

Institut mezioborových studií

akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Jindřiška Dvořáková**
Osobní číslo: **H138164**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **"Problematika krize středního věku"**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně č. 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etiky a pravidel společenskovedního výzkumu. Průběžné výsledky práce budou pravidelně konzultovány s vedoucím diplomové práce.

S vědomím těchto zásad a pravidel a po konzultaci s vedoucím bude práce zaměřena:

- na problematiku a specifika vývojové etapy střední dospělosti;
- na zkoumání otázky, zda krizi středního věku prožívají i jedinci s dobrým sociálním, pracovním, materiálním a rodinným zázemím, nebo je to ryze individuální záležitost bez ohledu na vliv všech činitelů;
- na možnosti sociální pedagogiky v této problematice.

Součástí práce bude realizovaný výzkum, aplikovaný kvantitativní metodou, zaměřený na respondenty ve věkovém období 40-50 let.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování diplomové práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

HRDLIČKA, M., J.KURIC, a M. BLATNÝ. Krize středního věku: úskalí a šance. Praha: Portál, 2006.

JUNG, C. G. Duše moderního člověka. Brno: Atlantis, 2000.

LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. Vývojová psychologie. Praha: Grada, 2006.

ŘÍČAN, P. Cesta životem: vývojová psychologie. Praha: Portál, 2006.

SATIROVÁ, V. Kniha o rodině. Praha: Práh, 2006.

VÁGNEROVÁ, M. Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří. Praha: Portál, 2000.

Vedoucí diplomové práce: **Mgr. Halka Prášilová, Ph.D.**
Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce: **4. listopadu 2014**

Termín odevzdání diplomové práce: **31. března 2015**

V Brně dne 4. listopadu 2014


doc. Ing. Anežka Lengálová, Ph.D.
děkanka




doc. PhDr. Miloslav Jůzl, Ph.D.
ředitel ústavu

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby;
- beru na vědomí, že diplomová práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k prezenčnímu nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové práce bude uložen v příruční knihovně Fakulty humanitních studií Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 odst. 2 a 3 autorského zákona mohu užít své dílo – diplomovou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen přípouští-li tak licenční smlouva uzavřená mezi mnou a Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně s tím, že vyrovnání případného přiměřeného příspěvku na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše) bude rovněž předmětem této licenční smlouvy;
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Prohlašuji,

- že jsem na diplomové práci pracoval samostatně a použitou literaturu jsem citoval. V případě publikace výsledků budu uveden jako spoluautor.
- že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně 24. listopadu 2015

Judička Dvořáková
.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Tématem této analytické práce bylo prozkoumat skutečnost, zda je krize ve středním věku pro populaci nevyhnutelná. Krize jako pojem znamená obrat v nazírání svého života a je součástí rozhodovacího procesu. V teoretické části byly využity konstrukce různých autorů zabývajících se vývojem psychologií nebo identitou člověka. Průzkum byl uskutečněn kvantitativní metodou zpracování dat pomocí dotazníku. Z analýzy vyplývá, že respondenti prožívají tuto etapu aktivně, dvě třetiny z nich prožívá střední věk s pozitivními pocity. Přínosem této práce je zjištění, že obrat ve středu života je nevyhnutelný z důvodu růstu psychiky, ale krize ho nemusí doprovázet. Pro mnohé jedince ale znamená krize středního věku první příležitost ke svému rozvoji, k cestě za cílem, který nemohl být uskutečňován.

Klíčová slova: střední věk, krize, identita, bilancování, kvalita života, iniciace, štěstí

ABSTRACT

The aim of this analytical framework was to scrutinise a fact whether a crisis in a middle-age is inevitable for population. The crisis as a term means turn in viewing of life and is a part of decreitive process. In theoretical part were employed theoretical frameworks of different authors who deal with development psychology or human's identity. The research was realized by quantitative method via questionnaire. The analysis implies that a respondents live through this period actively, two quarters of them live through the middle-age with positive feelings. A contribution of this framework is a survey that turn in the middle-age is an inevitable because of mental growth, but the crisis does not have to be attached to it. For many individuals the crisis of the middle-age means a first opportunity to self-development in a way to purpose, which could not be implemented.

Keywords: middle-age, crisis, identity, balance, quality of life, initiation, happiness

Děkuji paní Mgr. Halce Prášilové, Ph.D. za odborné vedení, metodickou pomoc a ochotu při vedení mé diplomové práce.

Prohlašuji, že odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

Bc. Jindřiška Dvořáková

OBSAH

ÚVOD	8
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 VÝVOJOVÝ CYKLUS	12
1.1 VÝVOJOVÉ ETAPY	13
2 OD POČETÍ DO TŘICETI LET	17
2.1 DOBA POČETÍ A PRENATÁLNÍ OBDOBÍ.....	17
2.2 NAROZENÍ – POROD.....	20
2.3 PRVNÍ TŘI ROKY ŽIVOTA – CITOVÁ VAZBA	22
2.4 PUBERTA A ADOLESCENCE	29
2.5 OBDOBÍ MLADÉ DOSPĚLOSTI	34
3 STŘEDNÍ VĚK	39
3.1 ŽIVOTNÍ OBDOBÍ A HODNOTY, ZNAKY DOSPĚLOSTI	41
3.1.1 Přijetí nevratnosti krátkého se času, změny pohledu na svět.....	44
3.1.2 Fyzické změny těla, stárnutí, ubývání sil	45
3.1.3 Manželství, partnerství a jeho proměny	46
3.1.4 Zaměstnání, změna profesní role	50
3.1.5 Vztah k rodičům, smrtelnost	51
3.1.6 Přátelství ve středním věku	52
3.2 JAK ČELIT KRIZÍM – PSYCHOLOGIE OSOBNÍ POHODY, PSYCHOTERAPEUTICKÉ MOŽNOSTI.....	53
3.3 SMYSL A SMYSLUPLNOST ŽIVOTA.....	56
3.3.1 Štěstí a zaujetí – flow	58
II PRAKTICKÁ ČÁST	59
4 EMPIRICKÝ VÝZKUM	60
4.1 CÍL EMPIRICKÉ ČÁSTI, STANOVENÉ HYPOTÉZY	60
4.2 METODY SBĚRU DAT	60
4.3 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMNÉHO VZORKU	61
4.4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ A JEHO ANALÝZA	63
4.4.1 Období dětství	63
4.4.2 Období pubescence a adolescence	65
4.4.3 Střední věk	67
4.5 VÝSLEDKOVÁ ČÁST, INTERPRETACE VÝSLEDKŮ.....	83
4.5.1 Interpretace výsledků	83
4.5.2 Rozbor hypotéz	86
4.5.3 Diskuze, možnost využití v praxi.....	89
ZÁVĚR	91
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	92
SEZNAM TABULEK	94
SEZNAM GRAFŮ	95
SEZNAM PŘÍLOH	96

ÚVOD

Krise středního věku je fenomén, který je diskutován na všech úrovních společnosti a každý se cítí být fundován vyjádřit svůj názor a poznatky. A každý na to má právo. Tento jev je starý jako civilizace sama. Potýkání se s vlastní identitou na přelomu životní dráhy se dotýká každého jedince. Pokud s tímto fenoménem nemá člověk vlastní zkušenost, může jej pozorovat u svých rodičů, kolegů, přátel, v literatuře, či kultuře, v médiích, zkrátka všude tam, kde žijí, tvoří a budují svůj život lidské bytosti. Velké potíže se svou identitou ve středním věku však nemají a priori všichni lidé a pojem „krize“ nepoužívají všichni autoři pro označení životního přechodu. Odborná akademická obec používá označení například: vývojový stupeň, či krize identity člověka středního věku nebo fáze přelomu či zvratu ve vývinu jednotlivce.

Období středního věku je především bilancování, ohlížení se zpět na to, co jsem vytvořil či nestihl vytvořit. Počítání ztrát, ale i úspěchů. To je akademická realita. V širším pohledu je tento jev tak mnohovýznamný, zásadní a složitý, že závěry každého z odborných autorů se vždy trochu liší jak v empirických datech, tak v samotném závěru.

Krise středního věku jako světový fenomén je totiž těsně a neodlučitelně spjata se všemi předešlými přechody ve vývojovém cyklu a navazuje na prošlé zrání osobnosti každého jedince, a to je explicitně individuální. Ovšem z pohledu vývoje skupin v desetiletých dekadách se dají jmenovat znaky, které mají tyto generační skupiny společné.

Problematický je i samotný přechod do středního věku a pojem smrt. Zde se žádné rituály uznávané společností nekonají. Nevíme už, jak máme uvítat menopauzu nebo snižující se sexuální potenci. Toto téma je tabu. Dnešní postmoderní doba a zvláště západní společnost se s tímto tématem odmítá zabývat a není tedy divu, že nás mnohdy zaskočí symptomy, které hlásí změnu. Kolik psychologů, sexuologů, psychiatrů, sociologů se zabývá právě tímto obdobím. Ale na druhou stranu, kolik jiných odborníků na poli medicíny, plastické chirurgie či farmakologie, se snaží pozastavit čas na přání klienta. Z doby zrání jsme si udělali konzumní obchod. Ten nejdůležitější úkol, kterým je vstup do duchovní dimenzea postupné zrání osobnosti se ve stáří nazývá moudrost. K moudrosti se člověk dopracovat skrze svoji duši ve spojení s vyšším Já. Umění důstojně stárnout a prožívat pocit naplnění je ale nelehký úkol.

Zajímá mne, jak je možné, že někdo prochází středním věkem s klidem, rozvahou a důstojností a jiní lidé zděšeně opouštějí manželství, berou si mladší nebo atraktivnější

partnery, mění zaměstnání, slézají horské šíty nebo se vydávají na velmi náročné dobrodružně výpravy. Mnozí upadnou do apatie či depresí a nejsou schopni vidět světlo a naději. Jaká je příčina těchto jevů? Může se jednat o pocity stagnace, nevysvětlitelné úzkosti, rozpolcenosti či únavy nebo strachu ze stárnutí nebo zcela jiné nám ignorované jevy. Také je možné, že lidská bytost začíná hledat svoji podstatu, své ženství, své mužství.

Možná se dá vysvětlení nalézt v hormonální bouři, kdy podobně jako v období puberty, ve které nastupuje pohlavní zrání, nás ve středním věku naše hormonální výbava pomalu opouští a jako „produkt“ nabízí stárnoucí tělo. Je také možné, že pocity štěstí a radosti, optimistický pohled na svět, které si člověk osvojí v průběhu mladého života, mu usnadní přechod do doby zralosti. V uchopení života ve středním věku záleží na mnoha aspektech, protože každý člověk je neopakovatelná individualita, každý má jiný životní start, jiné zázemí, jiné dispozice a jiné schopnosti prožívání. Problematiku přechodu do středního věku je tedy hypoteticky možné zkoumat s pohledem na předchozí vývojové skoky. Jak proběhly, jak ovlivnily osobnost a jak se tímto stavem vyrovnává každý jedinec. Jaké přechodové rituály ovlivnily v dobrém či traumatizujícím důsledku jejich zrání. Některé nás mohou zabrzdit a jiné naopak popostrčit naši identitu mílovými kroky dál.

V teoretické části práce se budu snažit popsat rozdíly v pohledu autorů, kdy někteří uvádějí přechod do středního věku už od pětatřiceti let, jiní od 40 a někteří zastávají názor, že krize středního věku trvá do padesátky. Dalším zkoumaným aspektem bude výraz kvalita života, jaká fakta vedou k pocitu radosti a štěstí. Pojem plynutí neboli flow, který se váže se životní spokojeností, prožívání hodnotného života a s pocity naplnění a seberealizace.

Velmi důležitým faktem pro mou práci je i zdravý životní start, u této otázky jsem si ovšem vědoma, že odpovědi respondentů mohou být velmi zkreslené vlivem nevědomých psychických procesů.

V praktické části se budu snažit zodpovědět otázky pomocí mých respondentů, které momenty nebo události ovlivnily jejich vědomí, že vkročili do středního věku, jak jej řeší a jaké techniky používají ke zvládnutí tohoto věkového období. Budu se zajímat i o genderový pohled, jaké aspekty převládají u žen a jaké u mužů.

Ve své práci jsem se soustředila na skupinu respondentů v rozmezí čtyřiceti až padesáti lety, kdy už většina lidí prochází zřetelným vývojovým skokem na úrovni psychického i fyzického vývoje a ráda bych popsala tyto změny a možná východiska pro kvalitnější

život, porozumění svým potřebám, touhám, problémům, snům, starostem a fyzickým přeměnám.

Toto téma mne zajímá také proto, že se sama v tomto období nacházím a předpokládám, že lépe porozumím této problematice a v neposlední řadě i svým respondentům.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 VÝVOJOVÝ CYKLUS

Lidský život se vyvíjí v cyklech a v každém cyklu – tedy v životním období hledá člověk podstatu svého bytí, jistotu a východiska pro konkrétní etapu života. Je známo, že v každé kultuře lze nalézt specifické rituály přechodu mezi životními fázemi a lidstvo si vždy bylo vědomo, jak důležité tyto rituály jsou. Každá kultura má také k rituálním přechodům jiný postoj, ale iniciace napříč všemi kulturami má dva základní rysy - proces oddělení a proces přijetí. V procesu přechodu se vždy děje důležitá změna uvnitř lidského vnímání a cítění. V tu dobu je člověk jakoby mezi dvěma stavy, kdy sice stojí na prahu své nové identity, ale ještě do ní plně nevstoupil. Základní iniciační procesy, které západní společnosti ještě zbyly a jsou spíše mechanicky přejímány, jsou například porod, nástup do školy, maturita, svatba a samozřejmě pohřeb. V jiných kulturách můžeme nalézt rituály přechodu mladého muže do dospělosti, vstup dívek do světa žen s první menstruací a další procesy pro nás Evropany někdy těžce pochopitelné, ale v současnosti nás zároveň začínají zajímat a snažíme si z nich vzít kulturní ponaučení.

Jedním z faktorů, který ovlivňuje chování a prožívání je změna sociálních rolí. Odchod dětí z domova, ztráta zaměstnání, zdánlivě nižší výkonnost. Odtud mohou také pramenit možné příčiny úzkosti, strachu a odmítání. Ženy i muži začínají bilancovat, co stihli, ale především, co ještě nestihli. Přibližně ve čtyřiceti letech nastává hodnocení sebe, svého já v kontextu s ostatním světem a člověk začíná více komunikovat se svým vyšším JÁ. Člověk zvažuje, kde je jeho místo, jak se ukotvil, stabilizoval, o co se může opřít. Také hodnotí, kde je jeho vnitřní svoboda, jaké má vztahy se svými nejbližšími, s přáteli, a hlavně sám se sebou a ptá se, zda jsou vztahy svazující či omezující, nebo naopak inspirující a souznějící. Zda může svobodně naplňovat své potřeby, své touhy a sny, a prožívá pocity naplnění.

1.1 Vývojové etapy

Psychický vývoj člověka lze vnímat z různých úhlů pohledu. Obecná rovina vnímání spočívá v pohledu na jedince v kontinuitě jeho životní dráhy, vývojem jeho osobnosti a psychických funkcí, změnami v etickém usuzování čili biodromálním vývoji. Podle Vágnerové v celostním vývoji. „Psychický vývoj lze charakterizovat jako zákonitý proces, který má podobu posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází.“ Pořadí typických změn v jednotlivých fázích nelze měnit ani přeskočit.¹ Podle Junga probíhá jediný vývojový obrat mezi třicátým a čtyřicátým rokem a souvisí se vztahem ego – bytostné Já, ale všechny předchozí fáze vývoje ovlivňují právě vstup do středního věku a zejména to, jak lehce nebo těžce jej bude člověk prožívat.

Nejčastěji používaná periodizace ve vývoji člověka je následující.

Periodizace a teorie duševního vývoje

1. Prenatální období – od početí k porodu
2. Novorozenecké období – 1. měsíc života
3. Kojenecký věk – období do jednoho roku
4. Batolecí věk – 1.–3. rok
5. Předškolní věk – 3.–6. rok
6. Školní věk – prepuberta 6.–12. rok
7. Pubescence – patří ke školnímu věku 12.–15. rok – krize mladého věku
8. Adolescence – 15.–20. rok
9. Dospělost – 20.–65. rok
10. Stáří – nad 65 let

Jak je psáno v úvodu, každé životní období obsahuje vývojový úkol. Většina lidí nové životní role nakonec nějak zvládne, ale spousta nezpracovaných psychických jevů si prorazí cestu ven až v období středního věku. Jak si člověk poradí se všemi úskalími středního věku, je ovlivněno mnoha faktory. Každé období je výzvou. Je možné, že pokud neproběhl vývoj jedince v období dětství optimálně, křehká dětská psychika si postaví obranné valy. V období středního věku se psychika už nechce zabývat vnějšími tlaky a potře-

¹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 22

buje se uvolnit, a zbavit se zátěže a negativních usazenin hluboko v buňkách. Je možné, že dramatické symptomy krize ve středním věku jsou jen nezpracované přechody z minulých období.

V dalších vymezeních psychického vývoje uvádí Vágnerová tři primární skupiny. Biosociální, kognitivní a psychosociální. Tyto tři hlavní proudy vlivů zahrnují jak tělesný vývoj s veškerými přeměnami s ním spojenými, tak psychické procesy, respektive kompetence, které člověk využívá při myšlení, rozhodování a učení. Poslední z výčtu je psychosociální rovina vývoje, na kterou mohou působit vnější činitele – rodina, spolužáci, přátelé, kolegové a další sociální vrstvy a skupiny, tedy sociokulturní faktory.²

V rámci těchto vymezení se dá ještě hovořit o různých teoriích psychického vývoje, které jsou dodnes uznávány nebo byly rozvinuty do dalších odvětví a jsou mnohem sofistikovanější. Například:

- Teorie J. Piageta, který se zabýval kognitivním vývojem v období dětství.
- Teorie E. Eriksona, jenž vycházel z psychoanalýzy, ale v úvahu bere i sociálně kulturní vlivy. Lidský život rozděluje do osmi etap.
- Teorie L. Vygotského, zabýval se kategorií zdůrazňující učení.
- Teorie S. Freuda, zakladatele psychoanalýzy. Jeho teorie spočívá ve zkoumání vývojového stadia libida, sexuality, ale i funkce snů ad.
- Z nových teorií lze jmenovat teorii J. L. Gewirtze, jež se zakládá na obecné teorii operantního podmiňování, zejména v kojeneckém věku. Gewirtz používá výraz „privace“. Zpevňující podněty, které chybí, vytvoří stav nedostatku, psychika tedy nemá na čem stavět, na rozdíl od deprivace, kde podněty byly, ale dítě o ně v pozdější době přišlo.³

² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 15

³ LANGMEIER, J., a Z. MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum, 2011, s. 269

Vybrané vývojové etapy – vývoj osobnosti a možné vlivy na identitu v období dětství

Krise ve vývoji probíhá v každé periodě životního cyklu. Je to nevyhnutelná součást psychického růstu, ale z vývojových etap si mohou vybrat jen několik z nich, neboť problematika vývoje člověka je velmi široká. Zaměřím se zejména na možné krize ve zlomových životních událostech a absenci přechodového rituálu, který by měl být součástí těchto bodů obratu. Dále se zaměřím na prvotní vazby dětí na nejbližší pečovatele, proces připoutání a následné fáze odpoutání jako nevyhnutelnou součást zrání osobnosti, která se jako zažitý vzor opakuje v dalších periodách a vztazích. Události před narozením, při porodu a v raném dětství jsou základním stavebním kamenem „zbytku života.“ Dnešní doba díky poznatkům vědy a technické vyspělosti nabízí možnosti, jak pracovat se svou identitou, podílet se vědomě na svém seberozvoji, takže nikdo už nemusí strádat následky, které vznikly v období dětství nebo dospívání. Pozitivní na našem uspěchaném životě je právě nepřehledné množství možností, jak vyplnit mezery v lidské psyché, vyhnout se krizi v období střední dospělosti a vnímat svůj život jako dar, jenž stojí za to žít s pocitem štěstí, naplnění a radosti.

Vybrané vývojové etapy:

- Početí a porod. To jsou iniciační procesy nejen pro nového člověka, ale také pro jeho rodiče, prarodiče a další blízké osoby.
- Přechodem do další vývojové periody je období kojenecké, kdy dítě přibližně kolem šesti měsíců prochází odpoutáním od matky nebo jiného pečovatele. V tomto období je důležité zdravé nastartování života.
- Zdravý start pokračuje i dalším, pro mě významným mezníkem. Je to období puberty a adolescence, ve které dochází k důležitým přechodům, člověk se potýká s uchopením vlastní osobnosti, prozkoumává sexualitu a první milostné vztahy, hledá svoje místo ve společnosti, vyrovnává se s rodinnými vztahy.
- Přechodový zlom nastává také po 20. roku života, lidská bytost vstupuje do širšího světa a hledá svou cestu. Duch se spojuje s tělem, toto období je ve znamení naděje.
- Posledním přechodem bude období středního věku, ve kterém se odráží dozvuky všech předešlých vývojových period.

Dalšími příčinami oslabené psychické odolnosti mohou být dle Junga, Vágnerové, Říčana a dalších autorů tyto aspekty:

- Přenášení a projektování svých potřeb a nenaplněných přání z rodiče na dítě.
- Neméně významný vliv je v rodinách, kde se vyskytuje alkoholismus nebo jiné závislosti.
- Dlouhodobá nebo těžká nemoc jednoho z rodičů.
- Dlouhodobé odloučení od rodiče, v případě matky zásadní narušení psychiky, pokud se toto děje do tří let dítěte.
- Nepřítomnost obou rodičů z pohledu bytostných potřeb dítěte, v rodinách, ve kterých se neodehrává emocionální život a vše se dělá proto, že se to tak dělá. Dítě žije v prázdném prostoru bez adekvátních reakcí na jeho potřeby.
- V dnešní společnosti stále významnější nepřítomnost otce, čili chybějící vzor pro potomky. Nepřítomný otec podle Gidense vytváří generační trhlinu. Toto generační prázdno se objevuje v chybějících vzorech zralých mužů ve středním věku i moudrých stařešinů v období stáří.
- Rituály, které naše civilizace po staletí pěstovala a ctěla, se dnes vytrácí nebo se přinejmenším komercializují. Každá životní změna by měla proběhnout v zaslouženém rituálu. Od těch zdánlivě nevýznamných, jako například první vypadlý zoubek nebo první polibek, po ty výraznější, jako jsou první menses, vstup do vzdělávacího procesu, odstěhování se od rodičů apod.

Dle mého mínění mohou být tyto aspekty možnou příčinou krize, která může nastat ve vývojovém období středního věku.

2 OD POČETÍ DO TŘICETI LET

Život člověka začíná početím a končí smrtí. Můžeme jej přirovnat také k východu a západu slunce. V jednom dni můžeme pozorovat průběh celého života. V jednom dni se probouzíme při východu, vyrůstáme a dospíváme během dopoledne, v poledne prožíváme střed života a odpoledne postupně stárneme, moudříme a blížíme se k západu slunce stejně jako den. Když „prospíme“ začátek života, musíme nasadit zrychlené tempo, abychom dosáhli v poledne středního věku. Kde ale potom vzít dostatek času na vnímání a prožití puberty a dospělosti, když se řítíme jak dnem, tak i životem tryskem splašeného koně. Hektický způsob života, odsouvání přechodu krizemi, strach odvážít se rozhodnut, se odráží v pocitu životního nenaplnění, nastává panika a zoufalé pocity, že jsme toho spoustu nestihli. „Čím uvědoměleji probíhá denní přechod z bdělého stavu do spánku, tím lehčí bude přechod na konci života.“⁴ Jak nám napovídají životy našich předků, člověk má ve své moci určit kvalitu svého života i přesto, že se mu nedostalo v některých obdobích všeho, co by měl dostat. Západ slunce a umírání jsou pak alegorií na kvalitu prožitého života. Smrt nás v konečné fázi oznamuje, jak jsme si celý život rozuměli se svým srdcem a svou myslí.⁵

2.1 Doba početí a prenatální období

„V prenatálním věku bylo dítě s matkou spojeno v jeden biologický celek. Po narození je pro novorozence přirozenou tendencí přijímat veškerou mateřskou péči jako pokračování biologické vazby.“⁶

Porod a početí jsou jedny z iniciačních rituálů, které významně ovlivňují vstup do života a jeho zdravý začátek. Jsou ale také iniciací matky a otce, kterým přibývá další životní, společenská a sociální role. „*Mateřství a otcovství je velkou příležitostí začít znovu svůj život,*

⁴ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 285

⁵ Tamtéž, s. 286–289

⁶ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 61

*jakési jeho opravené vydání.*⁷ Přibývá jim také zodpovědnost za život někoho jiného. Rodičovství posouvá výrazným krokem dospělost lidí. V naší době bývá rodičovství dobře promyšlené, lidé si jsou vědomi všech důsledků a hranice věku prvorodiček se nachází ve věku pozdní mladé dospělosti, tj. kolem třiceti let, porody v pětatřiceti a výše nejsou ale žádnou výjimkou.

Rozhodnutí o vstupu do manželství člověk vnímá už z doby dětství. Rodiče tvoří vzor, zvláště fungující manželství podporuje pozitivní dojem ze společného života s partnerem. Předškolák má větší šanci si vytvořit kladný vzor, zůstává mu jako přirozený životní scénář. Tento scénář si vybaví v paměti až v období adolescence nebo spíše v mladé dospělosti, kdy puze instinkty, tlakem rodiny a přátel začne přemýšlet o partnerství a rodičovství.⁸ *„Párové manželství je staletími prověřená instituce. Je to pro většinu lidí nepraktičtější způsob, jak si zorganizovat život a splnit svou povinnost k potomstvu.*⁹

Když se dva mladí intimně sblíží a počnou dítě, může zde hrát roli nevědomé počínání. Z hlediska genetického výběru fungují trochu mimo systém myslí, nastupuje zde instinkt. Podle Junga se v takovém případě může obcerstvit genofond, ale nezaručuje individuální štěstí. Na úrovni duše si vybíráme partnera, který nám vlastně má pomoci zviditelnit, uchopit a zpracovat naše nedostatky. Být chtěné, plánované, neplánované či nechtěné dítě však může předurčit jeho další vývoj. Například v podobě nevědomého komplexu, jenž se může projevit až po letech. Otázkou je, co je vědomé přání. Lidské nevědomí a základní pudy, které nás nutí po sobě zanechat genetickou stopu, jsou mnohdy silnější, než si sami uvědomujeme. Zdá se, že slovo „vědomí“ je hlavním činitelem každodenního konání.¹⁰

Vědomé bytí je studováno již antickými mudrci a filozofy a Sókratova věta „Vím, že nic nevím“ je jedním ze základních kamenů filozofie. Dnešní aplikovaná psychologie se zabývá i stavem jedince, kdy se zkoumá právě jeho vnímání v prenatálním období.

⁷ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 264

⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 244–246

⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 246

¹⁰ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 83

Podle Junga je psychika obou rodičů a její vliv na dítě, dříve než se narodí, známa již několik desetiletí. Podstatné faktory pro zdravý a radostný život jedince ovlivňuje už samo „rozhodnutí“, zda si pár pořídí potomka. Praxe dokládá, že velká část dětí je počata jaksi „náhodně“, bez vědomého přání rodičů. Motivace, které jsou nevědomé, mají osobní a obecnou povahu. Jsou to především podněty vycházející z rodičovského vlivu. *„Všechn život, který by mohli rodiče žít a který byl z nepravých důvodů znemožněn, je zpravidla předáván v obrácené formě jako dědictví dětem.“*¹¹

Víme, že matka i dítě jsou nejdříve navzájem ovlivňováni na základě hormonální výbavy, můžeme pozorovat, jak reaguje plod na skladbu matčiny výživy, na její fyzický pohyb nebo emocionální rozpoložení. Při vyšetření ultrazvukem lze zřetelně vidět, co dělá dítě s rukama, nohama i s mimikou obličejových svalů. Umíme přesně určit, který orgán nebo část těla se vyvíjí v určitém čase, umíme stanovit takřka přesně, kdy se dítě narodí, ale to, co neumíme s určitostí zjistit, jaké psychické pochody asi cítí a prožívá tvor, který je fyzicky propojen s jinou bytostí. Mezi matkou a plodem probíhá komunikace na úrovni biochemických procesů. Dítě reaguje na matčinu nervovou soustavu a hormonální systém. Když matka prožije leknutí, dítě reaguje tělem a kope. Vlna adrenalinu se dostane přes placentu k plodu, který jej registruje. Některé ještě nenarozené děti zažívají nepěkný životní start jenom tím, že jsou nechtěné, matka je v těhotenství necitlivá a vnímá plod jako přítěž, které se chce brzy zbavit. Pocity, které nevyvolávají něhu, štěstí a radosti plodu ve vývoji nepomáhají. Plod reaguje nejen na negativní vjemy. Pozitivní ovlivňování zpěvem nebo hudbou je také laboratorně zaznamenáno.¹²

O tom, co se děje v lidské duši, když je dítě v bezpečí matčina lůna, se zmiňují jen někteří autoři.

Lidské nevědomí obsahuje dědictví životních a funkčních forem pocházejících z dlouhé řady předků. Adaptovaná funkční připravenost existuje u každého dítěte a provází jej po celou dobu dospělosti, kdy je člověk již vědomým. Nevědomí cítí, myslí a vnímá stejně

¹¹ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 83

¹² ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 69–71

jako vědomí. Obsahuje nezjistitelné množství podprahových vjemů a disponuje obrovským pokladem prožitků všech životů našich předků.¹³

Jak popisuje Matějček, dítě v těhotenství vnímá matku všemi smysly a je s ní v komplexní interakci. Porod sám pro lidskou bytost není začátkem života. Tento člověk je celostní bytostí už od první chvíle po oplodnění a hranice mezi bytím a nebytím začíná právě v tomto okamžiku.¹⁴

2.2 Narození – porod

„Porod je v životě dítěte i jeho matky významnou událostí. Pro dítě znamená zásadní změnu jeho způsobu života.“¹⁵

„Zkouškou toho, jak proběhl celý prenatální vývoj je porod – nejtěžší, nejdramatičtější a nejnebezpečnější krok v lidském životě.“¹⁶

Narozením začíná proces socializace a každý novorozenec má před sebou dlouhou cestu k úplné individuaci, a tou je zhruba polovina života. Socializace je komplexní proces přeměn, člověk se proměňuje z biologického individua ve společenskou bytost. Osvojuje si primární kulturní zvyky, mluvenou řeč, společenské standardy, orientuje se ve světě hodnot, které si musí během dětství a mládí zvnitřnit, ztotožnit se s nimi. Člověk nepřichází na svět jako „tabula rasa“. Geneticky má přeprogramovány vlohy a způsoby chování, tedy vrozené instinkty a reakce.¹⁷

Medicína v minulých dvou stoletích učinila pro porod mnoho významných změn. Pomohla snížit riziko úmrtí novorozenců, tak i jejich matek. Snížila bolestivý proces komplikovaných dlouhých porodů. Pomáhá diagnostikovat problematická těhotenství. To vše za pomoci techniky, sterility, přísné hygieny, racionalizace. Z porodnictví se stal

¹³ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 20

¹⁴ MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 1994, s. 11

¹⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 39

¹⁶ ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005, s. 266

¹⁷ NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Akademia, 1999, s. 57

odosobněný proces, který se v posledních desetiletích ubírá směrem, označovaném jako „dehumanizace“. To znamená, že se oslabuje osobní vztah mezi matkou, porodním lékařem a novorozencem. Porod je a vždy byl rituální záležitost matky a dítěte, gynekologové ale porod staví do pozice odosobněné rutiny, jež nemá s rituálem nic společného. Aby se nemusel porodník tolik namáhat, je mu vytvořeno přehledné pracovní prostředí, na rozdíl od rodící matky, která je zde jen součástí procesu. Hlavní postavou této rezie není matka ani její dítě. Necitelnost, kterou prošly miliony lidí při porodech, se odráží v dnešní odcizené společnosti. Novorozenec, který si hověl v teple, tichu a kolébavém klidu matčina břicha, je rázem v prostředí, které se vůbec nepodobá tomu, kde si hověl. Když se dítě konečně prodere porodní cestou, dostane se mu uvítání v podobě ostrého světla, náhlého chladu a profesionálních rukou ve sterilních rukavicích. V tomto šoku ho ruce plácnou do zadečku a teď dítě dýchej, říkají. Ale ono dýchalo, pomáhalo mu k tomu spojení s jeho matkou celých devět měsíců a dalších několik desítek minut by mu mělo být ještě dopřáno.¹⁸

V soudobé medicíně se porodnictví sice velmi vlažně, ale přeci jenom vrací do sféry působení žen a emocionálního světa. Díky francouzskému porodníku Leboyerovi se zavedla praxe v porodnictví s názvem „něžný porod.“ V některých zemích se pomalu stává moderním a krásným rituálem. Novorozenec je uvítán na tomto světě něžným a ohleduplným způsobem, na který často reaguje široce rozevřenýma očima, radostným protahováním a lehkým pláčem jen ve chvíli, kdy začíná dýchat. Zavedená praxe, kdy otec je plnohodnotný účastník porodu, je další posun ve vývoji porodnictví. Pokud si to otec přeje, bývá někdy prvním člověkem, kterého dítě potká na světě. A jaký lepší start si může novorozenec přát než silné a něžné ruce svého tatínka.¹⁹

Woodmanová popisuje životní problémy lidí v souvislosti s průběhem porodu, ve kterých zjistila, že lidé mají sklony opakovat schéma porodu pokaždé, když jsou v životní situaci, která je vyzývá k další individuaci. Pokud byl porod lehký a rychlý, mají lidé sklony životní přechody zvládat s odvahou a přirozenou důvěrou. V případě, že byl porod komplikovaný, jsou extrémně bojácní nebo trpí dušností apod. Při předčasném nebo

¹⁸ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s.67–74

¹⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 73

oddalovaném porodu mohou mít problémy s přehnaným náskokem nebo naopak s pomalejším procesem přechodu v životní cestě. Pokud byla matka při porodu pod vlivem farmak, vliv na dítě je následující: v určité fázi průchodu porodní cestou se objeví nepřiměřeně velká dávka energie, která není v souladu s energií rodičů a dítěte a najednou bez viditelného důvodu zmizí. V dospělosti se tito lidé mohou v situacích vyžadujících vlastní úsilí s použitím vlastní energie zastavit nebo stáhnout do regrese a čekat, až někdo jiný za ně něco udělá. Čekají na přísun cizí energie, kterou dostali při vstupu do života. Mohou podléhat závislostem, alkoholu, hladovění, workoholismu, aby se vyhnuli nutnosti čelit životní výzvě.²⁰

Dětství podle Junga je bezproblémové období, toto období si však neuvědomujeme a na rozdíl od našeho okolí jsme ponořeni do nevědomého duševna. U dětí tento stav pozorujeme jako hru, zanícení pro každou činnost a tendenci dětí k objevování, prozkoumávání a kreativitu na základě vnitřních pohnutek, které mnohdy nechápeme. Tento stav znovu prožíváme v pokročilém stáří, kdy se do něj po prožitém životě jako v kruhu noříme zpět. Psychologii starého člověka však na rozdíl od dítěte již nelze ovlivnit, senior se na životní dráze opět stává bezstarostnou bytostí a začíná splývat s nevědomím. Přirozená tendence duše směřuje k celosti.²¹

2.3 První tři roky života – citová vazba

Po porodu nastává rozvoj vztahu s matkou. Mezi třetím a šestým měsícem vzniká úzké spojení, téměř splynutí, dítě a matka se ocitají v symbiotické fázi.

„Symbiotická vazba usnadňuje dítěti jeho adaptaci na svět a představuje základ budoucího pocitu jistoty.“²²

Teorii citového připoutání, attachmentu, rozvinul John Bowlby a Mary Ainsworth. Attachment, čili bezpečné přimknutí je zvláštní emoční vztah mezi matkou a dítětem,

²⁰ WOODMANOVÁ, M. *Těhotná panna: proces psychologické proměny*. Brno, 2009, s. 29

²¹ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 106

²² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 61

který se vyznačuje vzájemnou výměnou pocitu bezpečí, péče a potěšení. Raná emocionální vazba neboli primární pocit bezpečí má několik eventualit a záleží na připravenosti a duševní zralosti matky, otce nebo jiné blízké pečující osoby. Potíže mohou nastat po porodu a zejména v prvním roce života, v době, kdy dochází k první separaci od matky. Vývoj attachmentu je možné rozdělit do čtyř fází, které na sebe bezprostředně navazují.

- První stadium probíhá od narození do třetího měsíce. Děti reagují na všechny lidi stejným způsobem, zvláště preferují lidský hlas a tvář a pomocí sociálního úsměvu si zajišťují péči, tedy přimknutí.
- Druhé stadium trvá od třetího do šestého měsíce, v tomto období kojeneček odlišuje cizí lidi a reaguje na ně jiným způsobem než na ty své. Pro bezpečné připoutání je toto období nejdůležitější.
- Třetí fáze ve věku do tří let se vyznačuje výjimečným vztahem k blízké pečující osobě. Dítě používá tuto osobu jako bezpečnou základnu, od které se může odpoutat, ale při návratu si je jisté, že tam pečující osoba je a může u ní nalézt bezpečí a oporu.
- Poslední čtvrté stadium se nachází ve věku od tří let do konce dětského období. Dítě už vnímá matku jako partnera, ne pouze jako zdroj vlastního života, který má vlastní zájmy a úmysly.

Pokud se nevytvoří bezpečný a jistý vztah mezi dítětem a matkou, reaguje dítě na zátěžové situace různými typy chování. Při vyhýbavé vazbě vypadají děti jako nezávislé, ale při návratu matky se zlobí, jsou agresivní a vyžadují vzít do náruče, ale nepreferují pouze matčinu náruč. Další variantou je úzkostná vazba, ve které dítě nepřiměřeně lpí na matce, je zde cítit absence jistoty a bezpečí. Poslední vazbou je ambivalentní vztah. Dítě je silně závislé na matce, po jejím odchodu je velmi rozrušené, ale při příchodu může mít radost a zároveň zlost, že odešla.²³

Odloučení od matky je pro dítě, které překročí věk šesti měsíců určitým způsobem typické. Pokud bylo dítě do té doby připoutáno k matce poměrně jistým vztahem, v separaci nastá-

²³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 59–68

vá předvídatelná posloupnost chování. Chování se vykazuje třemi fázemi. Tyto fáze jsou: protest, zoufalství a citové odcizení.²⁴

Separáční úzkost je základní zkušeností, vytváří se na základě instinktivního systému. Prožití základní úzkosti je rizikem lásky k pečující osobě.²⁵

Kvalita mateřské péče je zcela zřejmá v období oddělení se od pečující matky, vzpřímená poloha, ke které dítě dospěje, je symbolem samostatnosti. Pokud je vztah mezi matkou a dítětem ve stavu rovnováhy, vytváří se v dítěti pocit bezpečí, radosti a důvěry k životu, zažívá pocit bezpodmínečné lásky a s radostnou důvěrou vykročí ještě na vratkých nožkách do světa.²⁶

Matka je zdrojem jistoty a bezpečí a sama její existence se stává potřebou. Aby vývojový posun probíhal v pořádku, je splynutí s matkou nutností. Citová vazba z hlediska dítěte se začne vyvíjet až v období mezi šestým a devátým měsícem, kdy dítě začne rozlišovat známé a neznámé lidi. Především matku a sebe. Dítě začíná vnímat matku jako samostatnou bytost a tím si začíná uvědomovat i existenci sebe, zažívá oddělení. Prožitkem bezpečného připoutání se dostává dítěti takzvaného dobrého životního startu a je základem pozitivního vývoje osobnosti.²⁷

Říčan uvádí psychologické narození také v prvním roce života a jako jeho hlavní událost popisuje fázi, kdy se původní neurčité My změní a nastává stav jednoduchého a jasného JÁ a TY. K oddělení od matky může pomoci jenom matka sama. V souladu s potřebami dítěte „symbiotická matka“ pomáhá vyjadřovat to, co dítě cítí. Symbiotická matka zprostředkovává zkoumání dítěte, když jej nosí k zajímavým předmětům a vyhlídkám, vkládá mu věci do rukou. Je jeho rukama i nohama. Je jeho svět. Matka však z pohledu kojence nemusí být vždy jen dobrá. Disponuje i druhou tváří – tou zlou. Dítě si může nesprávně vykládat pocity hladu, bolesti, nepohodlí, bezmoci a opuštěnosti jako úmysl „zlé“ matky. Tyto vjemové konstrukce mohou zůstat v hlubinách jeho paměti a projevovat

²⁴ BOWLBY, J. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Praha: Portál 2010, s. 37

²⁵ LANGMEIER, J., MATĚJČEK, Z. *Psychická deprivace v dětství*. Praha: Karolinum, 2011 s. 269

²⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 86–90

²⁷ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 61–64

se až v dospělém věku jako neurózy, nevědomé strachy, fobie nebo nepřiměřené reakce na partnera. Kojenecká neschopnost a biologická nezralost integrovat dobré i zlé vlastnosti jeho matky může ovlivnit jedince i v dospělosti.²⁸

Teorii attachmentu potvrzují další autoři, podle Vágnerové, která jmenuje například R. Debrayovou. Podle této psychoanalytičky je důležitá rovnováha mezi matkou a dítětem v somatické i psychické rovině. Mateřskou roli může plnit pouze spokojená matka, aby bylo dítě saturované, potřebuje spokojenou matku.²⁹

Po prvním roce se dítě vkolébá do batolecího období. Psychický vývoj v prvních letech se vyznačuje dvěma primárními psychickými potřebami. Je to jistota a stabilita. Jako další se přiřazuje nekonečná zvědavost, která stimuluje rozvoj. V batolecím období od jednoho do třech let života dochází k zřetelnému rozvoji dětské osobnosti. Dítě se osamostatňuje z vazeb, které si vytvořilo a živě komunikuje s vnějším světem. Erikson popsal tuto životní periodu obdobím autonomie. Důvěru, kterou v lepším případě získalo dítě jako kojeneček, si batole rozšiřuje jako důvěru v sebe a své schopnosti.³⁰

V období druhého až třetího roku probíhá u batolat období vzdoru, Říčan k této fázi uvádí názor, který představuje vzdor a slovo ne, jako kořeny k růstu osobnosti. Dítě odmítá manipulaci, i když míněnou laskavě a prosazuje svou individualitu. Touží po sebeuplatnění a chce být přesvědčován a ne násilím komandován. Mnozí rodiče ve své nevědomosti zneužívají své moci a nutí dítě dělat to, co oni potřebují a myslí si přitom, že je to součást výchovy. Optimální výchovou je vzdát se pokusů o nucené uposlechnutí a raději dítěti zabránit, aby si svým vzdorem neublížilo.³¹

Vágnerová uvádí k tomuto období pojem vědomí sebe sama. Důležitou součástí tohoto procesu je separace od matky nebo jiné pečující osoby. Dítě se začíná sebeprosazovat,

²⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 87–89

²⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 66

³⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 84

³¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 114–116

což se může projevat jako negativismus. Také začíná používat slovo já. Já sám, je projev samostatnosti. Já chci, je vědomím sebe jako činné a kompetentní bytosti.³²

Matějček popisuje citový vztah dítěte k „svým“ lidem, kdy nejdůležitější potřebou není například krmení nebo obstarávání tělesných potřeb, ale zajištění pocitu bezpečí a jistoty. Tyto základní potřeby nemusí a priori zajišťovat jen matka, ale kterákoli jiná blízká bytost pečující o miminko. Důležitým zdrojem bezpečí je v určitém věku otec.³³

Otec je první jiný člověk, kterého novorozenec potkává vně břicha své matky. Tatínek je pro dítě potvrzením toho, co není matka.³⁴

„Mezi šestým a devátým měsícem začne dítě diferencovat známé a neznámé lidi, tj. začne odlišovat matku a další nejbližší bytosti.“³⁵

Otec vnáší do vztahu matka-dítě nezbytnou diferenciaci a zvědomuje dítěti separaci od matky. Je natolik důležitou součástí vytváření dětské identity, že tam, kde tento faktor chybí, je pro dítě mnohem komplikovanější přechod ze světa rodiny do společnosti. Láska otce sice bývá podmíněná, ale na druhou stranu povzbuzuje dítě v sebeprosazení a schopnosti se bránit. Pokud dokáže otec připustit vlastní nedostatky, dává tím najevo, že není nutné být dokonalý, aby mohl být člověk úspěšný. Učí jej, že chyby jsou lidské a není nutné se za ně stydět. Učí jej také zdravé agresivité, přístupu k sexualitě, to zvláště u chlapců, a u obou pohlaví pomáhá v přístupu k logickému myšlení, abstrakci a objektivizaci. Otec vytváří limity, hranice, což je velmi důležité pro budoucí harmonický život. Aby si člověk udržel svou autonomii, dokázal uhájit své území a uměl se prosadit ve společnosti, je nutné prožít dětství s přítomným otcem, který je v pravou chvíli nekompromisní, ale zároveň milující.³⁶

³² VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 86–87

³³ MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují*. Praha: Portál, 1994, s. 14

³⁴ CORNEAU, G. *Chybějící otec, chybující syn: jak absence otce ovlivňuje utváření mužské identity*. Praha: Portál, 2012, s. 24

³⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 62

³⁶ CORNEAU, G. *Chybějící otec, chybující syn: jak absence otce ovlivňuje utváření mužské identity*. Praha: Portál, s. 24–25

Separace od matky probíhá u dívek a chlapců odlišně. Podle Jactové a Hudsona se ve věku dvou až tří let dívka podívá na svou matku a řekne si, tak taková budu, chlapec ve stejném věku ale řekne, tak takový nebudu. Odloučení od matky není lehké pro chlapce ani pro dívky. Obě pohlaví musí projít přirozenou iniciací a pátrat po své identitě. Některým dětem se to podaří lépe, a jiným ne.

U chlapců se proces odloučení od matky urychluje komunikací s kamarády mužského pohlaví. Kluci na sebe v období raného dětství pokřikují maminčin mazánku, což tento proces podněcuje, ale zároveň může zůstat v psychice jako bolestný zážitek. Toto zranění se může objevit v latentní fázi mezi pátým a dvanáctým rokem života a trauma se může některým podařit vyléčit. Podaří-li se chlapci ve věku latence vrátit se ke svému zranění a probrat jej s rodičem a znovu si jej prožít na vědomé úrovni, nemusí skončit jako rezervovaný a odtažitý člověk, který drží své city ve skrytu. Udrží si svou hravost a tvořivost nejen v emocionální sféře.³⁷ V tomto případě je důležité mít přítomného otce nebo matku. V nejlepším případě oba dva.

Jak uvádí Giddens, existují toxičtí rodiče, kteří jednají neustále se svými dětmi tak, že v nich zadupávají jakýkoli pocit vnitřní hodnoty. Existuje celá škála toxických rodičů. Někteří jsou citově zakrnělí a pro dítě nepřítomní. Dítě má pocit, že je musí ochraňovat nebo se musí urputně snažit o získání nějakého potvrzení jejich lásky. Tito rodiče přenášejí vlastní zodpovědnost na dítě ať už vědomě, či ne. Další skupinou je rodič-kontrolor. City a potřeby jsou podřízeny jemu. Typická reakce dítěte v tomto vztahu je: „Proč mě nenechají žít můj vlastní život?“ Mnohem nepříznivější je kategorie, v níž dominuje jeden z rodičů jako alkoholik. Žít v domácnosti s alkoholikem je psychicky a někdy i fyzicky vyčerpávající. Tlak, kterému je vystavováno dítě nejen skutečným spolužitím se závislým rodičem, ale také podílením se na lži a maskováním před okolím má na dítě často mrzačící vliv. Verbální a tělesné zneužívání vede k destabilizaci psychiky dítěte s pravděpodobnými následky v dospělém životě ve vztazích, sexualitě a především v rozvinutí vlastního já. Vznikají nutkavá přehrávání dětských stereotypů většinou na nevědomé úrovni.

³⁷ BLY, R. a M. WOODMANOVÁ. *Král panna*. Praha: Argo, 2002, s. 59

Nedostatek sebedůvěry pak znemožňuje přistupovat k druhým jako k emocionálně rovným.³⁸

Pro dítě je rozhodující, jak jej rodiče či pečovatelé psychicky přijímají. Biologické rodičovství bez emocí může být také forma rodičovství, ale z dítěte se může stát citově chladný nebo naopak emocionálně závislý člověk. Deficit citové výbavy jej provází celý život a předurčuje jeho chování a vnímání všech dalších vztahů.³⁹

„Deprivační situace je taková životní situace dítěte, v níž se nedostává možností uspokojit důležité psychické potřeby. Různé děti vystavené též situaci se budou chovat různě a odnesou si do života různé následky.“⁴⁰

Csikszentmihalyi popisuje rodinné vztahy jako zdroj nejsilnějších a nejvýznamnějších zážitků. Rodina je pro člověka první a nejdůležitější sociální prostředí a determinuje jedince v dalším prožívání, v jeho postojích, v nastavených hodnotách, které určují nastavení kvality jeho života. Aby jedinec mohl prožívat kvalitní život, závisí do značné míry na jeho schopnostech vnášet do vztahů radost. Rodina může být zdrojem štěstí a radosti, ale i těžkým břemenem. Jakou cestou člověk půjde, závisí na interních vztazích, míře psychické energie, kterou jsou všichni členové ochotni investovat do vzájemných vztahů a také do cílů členů rodiny. Důležitým prvkem v rodinném soužití jsou hodnoty. V dřívějších dobách se hodnoty vštěpovaly dětem a mladistvým z prozaického důvodu přežití jedinců v rodinné pospolitosti. Postupně se staly rodinné hodnoty tak důležitou a vážnou záležitostí, že potřebu přežití nahradila morálka. Někdy je morální nastavení tak konzervativní, že se stává spíše zátěží pro členy rodiny, tudíž mnohdy přestává plnit funkci bezpečného a svobodného místa v životě. Rozpad rodiny v dnešní době je reakce na postupné mizení vnějších důvodů pro jeho zachování.⁴¹

³⁸ GIDDENS, A. *Proměna intimit.* Praha: Portál, 2012, s. 116–119

³⁹ MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují.* Praha: Portál, 1994, s. 15

⁴⁰ LANGMEIER, J., a Z. MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství.* Praha: Karolinum, 2011, s. 27

⁴¹ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti.* Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 261–265

2.4 Puberta a adolescence

Období dospívání čili adolescence probíhá od jedenácti do dvaceti let a je obdobím komplexních změn. Puberta je první částí adolescence a odehrává se převážně ve věku od jedenácti do patnácti let. „*Hlavní charakteristikou adolescence je vymanění se z konkrétního a obrat k nereálnému a budoucnosti. Je to období velkých ideálů a počátku teorií.*“⁴²

Změny, které se u dospívajících dějí, jsou viditelné především v tělesné oblasti, nejvýraznější je proces pohlavního dozrávání, v tomto stadiu dochází také k radikální změně způsobu myšlení. Pubescent se začíná osamostatňovat, začíná se ztotožňovat s jinou skupinou než je rodina. V tomto věku klesá jeho závislost na rodičích, vytváří vazby k vrstevníkům. Začíná navazovat první milostné vztahy.⁴³

„*Osamostatňování v pubescenci bývá bolestné.*“⁴⁴

Mladistvý člověk se pozoruje a někdy až příliš kriticky odsuzuje svůj vzhled, svůj tělesný růst. Především se zaměřuje na vztah s rodiči. Kriticky pozoruje jejich chování, s vrstevníky probírá jejich názory a úmyslně zastává protikladná stanoviska. Objevuje se pubescentní negativismus, vzpoura autoritám. Revoltu vyjadřuje i svým učitelům a jiným blízkým osobám. Na učitele dospívající někdy přenáší vztek a nenávisť na jednoho z rodičů, přímou konfrontaci s rodičem zatím emocionálně nezvládne. Proces odpoutání se od rodičů pokračuje vývojovou posloupností a zvyšuje se potřeba osamostatnění.

„*Pubescentní vzpoura je normální stadium a má svůj vývojový smysl.*“⁴⁵ Usnadní dospívajícímu vymanit se z dětské emocionální závislosti a v pozdější době vytvořit zralý citový vztah. Pokud se toto nepodaří, nese si dospívající člověk pubertální vzpouru dále do života a prožije si ji třeba ve vztahu s manželkou, tchyní nebo nadřízeným v zaměstnání.⁴⁶

⁴² PIAGET, J. *Psychologie dítěte*. Praha: Portál, 2014, s. 101

⁴³ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 209

⁴⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 181

⁴⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 182

⁴⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 181–182

V pořadí druhá vzpoura v životním cyklu je právě v období pubescence. Odmlouvání, hašteření se o slovíčka, urážení se je znakem rebelie. Příliš liberální rodiče mohou být v jiných fázích života báječní, ale v tomto čase by měla jít jejich shovívavost stranou. Pubescenti potřebují autoritativní rodiče, aby se mohli potýkat s jasnými a konkrétními body, bouřit se proti nim a učit se tak budovat vlastní vědomí. U rodičů je důležité, aby byli opravdoví a přirození bez přehnané shovívavosti nebo naopak tvrdosti. V obou případech vyvolá toto chování úhybné reakce dětí, které si hledají potřebné objekty k nepřátelství mimo rodinu. Děti se potřebují distancovat, potřebují si vytvořit svůj prostor ke zrání, a pokud jej mají doma, rádi se tam v dalších etapách života vracejí jako k prameni svého růstu a jistoty.⁴⁷

Dnešní společnost nutí děti, aby podávaly výkony. Tento stav začíná už v raném dětství. Identita dětí, které formuje naše zrychlená a na konzum zaměřená společnost, se stává kolektivní identitou na úkor vlastní individuace. Dospělí učí děti přistupovat k životu tak, aby v rámci socializace dělaly radost druhým, místo toho, aby se řídily podle svých potřeb a emocí. Často se také stává, že rodiče projektují svá nesplněná přání a neuskutečněné sny do svých potomků, přejí si prožít úspěch a naplnění přes život svých dětí. Nutí je do výkonů, které měli zvládnout sami a nedokázali to, nedopřejí tak dětem jít svou vlastní cestou. Pro dítě to může být často frustrující pocit, který není schopné identifikovat.⁴⁸

V tomto období má mladistvý člověk za úkol budování identity. Ptá se sám sebe, kým je, jaký je, kam patří, čemu doopravdy věří, pro co chce žít. Dospívající musí kriticky prozkoumat postoje a názory, které mu byly vštípeny rodiči a se kterými se cestou socializace ztotožnil. Někdy to znamená radikální rozchod s lidmi, které má rád a jsou mu blízcí. Přeměna těla probíhající na anatomické i hormonální úrovni je sama o sobě vysilující činností. Někteří mladiství se dostanou do vnitřního chaosu, zmítají se v něm, nerozumí sami sobě a jejich bouřlivé emocionální reakce ovlivňují celé okolí. Někteří

⁴⁷ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 170

⁴⁸ WOODMANOVÁ, M. *Těhotná panna: proces psychologické proměny*. Brno, 2009, s. 20–22

z nich zvolí jednodušší cestu a převezmou za své postoje a názory rodičů. Tito dospívající se tak stávají dětmi, které si hrají na dospělost.⁴⁹

„Děti, které prožily období rané pubescence v tápající nejistotě, se na jejím konci překotně honí za nezávislostí, ale na druhou stranu se hněvají, když s nezávislostí mají převzít zodpovědnost.“⁵⁰

V období mezi dětstvím a dospělostí je velmi důležité, jak dívka nebo chlapec vkročí do života pomocí přechodového rituálu. Pozitivum naší postmoderní společnosti je změna komunikace. Dnešní rodiče už nemají problém hovořit se svými dětmi o tělesných změnách, toto téma není tabu jako v dobách dřívějších, kdy hovořit o hormonálních procesech bylo společensky nevhodné a tento postoj se přenášel i do intimity rodinného života. Uvolnění sociálních bariér, se objevuje v otevřenější sociální komunikaci, dívky pod palbou reklamních a mediálních střel mohou jen těžko nevědět o dospívání téměř vše. Přestože se revoluční pokrok postaral o mnoho zásadních informací a pravd, při rozhovorech rodičů s dívkami zůstávají nevyřčena primární poučení. První menstruace otevírá dívce možnost být matkou, tento rituál proběhne spontánně v biologickém procesu a zdá se být jakousi samozřejmostí. První menzes, ovšem neznamená, že dívka je připravena na život ženy.⁵¹

Ještě než dívka otěhotní a porodí dítě, čeká na ni další vývojový krok. Přírozenou reakcí na dospívání těla je první pohlavní styk. Pro dívky, ale i pro chlapce je to významná iniciační zkušenost. První sexuální styk ženy v sobě zahrnuje všechno, co vytváří rituál. Dochází v něm k překročení významných hranic, je proražena bariéra, i když je na počátku spojena s bolestí. Otevírá rázem další možnosti života. Těhotenství a porod nabízí ženě prožit vědomě či nevědomě proces dospívání. Tato výhoda v mládí zajišťuje většímu počtu dívkám na rozdíl od chlapců dospět. Nevýhodou se zdá být nepoměr dospělých dívek v období raného mládí, které nemají na výběr dostatečný počet dospělých mladých mužů.⁵²

⁴⁹ ŘÍČAN, P. *Psychologie*. Praha: Portál, 2005, s. 274

⁵⁰ WOODMANOVÁ, M. *Těhotná panna: proces psychologické proměny*. Brno, 2009, s. 20–21

⁵¹ BOYLANOVÁ, K. M. *Sedm posvátných fází menarché: spirituální cesta dospívající dívky*. Praha: Dharma Gaia, 2013, s. 9–10

⁵² DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 162

„Ještě důležitější je, že se rovněž opomíjí, co se v době dospívání děje s dívkami po duševní stránce. Cesta od panenství k mateřství je jedna z nejdůležitějších duchovních přechodových fází.“⁵³

„Mateřství je velká zkouška osobní zralosti a žena, jejíž vývoj byl poškozen v některém z předešlých stadií, v této zkoušce snadno selže.“⁵⁴

Rituál u příležitosti první menstruace může být pojat společensky vhodnou a důstojnou formou pro mladé dívky. Rodiče mohou uspořádat slavnost, pozvat dceřiny kamarádky a dobré rodinné známé. Pokud se k tomu rodiče postaví uvědoměle, vymizí trapnost a obřad se může rozšířit i do širšího okruhu. Nepříliš odlišná cesta k iniciaci se může odehrát jen v kruhu rodinném. Důležitým aspektem je prohlášení, že dívka je od této doby schopna zastoupit v některých příležitostech matku. Dostává se jí tak oficiálního uznání jejího vstupu do světa žen.⁵⁵

Psychické zrání je většinou pozadu za projevy těla a tento rozpor je spíše problémem než výhodou. Sexuální atraktivita vzbuzuje pozornost mezi spolužáky i jinde a dívky jsou náhle středem pozornosti i u chlapců mnohem starších. Mentálně však tento tlak nezvládají dobře. Hormonální nevyrovnanost způsobuje i zhoršení učení a odchyluje pozornost i k jiným, zatím nepodstatným potřebám.⁵⁶

Rodiče by pokud možno měli citlivě provést dívku iniciací. Jak nelehká je to úloha, vědí všichni dospělí, kteří mají na starosti výchovu dospívajících.

Chybějící otcové v dnešní kultuře se projevují v nedostatečné nebo opožděné iniciaci mladých mužů. Součástí tisíciletého tradičního způsobu výchovy synů byla velmi úzká blízkost s otcem, jak psychická, tak fyzická. Hoši se tak mohli s otcovskou autoritou snadno identifikovat. Synové se učili od otců řemeslu, práci na poli, v dílně a ve vzájemné důvěrné blízkosti přímo nasávali umění jak být mužem. Cítit se jako muž a chovat se jako

⁵³ BOYLANOVÁ, K. M. *Sedm posvátných fází menarché: spirituální cesta dospívající dívky*. Praha: Dharma Gaia, 2013, s. 10

⁵⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 262

⁵⁵ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 173

⁵⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 172–174

muž. Tato mužská důvěrnost pomáhá chlapcům k odloučení od matky, které, pokud to ženy mohou ovlivnit, nikdy neprobíhá hladce. Proto lze nejednou spatřit, jak se syn nepěkně chová k matce v období, kdy má přejít do světa mužství. Je hrubý, odsekává, záměrně neplní úkoly. Psychika i tělo dospívajícího hochy vědí to, co chybí rozumu. Při déle trvajícím hrubém nebo nepěkném způsobu chování si matka uvědomí, že její syn už není ten roztomilý, poslušný chlapeček a dochází k poznání, že je lépe, když se začne osamostatňovat.⁵⁷

Průmyslová revoluce nám zajistila pohodlné životy a spoustu času na rodinu, děti a zájmy nebo záliby, ale s postupující rychlostí nám je zase vzala. Otcové pracující do večera a matky pod neustálým tlakem vytváří atmosféru nejistoty a vzdálenosti. Dnešní devalvace středního věku a stáří je jen výsledkem zrychleného světa, ve kterém mají právo na život ti mladí, silní, průbojní, rychlí. Stáří se podvědomě obávají, protože je z pohledu mládí neprozkoumané. Propojení s tradicemi mizí.

Adolescence je pokračováním zmatků dospívání, ale také vrcholem mládí, sil, inteligence a krásy. V tomto období dospívající stoupá k bodu největší tělesné i duševní svěžesti, je nejdychtivější a nejbystřejší v celém vývojovém cyklu, uvědomuje si zodpovědnost za svůj život a bere jej do svých rukou. Nastává čas budování identity, jež v pozměněné formě navazuje na tápání a hledání osobní totožnosti v pubescentním období. Nalézt identitu znamená vědět, kam patřím a kam směřuji. Je to jistota sebou samým, umění postavit se na vlastní nohy, vybrat si životní styl a převzít za svoje rozhodnutí zodpovědnost. „Znamená to také být pevně zakotven v tradici a podílet se aktivně na tvorbě budoucnosti.“⁵⁸

Konec adolescence se kryje se začátkem mladé dospělosti. Několik let se vlastně překrývají. Dospělost nelze jednoduše zařadit do věkového údaje. Někteří lidé jsou dospělí už v patnácti, následkem životních událostí, výchovou nebo kulturou země, v níž dospívají. Někteří lidé nejsou dospělí ani v padesátce. Chybějící rituály, nedospělí rodiče, absence vzorů a strach ze zodpovědnosti jsou stigmata, která postihují naši společnost. Jak jsou na tom s dospělostí, si mohou mladí lidé sami zjistit několika otázkami. Můžou se ptát,

⁵⁷ BLY, R. *Železný Jan*. Praha: Argo, 2005, s. 30–31

⁵⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 216–217

jak nezávislí jsou na rodičích, zda se vrací domů rádi a dobrovolně, kde je jejich domov, mají svůj, nebo se stále cítí doma u rodičů. Navazují dlouhodobé vztahy, nebo vztahy zvládají pouze do chvíle, než nastanou problémy? Mají stálou představu o profesní dráze, nebo tápají a přeskakují z oboru do oboru už při menších problémech? Důležitým postojem vyjadřující zralost a dospělost je také otázka sexuality. Jak se projevují ve vztahu k opačnému pohlaví? Potřebují mateřskou ženu nebo otcovského muže, kteří mi nahrazují pouto k jednomu z rodičů? Nebo je můj erotický a sexuální vztah na úrovni dospělých a nepotřebuji ovládat druhého?⁵⁹

2.5 Období mladé dospělosti

„Vývojovým úkolem v rané dospělosti je dosažení osobní zralosti.“⁶⁰

Po bouřlivých změnách adolescence si mladý člověk ve věku dvaceti jedna let začíná budovat stabilitu. Na pomoc mu přichází vytrvalost, síla, nadšení a potřeba se osamostatnit a zorientovat se ve světě dospělých lidí. Naděje, optimismus a energie se snoubí se smyslem pro detail, který mu byl v adolescenci cizí. Dvacátník je pragmatik s rozhodností, která překvapuje blízké okolí. I přesto, že ne všichni mladí dospělí se můžou hned po dosažení dvaceti jedna let zcela odpoutat od rodičů a vylétnout z hnízda, jejich samostatnost zřetelně vystupuje na povrch. U některých se bod zvratu odehrává na studiích vysoké školy, zástupná separace se odehrává ve zcela odlišných požadavcích studia, než na které byli zvyklí ze střední školy. Zodpovědnost a samostatnost je požadována od prvních chvil na škole. Někteří mladí si vyberou jinou životní orientaci a vrhnou se do pracovního života, některé ženy se realizují mateřstvím, jiní odjedou na pracovní zahraniční stáže nebo studentské, kde kombinují zaměstnání se studiem. Možností, jak uchopit život po dvacátém roku života je mnoho, panuje zde taková individuální rozmanitost, že k určení nějakých styčných bodů může sloužit jen obecný výčet základních znaků dospělosti.⁶¹

Dospělý člověk by se měl vyznačovat těmito charakteristikami:

⁵⁹ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 178–180

⁶⁰ LANGMEIER, J., a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 169

⁶¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 229–231

- Má vykonávat určité množství práce každý den, jejíž smysl chápe, nebo se soustavně připravuje studiem na vysoké škole. Měl by mít pocit užitečnosti.
- Měl by umět trávit svůj čas sám, pokud není se svými přáteli, kteří se s ním rádi stýkají. Dlouhodobé blízké přátelství s jedním nebo více přáteli je také znakem dospělosti. Blízkost rodičů neodmítá, váží si jich, má je rád, ale nemá na ně čas.
- Snaží se o samostatné bydlení, ať v pronajatém bytě, na vysokoškolské koleji, nebo u rodičů, kde má jasně ohraničen svůj prostor a rodiče jej respektují.
- Jeho plány do budoucnosti by měly mít realistickou podobu, odpovídajících jeho zaměření, zájmům a sklonům.
- Umí se stýkat s opačným pohlavím bez negativních pocitů a zábran, přijímá a poskytuje lásku a něhu s cílem udržet si dlouhodobý vztah.
- Zvládá samostatnost v hospodaření s penězi, pokud vydělává, a je nezávislý v péči o své základní potřeby.
- Zajímá se o přátele, rodinu, umí pečovat o vlastní blaho i blaho širšího lidského společenství.
- Projevuje schopnost spolupracovat bez rozporů, přijímat rady, podřizovat se vedení, ale umět i sám poradit mladším a méně zkušeným.

Období přechodu z adolescence je složitou cestou do dospělosti. „*Vytahování kořenů, je dobou, kdy se začínáme oddělovat od rodiny a kdy začínáme hledat svou osobní identitu. Všechno se zdá možné a současně je všechno otevřené.*“⁶² Toto období mladý člověk ohlašuje velmi razantně tím, že vyhlásí autonomii nad jedním nebo více aspekty svého života. Čím lépe rodiče vybavili své děti během dospívání, tím rychleji a hlasitěji vyhlásují mladí kontrolu nad svým územím. Pro některé z rodičů může být odchod dětí z domova šok a nemálo matek, ale i otců prožívá v tomto období první pocity syndromu opuštěného hnízda. Pro mladého člověka je to výzva. Přechodový rituál se odehrává spontánně, mladí lidé se hrnou do života, při rozletu však někdy narazí na úskalí dospělosti. Z nedostatku zkušeností se může stát, že překážky a neúspěchy, které jsou jinak hybnou silou vývoje,

⁶² SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, s. 40

mohou být zdrojem frustrací a depresí. Nedokončené studium na vysoké škole, nelehké shánění zaměstnání pro absolventy, nevydařené vztahy jsou opravdu těžkou zkouškou. Mezi adolescenty a dospívajícími je nejvyšší procento ohrožených lidí depresí nebo jinou psychickou nemocí.⁶³

Sheehyová popisuje cestu mladých lidí od dvaceti do třiceti let, jedním z výsledků jejího výzkumu je porovnání vietnamské generace dvacetiletých s dnešní realitou mladých Američanů. Vietnamská generace přinesla nový trend, který je od té doby realizován všemi dalšími generacemi, trend zůstat co nejdéle svobodný. Dospívající studují co nejdéle nebo zůstávají bydlet u svých rodičů i přesto, že již dlouho pracují. „*Dvacítka se protáhla do dlouhé prozatímní dospělosti, mladí lidé vytahují kořeny až po pětadvaceti a až do třiceti zůstávají viset v provizorní dospělosti.*“⁶⁴

Stejně jako Američané odkládají si věk dospělosti i mladí Evropané. Vývojový posun o deset let není už ani v naší zemi nic neznámého. Se západním světem jsme srovnali krok jen několik let po revoluci. Oddaluje se vstup mladých lidí do manželství, doba narození prvního potomka. „*Manželství je stále více odmítáno ve prospěch domněle pohodlnější sólové existence či se stává pokračováním problematického vztahu zatíženého mateřským, popřípadě otcovským komplexem.*“⁶⁵

Klesá natalita a narůstá počet lidí, kteří jsou bez dětí nebo s jedním dítětem. Není už ani nic zvláštního na ženách, které se rozhodnou nemít žádné dítě. Společnost nenaléhá na mladou populaci, aby se řídila vzory jejich předků. Nechává jim čas na dozrání. V jednom ohledu je toto opožděné přijetí dospělé role pozitivní. Nerozvádí se už tolik manželství a rodiče bývají zodpovědnější. Dnešní otcové i matky jsou mnohem senzitivnější při výchově, dopřávají dětem více své pozornosti a více si užívají spokojenosti. Rizika, jež plynou z takto pojatého života, jsou ale také významná. Starší rodiče se příliš upínají na své děti, brzdí svou přehnanou péčí a úzkostlivostí jejich autonomní vývoj. Někdy jsou až

⁶³ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, s. 40, 60–61

⁶⁴ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, s. 61

⁶⁵ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 7

příliš ochraňující, kontrolující a rozmazlující, ale někdy naopak zralejší, klidnější, emočně přínosnější.⁶⁶

Dle mého názoru může být příčin tohoto jevu několik. Ekonomická situace, která není k mladým absolventům vstřícná, ale i posun hodnot směrem ke konzumu. Současný realitní trh nabízí předražené bydlení, které je často nedosažitelné i pro finančně úspěšný pár ve středním věku. Jiným úkazem je i hodnotová orientace. Mladý, úspěšný muž plný sil raději zvolí cestu materiálního pohodlí, odkládaje přitom rozhodnutí o sňatku nebo dlouhodobém svazku. U mladých žen převládá stejná potřeba zajištění. Na rozdíl od dob minulých si dnes ženy dokážou zařídit hmotné zabezpečení samy a mateřství posouvají do vyššího věku. Jak je patrné, přechod do dospělosti je neustále prodlužován, důraz je kladen na individualitu, na úspěch a vysokou výkonnost a společnost si nárokuje, aby člověk obstál jako jedinec.

Cesta raným mládím je křížována několika milníky. V první polovině je to odloučení od rodičů, zaměření se na studium nebo zaměstnání. V druhé polovině se konsolidují vztahy s opačným pohlavím, vzniká milostná intimita a první myšlenky na společný život v manželství nebo partnerství, ženy se rozhodují mezi kariérou a rodinou. Ke konci desítiletí jsou lidé většinou usazeni ve výběru povolání, školy jsou dostudovány. Rodí se první děti. Manželství leckdy dostává nádech stereotypu a současně zvýšení zátěže a zodpovědnosti a omezení individuálních potřeb. Díky generačnímu posunu si mnoho lidí odžívá konec časného mládí až před pětatřicítkou.

Povolání je prvním samostatným vyjádřením mladých lidí. V zaměstnání, které je zaměřené na obratnost, výdrž, tělesnou sílu jsou dvacátníci ve výhodě a mohou se brzy dostat na špičkovou výkonnost nebo vrchol. Mladí sportovci, tanečníci, herci, zpěváci zaměřeni na fyzický nebo umělecký výkon nám předkládají spoustu špičkových výkonů, prochází dvoranou slávy a populární oblíbenosti. Důležité je, jak se této příležitosti chopí a rozvíjejí ji dále v pozdějším věku. Povolání, v němž je potřeba duševní práce a velkého nasazení, například u učitelů, lékařů, se první úspěchy a ocenění projeví, až když nashromáždili zkušenosti⁶⁷ „... třicetiletý dosahuje třetí fáze sebevědomí (kdy první pro-

⁶⁶ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 170–172

⁶⁷ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 234–235

*běhlo ve třech letech a druhé v pubertě). Opírá se o plnou zralost, tělesnou i psychickou, o nabyté zkušenosti a zakončenou profesionalizaci.*⁶⁸

Podle pyramidy životních potřeb Abrahama Maslovova se konec dvacáté dekády projevuje jako zralost v seberealizaci, což znamená rozvinutí a uskutečnění plného potenciálu.⁶⁹

Ale všichni mladí dospělí mají jedno společné, kapitola raného mládí dojde v určitém okamžiku k naplnění a před nimi se objeví horizont, který touží v plné síle a naléhavosti překonat a vkročit do další etapy.

⁶⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 235

⁶⁹ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová, *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 169

3 STŘEDNÍ VĚK

„Život je energetický proces jako každý jiný. Avšak každý proces je v zásadě nezvratný, a proto jednoznačně zaměřený na nějaký cíl, a tento cíl je stav klidu.“⁷⁰

Ukotvit se v osobním postoji, vytvořit si sociální a ekonomické postavení vyžaduje mnoho úsilí, člověk se musí naučit prosadit svou vůli, svou osobnost. K tomu potřebuje zdravě nastavené ego neboli vnitřní já, které nám v dětství pomohlo oddělit se od matky, ve školních letech se zařadit do kolektivu třídy a v adolescenci nás směřovalo ven z rodinného zázemí na cestu životem.

Ve druhé polovině života nastává zlom, čím více jsou lidé s jistotou usazeni ve svém životě, tím větší mají pocit, že odhalili správný běh života. Nastavené ideály a principy chování pokládá člověk za neměnné a visí na nich způsobem, jakým se umí prosazovat jen ego. Náhlým otřesem může být zjištění, že všechno, co se zdálo být jako věčně platné a neměnné, najednou získává jiný rozměr. Ke slovu se hlásí duše a pomocí nevědomí se dožaduje pokračování na cestě k celosti. Duše nutí lidskou bytost ponořit se do sebe, do svého vnitřního světa. V psychologii najdeme ponaučení, že v duši nezůstává nic starého, vše staré se mění v nové, ale nové je jen jeho pokračováním a je obohaceno o všechny hodnoty, které byly nasbírány. Duše nás pobízí, abychom neulpívali na minulosti, abychom se nebránili novému, a zároveň nás nenechá zapomenout na to staré. Propojení starého a nového, tedy minulosti a budoucnosti, je cíl, jehož není snadno dosáhnout. Někdo může bránit hranice svého stávajícího vědomí únikem do minulosti a ustrnout ve vývoji, jiný je může nasměrovat jen do budoucnosti a zapomenout na všechny hodnoty, které si uložil cestou individuace,⁷¹ „... *problém se řeší tím, že to, co nám dala minulost, se přizpůsobuje možnostem a požadavkům budoucnosti, člověk se omezuje jen na to, co je dosažitelné.*“⁷²

⁷⁰ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, s. 108

⁷¹ Tamtéž, s. 98–99

⁷² Tamtéž, s. 98

Životní krize člověka má stejné znaky jako všechny ostatní. Má povinný začátek, napjatý střed a uvolňující konec.⁷³

„Vývojová krize nastává, dostanou-li se hybné síly vývoje do ostrého rozporu. Je to stav, kdy už není možné zůstat takovým jako dosud, a přitom cesta kupředu není otevřena nebo je velmi nesnadná.“⁷⁴

Na této cestě musí člověk přehodnotit své cíle, které si v předchozích etapách vytyčil, a zvolit si nové. Rozhodnutí jak, kdy a jestli vůbec učinit vývojový obrat, je velmi individuální. Většina z nás netuší, že střed života si sám vyžádá přehodnocení své první poloviny. Protože neexistuje možnost, jak ze životního kruhu vykročit ven a neúčastnit se dalších životních nároků, prožívají někteří lidé krizi vědomě a jiní nevědomě. Kdo se drží minulosti a jde cestou zpátky, uvázne v bodě strnutí, kterému nerozumí. Člověk je zaplaven pocity marnosti a někdy i zoufalství. Pocit zbytečnosti z celoživotního snažení se může projevit v různých aspektech života. Dítě nebo děti odejdou z domova, zůstává prázdný dům. Výpověď ze zaměstnání po letech pracovního nasazení a někdy až obětování. Odchod partnera, jenž byl celoživotní „jistotou“. Náhlé ataky nemocí, alergií, fyzické problémy. Smrt rodičů nebo blízkého přítele. Člověk je zaskočen a ptá se sám sebe, co se to s ním děje.

Ve středním věku s námi život účtuje vše, co se nám podařilo ať více, nebo méně. Zjišťujeme, jaké máme rezervy, jaké jsme si vytvořili hodnoty. Život se nás ptá, jak jsme na tom se vztahy k těm nejbližším v rodině a příbuzenstvu, k přátelům, ke kolegům. Jaký máme vztah k životu, ale především sami k sobě. Jaké jsou naše vnitřní touhy. Dal nám život vše, po čem jsme ve skrytu duše toužili? Nebo si s překvapením či hořkostí říkáme – a tohle má být všechno? Pro tohle jsem se tolik snažil? Strach, někdy nevědomý nebo naopak vědomě potlačovaný, nás nutí najít stabilitu a východiska. Jistotu hledáme ve vztahu manželském nebo partnerském, v zaměstnání, v Bohu či jiné víře. Hledáme ukotvení a stabilizaci.

„Být dospělý znamená umět nést ztrátu iluzí a nepropadnout přitom beznaději.“⁷⁵

⁷³ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 46–47

⁷⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 47

3.1 Životní období a hodnoty, znaky dospělosti

Podle Hrdličky je vývoj v první třetině života, tedy v období dětství a dospívání, a vývoj v seniu více propracován než vývojová psychologie středního věku včetně jeho krizových momentů. Autoři a odborná literatura se shodují na tom, že 80 % populace se ocitá v období mezi třiceti pěti a padesáti lety ve fázi psychologického přechodu. U mnoha soudobých vývojových psychologů, ale i klasických psychologických směrů, které popisují střední věk, najdeme základ této problematiky s odkazem na C. G. Junga, který vědecky prozkoumal toto období a krizi považoval za nezbytnou součást vývoje.⁷⁶

Vymezení hranice středního věku tedy není jednoznačné a pracovat se dá s mnoha faktory. Odborníci nejsou jednotní ani v názorech na nevyhnutelnou krizi. Nejen autoři pozitivní psychologie vidí střed života jako klidné a pozitivní období, které mnoho lidí prožívá s dobrým pocitem, co všechno ještě mohou dělat, aniž by je omezovala fyzická či psychická indispozice, nebo už konečně mohou dělat to, na co třeba neměli čas nebo prostředky, a zároveň co už dělat nemusí.

Langmeier se shoduje s jinými autory v názoru, že období okolo 40–45 let do přibližně 65 let je životní etapa vyznačující se určitými specifiky. Je to část života, která je náročnější než období předchozí nebo to pozdější. Lidé se srovnávají s obtížemi a problémy, které jako by v tomto čase vykrytalizovaly. „Krise ve středním věku“ je dle autora řazena do rozmezí 40–45 let. Langmeier jako jeden z mezníků středního věku určuje konečnou fázi reprodukce, tj. klimakterium u žen a andropauza u mužů. Ač jsou muži většinou schopni reprodukce až do velmi pozdního věku, psychické následky snižující se potence jsou prvními vážnými příznaky, kdy si uvědomí svůj věk. Autor však uvádí, že mnozí jedinci v dospělosti neprožívají krizi ani paniku zavírajících se dveří, neboť mají mnoho alternativ, jak prožívat život radostně a osobně se neustále rozvíjí. Vše záleží na vztahu s rodiči z časného dětství, manželská spokojenost, individuální vlastnosti, schopnost pěstovat hluboká přátelství a chuť do života.⁷⁷

⁷⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 277

⁷⁶ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krise středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 17, 91

⁷⁷ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 187–202

Vývojová psychologové, například Vágnerová, klasifikuje střední věk v rozmezí 35–45 let, jako část života, kdy člověk dochází k potřebě hodnotit dosavadní směřování. Vnímá více své vnitřní prožitky, které mohou vést k potřebě zabývat se více sám sebou. Změna rolí, chronologický věk a fyzické změny jsou příčinou k bilancování na jedné straně a představ budoucnosti na straně druhé. Lidé hledají smysl života, tedy cíle. Cíle jsou ale již omezené a bez iluzí mládí.⁷⁸ „Krise středního věku vede k poznání, že nyní je poslední možnost něco změnit, ale volba je omezená.“⁷⁹

Říčan umísťuje krizi ve středním věku do období mezi 35–40 lety, do období životního poledne, jak jej poeticky nazývá. „V krizi životního středu nacházíme hlubší životní ponor. Nastupujeme podobně jako v adolescenci, ale už vážněji, cestu badatele ve vlastním vnitřním světě, cestu do nitra.“⁸⁰ Dodává, že pojem nitro nemusíme psychologicky analyzovat. Jedná se o pocity, postoje, různé činnosti, které vedou k vlastním duševním pochodům, vzpomínkám. V každém životním období je možné zažívat radost, někdy přímo nadšení z objevování sebe samého, a člověk by měl využít možnosti se v každém věku svého života radovat. Bádání ve svém nitru je cestou k individuaci, k vyhraňování osobnosti, a má-li být krize životního středu zvládnuta, je nutné soustředit se na sebe. Výsledkem by mělo být pokračování v tom, co už bylo začato, ale na jiné, dospělejší a moudřejší, úrovni.⁸¹

Všichni autoři popisují společné životní znaky středního věku, které svou naléhavostí vyplouvají na povrch a mají být primárně řešeny. Témata a úkoly dospělosti ve středním věku jsou podle Hrdličky:

- *Akceptovat nevratnost krátkého se času: změny pohledu na svět*
- *Akceptovat stárnoucí tělo*
- *Rozvinout zralý partnerský vztah a zralou sexualitu*

⁷⁸ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 187–202

⁷⁹ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 376

⁸⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 285

⁸¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 281–286

- *Přehodnotit rodinné vztahy: akceptovat odchod dětí z rodiny*
- *Akceptovat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům*
- *Rozvinout přátelství středního věku*
- *Nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu*
- *Dát zálibám a koníčkům nové významy*
- *Stát se prarodičem*⁸²

Z významných teorií, zabývajících se středním věkem, jsem vybrala následující:

- Filozofie Artura Schopenhauera upozornila vědecký svět na pojem psychologické změny v období středu života, totiž že „*prvních čtyřicet let je jako text a následujících třicet jako komentář k němu, který nás naučí chápat pravý smysl a souvislost textu, vedle morálky a všech jemností.*“⁸³
- Teorie E. Eriksona je založena na předpokladu, že každé vývojové období má svůj hlavní úkol. Autor popsal osm stadií v průběhu celého života a ke každému připsal centrální konflikt. Střednímu věku připisuje označení generativa proti stagnaci. Aby jedinec prošel příslušnou periodou, musí splnit vývojový úkol. Nesplnění úkolu může zapříčinit špatně zvládnutá krize a dluh si člověk nese do další etapy. Úspěšně zvládnout krizi znamená zdokonalit se a vyrůst z nižší úrovně do vyšší. Výsledek v pozitivním smyslu využije člověk jako odrazový můstek při dalších přechodech ve vývoji svého života.⁸⁴
- Významnou teorii vytvořil i Viktor E. Frankl. Jeho základní myšlenkou v psychoterapeutickém směru je logoterapie. Říká, že do primárních lidských potřeb patří touha po smyslu. V období středu života člověk často přemýšlí o smyslu života nejen svého, ale i o smyslu bytí obecně. „*Každý člověk, nikoli neurotický, žije ve skutečnosti, která je otevřena ven do světa. Překračuje sebe sama, transcenduje se.*“

⁸² HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 24

⁸³ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 24

⁸⁴ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 92

*Bud' směrem ke smyslu, který chce naplnit ve venkovním světě, nebo směrem k jinému člověkov, k partnerovi, kterému se oddává. Jinými slovy ve službě něčemu nebo v lásce se člověk stává sám sebou. A ve službě něčemu má život smysl.*⁸⁵

3.1.1 Přijetí nevratnosti krátkého se času, změny pohledu na svět

Převažujícím rysem v období středního věku je pochopení věcí a souvislostí díky nabytým zkušenostem. Vyváženost motivace a energie je jako spojitost nádob a nelze ji řídit pouze vůlí. V období mládí jdou lidé s mladistvou motivací a silnou energií za úspěchem a štěstím, v období středního věku už sil postupně ubývá, přichází deziluze a někdy snížený zájem nebo přímo rezignace na řízení vlastního života. Člověk se může ocitnout ve fázi truchlení, objevuje se lítost nad sebou samým, hněv a zklamání nad ztraceným mládím a iluzí o všemocnosti a věčnosti.

Z mého pohledu s autorem souhlasím. Člověk může být demotivován při uskutečňování cílů. Motivace musí vycházet z vnitřní potřeby o určitý objekt nebo aktivitu. Samotným problémem se může stát uvědomění nebo hledání svých potřeb, přání nebo činností, které by měly být náplní druhé poloviny života. Transformace pohledu na svět prožívá každý jedinec jinak, někteří jím mohou být stimulováni a snaží se zachytit mládí při vysokých sportovních výkonech, jiní se realizují pomocí erotického vzplanutí, někteří se upnou na profesní úspěch. Ne vždy se však musí prožitek shodovat s přáním. Mnoha lidem se otevírají staré problémy s velkou naléhavostí, řeší špatnou volbu povolání, výběr životního partnera, křivdy a traumata z dětství a mládí „*jenže na staré otázky přichází čas nových odpovědí*“. Vzhledem k náročné přeměně osobnosti v oblasti vnímání a prožívání se odpovědi nehledají snadno a vnitřní zmatek se protahuje do delšího časového horizontu.⁸⁶

Člověk, který se ocitne v krizi, má několik možností, jak ji zvládnout. Důležité je si uvědomit žebříček svých hodnot v konkrétním období. Některé hodnoty, které máme na vrcholu žebříčku ve dvaceti nebo třiceti letech, se mohou v pozdějším věku dostat na spodní příčky a naopak ty opomíjené mohou být ve čtyřiceti nebo padesáti znovu objeveny. Záleží

⁸⁵ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 95

⁸⁶ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 24–27

na mnoha faktorech a potřebách v daném období. Posun hodnot bývá někdy právě tou krizí, zvláště ve středním věku. Každý člověk je jedinečnou osobností a každému vyhovuje jiné řešení krizí.

„Panika zavírajících se dveří“ se stala fenoménem dnešní civilizace. Lidé, kteří měli problémy v minulých vývojových etapách a nebyli schopni je projít s pocitem růstu a vnitřního přijetí, mohou mít ve středním věku pocit hořkosti. Přijmout zralou krásu podzimu je schopen člověk, jenž prošel odpovídajícím rituálem v pubertě nebo adolescenci. Někdy jsou lidé schopní si odžít rituál přechodu do dospělosti díky vstupu do manželství a při narození dětí. Dveře, které se kdysi otevíraly prostřednictvím iniciačních rituálů, představují klíčové přechody v lidském vědomí. Společnost, která prosazuje především výkon a jednostranný lineární růst, bere lidem možnost vstoupit do cyklu smrti a znovuzrození. Vybočit z cesty znamená rozhlédnout se a vybrat si směr a cíl, jenž odpovídá přirozenému tempu duše, těla a mysli ve vzájemné symbióze.⁸⁷

3.1.2 Fyzické změny těla, stárnutí, ubývání sil

„Výkon, kterého je lidské tělo schopno, po čtyřicítce už znatelně klesá.“⁸⁸

Říčan popisuje první příznaky vstupu do středního věku také jako fyzické změny. Některé jsou viditelné na první pohled a jiné jsou zatím skryty před okolím, ale člověk o nich dobře ví. Prohlubující se vrásky, šedivějící nebo ubývající vlasy. Změny tělesné konstituce, přibývající kila, která už nejde tak lehce shodit. Zpomalený metabolismus, který se projevuje tíhou jídla v žaludku, jenž už netráví tak rychle jako dříve. Drobné úrazy, které se hojí poměrně dlouho a mají tendenci se vracet v natažených šlachách, poraněných kolenech nebo přetížených ploténkách. Mnoho lidí si v této dekádě pořizuje první brýle. Všechny tyto aspekty fyzického těla nás nutí začít přemýšlet nad životosprávou a jiným způsobem života. Lidé začínají měnit jídelníček, navštěvují fit centra nebo saunu, více se pohybují v přírodě, změni režim spánku. Mnozí si také uvědomí nevratnost času a smrtelnosti. Smrti a vážné nemoci jako rakovina se nevíce obávají lidé právě v dekádě 40–50let.

⁸⁷ WOODMANOVÁ, M. *Těhotná panna: proces psychologické proměny*. Brno, 2009, s. 21–22

⁸⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 290

Po čtyřicítce se vyskytují ve zvýšené míře první infarkty a příhody mozkové. Lidé, kteří jsou náchylní k infarktům, se vyskytují především mezi muži. Jsou to muži, kteří jsou velmi ctižádostiví, mají potřebu neustále s někým soutěžit, bývají panovační a útoční. Bývají to často vysocí manažeři, ale i muži, kteří nedosáhli v životě pocitu úspěchu. Infarktové osobnosti se však formují dlouho před věkem čtyřiceti let. Výzkumy dokazují, že osobnost se sklonem k příhodám srdečním nebo mozkovým se utváří už v mládí, a dokonce už v dětství. Špatně nastavené celoživotní postoje k práci, k životu a vlastnímu tělu jsou primární symptomy, které se spustí právě v období životního středu. Nejen muži trpí důsledky svého životního postoje.⁸⁹

U žen se projevuje pocit úbytku tělesné atraktivity. V naší sociálně kulturní společnosti je standardem ženské krásy mladá žena v období časného mládí. Některé ženy mohou cítit psychickou zátěž právě z relativní ztráty mladé svěžesti, která je o to naléhavější, pokud jí chybí partner nebo činnost, jež jí smysluplně naplňuje život.⁹⁰

Lidé, kteří měli v období dětství a mládí narcistní tendenci příliš se zabývat sami sebou, měli problémy s navazováním plnohodnotných vztahů, bývají neschopni milostné intimity a partnerské lásky. Hluboké mezilidské vztahy zaměňovali za úspěchy v zaměstnání nebo profesi, hledali pouze ocenění, úspěch nebo se příliš upínali ke své tělesné zdatnosti, originalitě nebo fyzické kráse. V tomto věku mohou být zaskočeni pocitem prázdnoty a méněcennosti a ocitají se v ordinacích psychologů nebo psychiatrů.⁹¹

3.1.3 Manželství, partnerství a jeho proměny

Když se manželství nebo partnerství bere vážně, muž nebo žena je spolehlivý člověk a zároveň nejlepší přítel, má takový svazek předpoklad vysoké spokojenosti.

„V průměrných a slabých manželstvích trpí hlavně ženy. Manželství je instituce, která je v první řadě výhodná pro muže.“⁹²

⁸⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 290–294

⁹⁰ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 379

⁹¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 294

⁹² SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, s. 137

Muži, podle Sheehyové, kteří žijí v nepodařeném manželství, z něj i přesto mohou těžit, na rozdíl od žen, které vnímají špatné manželství jako svůj neúspěch. Ženy berou vinu na sebe a psychicky strádají. Ženy vkládají do manželství více energie a sil, ale na rozdíl od mužů z něj dostávají méně. I špatné manželství nebo partnerství poskytuje mužům ochranu před depresí, ale ženy se cítí zranitelné. Díky domnělé ochraně, kterou poskytuje muž, nemají ženy takový přístup k samostatnosti a následnému sebeuvědomění jako muži. Jsou závislé na jistotě, i když je ničivá, a mají strach, že život bez manželství nebo mužů nezvládnou. Neuvědomují si, že muži v současné společnosti potřebují ženy více, než tomu bylo v minulosti.⁹³

Podle mého mínění mají dnes ženy možnosti, jak se o sebe ve středním věku postarat, a další manželství považovat za špatný obchod.

Muži ve středním věku bez dlouhodobého trvalého závazku se ocitají v emoční disbalanci, chybí jim zdroj, o který by se opřeli. Stahují se do svého světa, uzavírají se a často propadají depresím. Jejich stav nepomáhá řešit ani dobré postavení, úspěch a finanční nezávislost, v celkové životní spokojenosti si na rozdíl od rozvedených nebo svobodných žen nevedou tak dobře. Po čtyřicítce se téma společenského i partnerského života prohlubuje mnohem více. Plnohodnotný společenský život mužů vždy tvořily ženy. Bez ženy rozvedení muži nevědí, co mají dělat. Mnoho rozvedených mužů se podle statistických údajů brzy znovu ožení, na rozdíl od žen, které v dekadě čtyřiceti let hledají své skutečné potřeby, objevují samy sebe a záměrně zůstávají rozvedené. Díky svému založení si vedou většinou dobře, nejsou tolik osamělé, protože lépe navazují přátelství a celkově mají ženy přátel více než muži. Jsou komunikativnější a štěstí nebo uspokojení hledají především ve vztazích. Jsou na to i lépe vybavené už od dětství. Zatímco mužům jsou od dětství neustále předkládány potřeby a životní zaměření na boj a rivalitu, ženy se spíše přátelí a vytvářejí vztahy čili zázemí.⁹⁴

⁹³ SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Praha: Portál, s. 133–137

⁹⁴ Tamtéž, s. 133–137

Partnerský vztah prochází v dekádě 40–50 let nutnou transformací. Po adaptaci a stabilizaci, ale často i partnerských krizích ve vztahu, se mění symbiotická vazba potřebná v mladším věku a lidé se začínají ocitát v určitém stereotypu. Vztah mohou vnímat jako kompromis, iluze mládí jsou pryč a realitou je protějšek, který může být akceptován ve své stárnoucí proměně, nebo naopak může být zdrojem frustrace. Partner nastavuje zrcadlo vlastního stárnutí a lidé v panice před obrazem vlastní smrtelnosti obviňují druhého, že on je ten, kdo je starý. Vše záleží na kvalitě vztahu, kterým pár prošel. Pokud si partneři prožili krize, a přesto k sobě cítí náklonnost a jsou si zdrojem citové jistoty a bezpečí, překonají i krizi ve středním věku. Přesto ale končí jeden úsek partnerské intimity. Tendence jedince zaměřit se v tomto období do svého nitra mění vztahy k těm nejbližším lidem. K tomu přispívají i vývojové metamorfózy dospívajících dětí a rodičů, kteří se, pokud probíhají v časové shodě, také potýkají s vlastní přeměnou. Probíhají zde vícegenerační vývojové přechody.⁹⁵

Manželství nebo partnerství prochází několika vlnami krize. První je stereotypie sexuálního života, kterou aktivně řeší spíše muži než ženy mimomanželským stykem, a to z prostého důvodu. Muži jsou ve svých čtyřiceti ještě stále atraktivní pro mladší ženy. Pro ženy ve čtyřiceti a výše je konkurence mladších žen příliš vysoká, a pokud mají potřebu řešit neměnnost manželského sexu jiným partnerem, mají menší naději na úspěch. Také mohou být více zaneprázdněné prací v domácnosti a péčí o děti. Velkou úlohu zde hraje i společenská morálka stále ještě odsuzující ženy více než muže při mimomanželských stycích. To ovšem nevylučuje ženskou nevěru. Mimomanželský vztah je častým řešením problémů v manželství.⁹⁶

Partneři ve středním věku neprožívají stejný vývoj ve stejném čase, vše určují hormony v ženském a mužském organismu, změna rolí, kdy ženy jsou mnohdy ve výhodnějším postavení, neboť se zbavují permanentní péče o děti a začínají rozkvétat, využívají volný čas pro sebe, věnují se odloženým koníčkům a zálibám a jsou mnohem sebevědomější a radostnější.

⁹⁵ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 381–383

⁹⁶ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s.299–303

Druhou vývojovou krizi může vyvolat mezi partnery přicházející dospělost a samostatnost dětí. Někdy bývá důvodem k rozchodu, když najednou zviditelní, jak kvalitní vztah mají partneři mezi sebou. Přibývá volných večerů a víkendů. Najednou je spousta času, na který se oba partneři těšili celou dobu, kdy byly děti malé, ale syndrom prázdného hnízda začíná zatěžovat vztah.⁹⁷

Některé ženy toto období vnímají velmi bolestně, pokud jsou připoutány mateřsky opičím komplexem ke svým dětem, a s jejich odchodem nebo jen odmítáním péče ztrácejí pocit užitečnosti nebo smyslu života. Situaci mnohdy řeší násilným způsobem, kdy buď autoritativně vyžadují poslušnost, ale spíše se naopak obětují a „kladou se svým dětem kobercem“, jak trefně popisuje Vágnerová. Obě pohlaví si však díky dospívání dětí uvědomují signály vlastního stárnutí. Některé vztahy naopak odchod dětí z domova posílí a poslouží k upevnění jejich manželské soudržnosti a vzájemné podpory.

Pro rodiče je vztah s jejich adolescentními potomky komplikován jasnou definicí ztráty privilegovanosti a nadřazenosti dospělé autority. Rodiče se chybně domnívají, že mohou svým dětem dále určovat, jak mají žít, a mohou prožívat pocity ukřivdění a hořkosti, když je mladí neberou vážně. Zapomínají, že jsou pro své děti celoživotním vzorem a vždy budou, i když v tomto období to tak nevypadá. Vzájemné neporozumění vyvolává konflikty, které často odezní, až když mladí žijí po delší dobu mimo dosah rodičů. V normálním stavu bývá odchod dětí z domova postupným procesem, kdy si obě strany zvykají na nové role a jsou také přijímány bez potíží a dramatických výstupů. Pokud probíhal vztah mezi oběma generacemi v dětství a mládí dobře, mladí lidé se v dospělosti rádi stýkají s rodiči, ale už na úrovni partnerské, což je pro obě strany velmi přínosné.⁹⁸

Pokud propukne krize v partnerství po odchodu dětí, je zřejmé, že vztah zatěžovaly problémy, jež nebyly řešeny v příslušném období. Jako nepotřební a zbyteční se mohou cítit rodiče, kteří si nevytvořili žádné jiné opravdu kvalitní cíle života a jako smysl života si určili reprodukci a výchovu dětí.⁹⁹

⁹⁷ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 299–303

⁹⁸ VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000, s. 388–389

⁹⁹ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 192

„Ve vztahu k potomkům mají rodiče v této části života tři úkoly. Akceptovat odchod dětí z rodiny, vybudovat s nimi rovnocenný vztah a přijmout do rodiny jejich partnera jako nového člena.“¹⁰⁰

3.1.4 Zaměstnání, změna profesní role

Potřeba generativy se objevuje primárně ve vztahu k potomkům, ale neméně významná je i ve spojitosti k zaměstnání, zejména v období středních let. Zvláště muži mají potřebu předávat své nabyté zkušenosti mladší generaci. V tomto věku se dělí na několik skupin. Někteří prožívají vrchol své kariéry, práce je pro ně radostná, úspěch, vliv a respekt dodává jejich životu významu a osobního sebevědomí.¹⁰¹

Podle Maslowova jsou tito lidé na předposlední pozici pyramidy potřeb, jež zahrnuje potřebu uznání, respektu a úcty, která se však může už překrývat s poslední pozicí, seberealizací. Ta v sobě mimo jiné zahrnuje nejen zájem o řešení problémů svých, ale především těch druhých. To už není potřeba, ale snaha být tím nejlepším, naplnit své schopnosti v pozitivním smyslu s tvořivostí a kreativitou.

Další kategorie lidí se řadí do skupiny, jež vnímá svou práci jako rutinu, kterou zvládá bez velkého úsilí. Tito lidé však nemají z práce velké uspokojení, mohou je však kompenzovat různými aktivitami v mimopracovní sféře. Množství lidí se společensky angažuje a v různých formách sociální pomoci, stále častěji i v občanských iniciativách, kde pomáhají ku prospěchu široké obce, nebo pomáhají v různých sdruženích a klubech se zaměřením na volný čas dětí a mládeže. Někteří se realizují díky svým zájmům a koníčkům nebo sportovním vyžitím. Poslední skupinou jsou lidé, kteří se díky všem vlivům ve středním věku rozhodnou pro změnu zaměstnání. Jako impuls slouží právě odchod dětí z domova, takže ženy si mohou najít časově náročnější, ale uspokojivější zaměstnání. Někteří lidé si dovolí podnikat, protože už necítí takovou tíhu finanční zodpovědnosti za chod rodiny.

¹⁰⁰ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krise středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 31

¹⁰¹ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 193

Ve většině případů slouží úspěšná změna kariéry k individuálnímu růstu a potvrzení sebevědomí a sebedůvěry.¹⁰²

U některých profesí, tzv. pomáhajících, se mohou objevit problémy s emočním vyhořením nebo vyprahnutím. Postihují především povolání, v nichž se pracuje s lidmi. Například učitelé, sociální pracovníci, vychovatelé, psychologové, právníci, lékaři apod. Práce v těchto kategoriích klade na člověka vysoké nároky a odpovědnost. Příčinou ztráty uspokojení z práce je rutina bez odpovídajícího finančního a společenského ocenění, práce na směny a omezená možnost ovlivnit výsledky své činnosti. Vyhoření se projevuje ztrátou radosti a zájmu o práci a projevuje se jak ve fyzických, tak i v psychických symptomech. Z psychických příznaků to mohou být například: nechuť a apatie k práci a jejím výsledkům, neschopnost nadšení, stálá tenze, nervozita, podrážděnost, pochybnosti o práci, společnosti, životu. Tělesné symptomy jsou únava, porucha spánku, pocit vyčerpání, nechutenství nebo přejídání a také zneužívání návykových látek. Vyhoření (burn-out syndrome) se vyskytuje u lidí, kteří si v mládí špatně zvolili profesní zaměření nebo nemohou z ekonomických či zdravotních důvodů vykonávat svou původní profesi, a také u lidí, kteří jsou kreativní a tvořiví a potřebují k uspokojení z práce nové podněty. Jako řešení se nabízí změna povolání nebo životní náplně.¹⁰³

3.1.5 Vztah k rodičům, smrtelnost

Úkolem ve středním věku je i konfrontace se svými stárnoucími rodiči. Čtyřicátník znovu dokazuje svou schopnost generativity vůči matce a otci, kteří jsou na prahu nebo už přímo ve fázi sénia. Přibývající starosti s vyřizováním různých záležitostí na úřadech, pomoc v domácnosti jsou ta lehčí témata. Větší psychická zátěž je s rodiči, kteří jsou nemocní, neschopní pohybu nebo trpí nějakou degenerativní formou nemoci mozku či patologickou změnou osobnosti. Lidé musí prosazovat rodičovský a často výchovný postoj vůči lidem, kteří kdysi vychovávali je. Nutnost změnit svůj pohled na své rodiče je někdy těžký, ale v mnoha případech lidé ve čtyřiceti začínají konečně rozumět svým rodičům a mnohdy

¹⁰² LANGMEIER, J., a D. Krejčířová, *Vývojová psychologie*, Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 193

¹⁰³ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 38–39

pochozí i to, co se dělo v jejich dětství. Péči o své stárnoucí rodiče by však lidé neměli obcházet, je nutno projít touto fází se ctí a láskou, aby se nevrátila v pozdním věku jako výčitky svědomí a deprese.¹⁰⁴

Od raného dětství je vztah s rodiči základem jistoty a bezpečí. Pokud byl tento vztah pro dítě naplňující, zůstává zdrojem, ze kterého člověk celý život čerpá. V období, kdy jsou rodiče staří, se jedná spíše o symbolický zdroj, i přesto je úmrtí rodičů pro psychiku velkým otřesem a ztrátou. Výzkumy dokazují, že až polovina lidí v této dekádě prožívá stresy s péčí o stárnoucí rodiče. Dalším významným stresorem je vědomí, že teď se stávají příslušníky nejstarší generace a v umírání je řada na nich.¹⁰⁵

3.1.6 Přátelství ve středním věku

Čtyřicátníci mají jednu z velkých výhod. Jsou ve věku, kdy ještě jsou fyzicky zdatní, pružní a čilí, ale zároveň už mají dost zkušeností a nadhled. Mohou navazovat přátelství ve své vrstevnické skupině, ale i s přáteli ve vyšším věku, kde oceňují rádcovský přístup v nenásilné formě. Díky starším přátelům může člověk nahlédnout dále za časový horizont. S mladšími přáteli může zažívat prožitky mladistvého potenciálu, který ve čtyřicátnících stále ještě plane. Pěstovat přátelství je pro mnoho lidí zcela ekvivalentní náhradou v případě, že jsou bez partnera, bez dětí nebo bez rodiny. Hluboká přátelství plná citu a porozumění mohou být také odrazovým můstkem před vytvořením nového partnerského vztahu.¹⁰⁶

Dospělý člověk hledá naplnění života v rodičovství a v partnerském vztahu. Tento program máme určen geneticky a kultura a sociální výchova nám jej znovu připomíná. Není ale prokázáno, že lidé, kteří zůstali bez partnera nebo jsou svobodní z vlastní vůle, nemohou být stejně šťastní jako lidé v manželství, nebo i mnohem spokojenější. Mnozí lidé, a v dnešní generaci je jich stále více, se rozhodli pro bezdětné manželství. Emoční a citové porozumění je natolik naplňuje, že nemají potřebu zplodit potomka. Uspokojení

¹⁰⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 304–305

¹⁰⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 304–305

¹⁰⁶ HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krise středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 35–39

potřeb může ale probíhat i prostřednictvím práce, ve vědecké nebo umělecké činnosti, oddanosti v sociálně pomáhajících profesích nebo společenských činnostech. Příkladů ze života takových lidí není málo.¹⁰⁷

3.2 Jak čelit krizím – psychologie osobní pohody, psychotherapeutické možnosti

Krise a její význam v životě je podle Dahlka šancí na osobní růst. Přechody mezi jednotlivými fázemi v životě, které se odehrávají při početí, narození, v pubertě, při odchodu od rodičů, v manželství, v krizi středního věku a nakonec ve vlastní smrti prožívá stále menší počet lidí vědomě. Všechny odsunuté nebo nenaplněné přechody se zviditelňují ve středním věku nebo ve fázi senia. Když ignorujeme velké životní přechody, život si pak žádá jejich naplnění pomocí malých krizí. Optimismus, radost a naděje jsou silné faktory v lidské psychice. Možná, že zdravý životní start je výhodou v životě, ale zdravý způsob vnímání života se mu vyrovná.¹⁰⁸

Žádný z autorů netvrdí, že krize ve středním věku je zákonitá a nevyhnutelná.

„Jsou lidé, u nichž ani při sebepečlivějším vyptávání nezjistíme nejen krizi ve středním věku, nýbrž ani dříve, ani později.“¹⁰⁹

Mnoho lidí prochází středním věkem spokojeně a v klidu přijímá obraty, jež přicházejí. Někdy tyto změny přímo vítají. Ale také je velké množství jedinců, kteří prochází bouřlivými změnami a cítí, že se neobejdou bez nějaké formy pomoci. K řešení krize vypracoval Hrdlička postup, kterým si člověk, jenž nechce využít terapeutickou pomoc, může zrekapitulovat své opravdové potřeby, své cíle, a předejít tak problémům, pokud by je ignoroval.

Především je zapotřebí projít několika předchozími stupni. Jsou to:

1. stupeň rozvažování

¹⁰⁷ LANGMEIER, J. a D. Krejčířová. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing 2, 2006, s. 190–193

¹⁰⁸ DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Praha: Aquamarin, 2001, s. 7–10

¹⁰⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014, s. 288

2. stupeň plánování

3. stupeň realizace

Při rozvažování si člověk začíná uvědomovat, že by si měl odpovědět na některé podstatné otázky svého života.

„Čemu chci opravdu věnovat život?

Co je opravdu důležité?

Jak mám změnit svůj život, aby odpovídal mým dnešním potřebám, a ne potřebám, které jsem měl před patnácti lety? “¹¹⁰

Stejné rozhodování činí člověk v období adolescence a mladé dospělosti. V této etapě jsou však zapotřebí nové odpovědi. Životní motivy v mladém věku jsou často provázeny zmatky a pocity méněcennosti, které jsou hnací silou k začlenění do společnosti, potřebou seberealizace a uplatnění. Ve středním věku tyto pocity mizí, úspěšní lidé jsou saturováni, méně úspěšní již rezignují a smiřují se s danou situací. V tomto období je potřeba se potýkat s novými problémy a výzvami, jež přináší střední věk, jak je psáno výše.

- V první fázi rozvažování je nutné svobodně nastínit své skutečné potřeby, cíle a možnosti. Hranicemi jsou odpovědi na otázky v oblasti největších osobních, profesionálních, společenských a sportovních úspěchů. Ale také v intimní sféře vztahů. Důležitým faktorem je motivace, která nás přiměla k dosahování vrcholů v těchto oblastech. Pokusit se nastínit, čeho bychom v životě ještě chtěli dosáhnout, v jaké oblasti být úspěšný, jak se realizovat.
- Ve druhé fázi přemýšlení je potřeba si uvědomit, jak reálné jsou cíle, které jsme si vytýčili. Důležitým faktorem je princip reality.

Realitou v tomto období je nižší výkon než před čtyřicítkou. Z hlediska fyzické síly a intenzity emocí, ať kladných, nebo záporných jsou vnější podněty méně stimulační. To, co nás dříve uspokojovalo, dnes vyvolá malou odezvu, někdy přímo zápornou. Například alkoholické večírky, vrcholné sportovní výkony, různá dobrodružství. Reálným cílem by mělo být dosažení maxima výkonu, který jsme běžně zvládali v mladším věku, ale ne vyšším.

¹¹⁰ HRDLÍČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krise středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 141–142

Druhým principem je uvědomění si vlastních nabytých zkušeností a tím i jiného realistického pohledu na svět a na život. Realita života v jiné profesi, jež nás celý život lákala, nám dovolí od tohoto snu ustoupit, když vidíme následky a někdy i oběti, které si žádá. Sny o jiném partnerovi, kdy reálně vidíme, že nemá takové vlastnosti, které my očekáváme, a život s ním by nebyl naplněním a štěstím.

Třetím principem je v období středu života snížená schopnost zpracovávat negativní zážitky a emoce. Regenerace psychických sil trvá delší dobu, takže je potřeba se umět chránit před nadměrnými stresy a negativy, které ovládají celou populaci. Ve středním věku je dobré se v rámci duševní hygieny snažit eliminovat co nejvíce stresorů, jež zatěžují život.

- V poslední fázi je syntéza reality a fantazie, kdy hodnotíme, zda cíle, které jsme si určili, je možné realizovat. Vzniklá mapa reality odhaluje kompromis mezi původními sny a cíli a současným přáním a možnostmi. Někdy je rozhodujícím faktorem zdánlivý neúspěch, bolest nebo žal a někdy naopak prožití krásné chvíle v přírodě nebo s blízkým člověkem, kdy si jedinec uvědomí, že takto chce žít, tak je to pro něj správné. „...není v moci každého člověka stoupat po spirále života v kompaktnosti a ucelenosti. Někteří lidé jsou v takové životní situaci, že k tomu aby přežili jim nestačí energie na nic jiného.“¹¹¹ Stereotypní myšlení může nabourat nečekaná událost a člověk náhle prozře a potvrdí si, že chce jít touto cestou nebo naopak úplně jinou. V tomto momentě nastal čas pro plánování.

Po vytvoření svých realisticky zhodnocených cílů nastává plánování. Nebezpečím je v této fázi překotný optimismus, který ovládne psychiku po dlouhé době nerozhodnosti a zmatků a může vytvořit další stresový faktor. Stejně protichůdně působí i nerozhodnost, která brzdí motivaci, a proces se zastaví. Při plánování je třeba se zaměřit na klíčový problém, který považujeme za podstatu krize, a ten pak řešit samostatně a nezabývat se zároveň jinými problémy i přesto, že si je uvědomujeme. Někdy toto jádro ovlivňuje další oblasti života a jeho odstraněním se samovolně vyřeší i další problémy.

¹¹¹ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 327

Realizace je konečnou fází celého procesu. Hrdlička uvádí jednu z novějších komunikačních metod, která je užívána i v terapeutických ordinacích. Jedná se o metodu NLP – neurolingvistické programování. Tato metoda se zabývá strukturalizací minulých zkušeností a tvaruje modely chování, myšlení a komunikace. Pomocí této metody může dojít k jakémusi přerámování programů a vzorců vytvořenými mezi myslí, mluveným slovem a tělem. K realizaci je zapotřebí mít jasnou představu o výsledku v každé situaci a otevřené smysly k vnímání toho, co je získáváno. Důležitá je také určitá pružnost v případě, kdy je potřeba změnit chování tak, aby bylo dosaženo cíle. Jedním z jednoduchých, ale efektivních metod je „kotvení“. Člověk si v klidu vybaví příjemnou vzpomínku nebo si vzpomene na moment, kdy prožíval pocit štěstí, hrdosti nebo úspěchu a tento pocit vloží do situace, kterou by chtěl v budoucnu změnit. Například před důležitou zkouškou, pracovním pohovorem. Vybavením úspěšné vzpomínky si vyvolá potřebný pocit a ukotví jej ve svém těle. Třeba sevřením palce a ukazováčku. K tomu je potřeba si sluchově ukotvit zvuk slovem, například říkat sebedůvěra, a spojit s vnitřní představou symbolu, třeba zářícího slunce.

Dalším přístupem k realitě je technika trojího popisu. Tato technika umožňuje vnímat konkrétní situaci s více možnostmi volby. V první pozici se člověk ptá, jak situace ovlivňuje přímo jeho bez ovlivňování druhého člověka. Ve druhé pozici se člověk ptá, jak by situace vypadala, kdyby ji vnímal z pozice někoho jiného. Třetí spočívá v nadhledu, který neovlivňuje emoce, postoje nebo city druhých. Otázkou, kterou si člověk pokládá je, jak by se na tuto situaci díval někdo nezúčastněný.¹¹²

3.3 Smysl a smysluplnost života

Lidé jsou přes všechna prožitá životní traumata, životní krachy, nevydařené vztahy, špatně nasměrované profesionalizace schopní se zadaptovat a prožít druhou polovinu života spokojeně s pocitem naplnění a štěstí. Vše, co se nepodařilo v minulosti, je možné pochopit a změnit z traumatických pocitů na neutrální. Žít optimálně prožívaný život

¹¹² HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 141–156

znamená každý den usilovat o prožívání psychické pohody, pozitivního naladění spolu s péčí o duševní a tělesnou kondici. Člověk, který si osvojí mechanismus vyváženosti každodenních povinností a radosti ze života, může život prožívat s vědomým pocitem, že svůj život kontroluje on sám a není ovládán negativním stereotypem, emocemi a potřebami jiných lidí. A díky vědě, pokroku a blahobytu naší západní společnosti na to má nástroje. Věda i pozornost psychologie se v posledních desetiletích posunula ke zkoumání klinických jevů, které vzbuzují pocity štěstí, radosti nebo smysluplnosti. Pozitivní psychologie tedy zkoumá kladné stránky života a převádí je do života pomocí praxe. Pozornost psychologů je upřena nejen na jedince, ale také na jevy, které jej ovlivňují z pohledu sociální dimenze.

Otázku smyslu života si člověk klade téměř po celý život. Ve středním věku je tato otázka ještě aktuálnější. Podle Křivohlavého jde především o to, porozumět smyslu vlastní aktivity i života, jenž kolem nás probíhá v interních i širších souvislostech. Ztráta smysluplnosti života je jev, který, jak se zdá, získává velký rozměr v současné epoše lidstva. Podle různých průzkumů a empirických studií se však vždy najdou skupiny lidí, kteří neztratili smysl svého žití. Pravdou je, že zásadní otázky života se ukážou v situacích, kdy nás postihne nějaká krize. Ve středním věku se může sejít více faktorů, které nás nutí se zamyslet nad smyslem života.¹¹³

Podle Csikszentmihalyiho smysluplnost znamená dávat něčemu význam tím, že činnost včleníme do širšího rámce života ve smyslu flow, tedy plynutí. „Když odhodlaně sledujeme určitý cíl a všechny rozmanité činnosti se vzájemně sladí do jediného prožitku plynutí, výsledkem je harmonie, kterou to vnese do našeho vědomí.“ K uskutečnění cíle je zapotřebí také odhodlání, které i přesto, že cíle není dosaženo, přináší uspokojení z činnosti. Cílem našeho snažení by měla být vyrovnanost, která je odrazem vnitřní celistvosti, a k této celosti člověk směřuje od narození.¹¹⁴

¹¹³ KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence: otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2006, s. 11–13

¹¹⁴ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 319–321

3.3.1 Štěstí a zaujetí – flow

Csikszentmihalyi popisuje ovládnutí prožitků a ovlivňování jejich kvality za použití několika obecných principů. Před mnoha staletími řekl Aristoteles, že lidé ve svém životě hledají především štěstí. Zdraví, úspěch, krása, moc a peníze jsou právě jen prostředkem k dosažení pocitu štěstí. Štěstí se nedá koupit, nařídit ani jinak zprostředkovat.

„Štěstí je stav, na který musíme být připraveni, musíme ho kultivovat a každý člověk si jej musí soukromě chránit. Lidé, kteří se naučí ovládat své prožitky, budou schopni určovat kvalitu svého života, a to se nejvíce blíží tomu, co může kdokoli nazvat štěstím.“¹¹⁵

Způsob vnímání, jenž vede k pocitu radosti, naplnění nebo štěstí, je prožívání optimálního prožitku vzájemně s prožitkem plynutí – flow. Tento prožitek se většinou objeví ve chvílích, kdy tělo nebo mysl dosáhnou hranic svých možností, je to tedy něco, o co se sami přičiňujeme. Ve chvíli, kdy je člověk jakéhokoli věku ponořen do cílené činnosti, která probíhá v absolutním zaujetí, se vědomí uspořádá tak, že veškerá pozornost a energie vede ke konkrétní činnosti a člověk zapomene na vše ostatní. K tomu je potřeba naučit se vnímat své skutečné potřeby a rozvíjet svou schopnost nalézat smysl života v radosti a potěšení, a pokud možno nebrat zřetel na vnější okolnosti. Autonomie nezávislosti na sociálním prostředí znamená naučit se odměňovat sebe, to je cesta k překonání úzkosti, stresů a depresí.¹¹⁶

¹¹⁵ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 10

¹¹⁶ CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, s. 9–17

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 EMPIRICKÝ VÝZKUM

Každý člověk je neopakovatelná individualita a každý je determinován jiným genetickým potenciálem, každý z nás vyrůstá v jiném sociálním a kulturním prostředí. Rodinné poměry jistě ovlivní každého jedince jiným chováním v krizové situaci. Je možné, že krize středního věku dolehne na každého, ale každý má jiné dispozice k jejímu zvládnutí.

4.1 Cíl empirické části, stanovené hypotézy

Cílem mé práce bylo pomocí kvantitativního výzkumu prozkoumat skutečnost, zda je krize ve středním věku pro populaci nevyhnutelná. V praktické části mé diplomové práce zkoumám, zda všichni lidé prochází krizí středního věku, nebo zda vůbec vědí, že existuje a jak se s ní vypořádávají. Pro průzkum jsem vytvořila dotazník s typem polootevřených otázek a k verifikaci nebo falsifikaci jsem stanovila pět hypotéz, které jsou v kapitole dotazníkové šetření a jeho analýza verifikovány nebo falzifikovány.

H1: Předpokládám, že převážná část populace ve středním věku, které se týká krize středního věku, vnímá toto období jako negativní.

H2: Předpokládám, že ženy zvládají krizi ve středním věku lépe než muži.

H3: Předpokládám, že velká část obyvatelstva ve středním věku má zdravotní problémy.

H4: Předpokládám, že období dětství hodnotí lidé z padesáti procent jako šťastné.

H5: Předpokládám, že období dospívání hodnotí respondenti spíše s negativními vzpomínkami.

4.2 Metody sběru dat

Pro sběr dat bylo zapotřebí zvolit nejvhodnější metodu sběru dat. Využila jsem techniku kvantitativního výzkumu, jehož pozitiva spočívají v rychlosti a objemu sbíraných dat.

Pro zachování anonymity, z důvodu časové náročnosti a potřebné otevřenosti respondentů bylo vybráno šetření s pomocí písemného dotazníku. Otázky jsou rozděleny na tři části, a to dětství, dospívání a střední věk. Předpokladem bylo vytvořit soustavu odpovědí, které pokrývají všechny tyto části života, neboť se domnívám, že dozvuky z první třetiny života významně ovlivňují prožívání středního věku a jeho hodnoty. Dotazník obsahuje 28 polootevřených otázek, z nichž pět je demografických. Dotazník jsem vytvořila a k jeho reali-

zaci a analýze dat jsem využila internetových stránek společnosti Survio, která nabízí mnoho funkcí k ovládní šetření včetně různých filtrů, kterých je možno použít.

4.3 Charakteristika výzkumného vzorku

Skupinu dotazovaných respondentů tvoří lidé české národnosti, celkem odpovědělo 108 lidí ve věku 40–50 let. I přesto, že střední věk nastává podle odborné literatury ve věku 35 let, pro účel mé práce bylo vhodnější zvolit skupinu, která se ve středu života nachází již několik let a je pravděpodobné, že krizi středu života prožívají nebo již prožili. Relevantní odpovědi by nemohli zvolit respondenti, kteří jsou na začátku partnerského života, nebo mají příliš malé děti.

Z celkového počtu respondentů tvoří větší skupinu ženy v počtu 72 osob. Mužů se zúčastnilo celkem 32. Všechny vyplněné dotazníky bylo možné použít jako relevantní, nikde se nevyskytovala chyba nebo přeskok otázek, pokud to nebylo přímo určeno.

Podle demografických údajů se zúčastnilo 108 respondentů, 72 žen a 32 mužů.

Lokace bydlení je následující:

- Velkoměsto, 54 respondentů, 50 % odpovídajících.
- Město, 35 respondentů, 33 % odpovídajících.
- Venkov, 19 respondentů, 18 % odpovídajících.

Mezi mými respondenty převládá vysokoškolské vzdělání.

- Vysokoškolské vzdělání, 61 respondentů, 57 % odpovídajících.
- Středoškolské vzdělání s maturitou, 38 respondentů, 35 % odpovídajících.
- Středoškolské a vyučení, 9 respondentů, 8 % odpovídajících.

U povolání převažuje typ vykonávaného povolání.

- Zaměstnanec, 78 respondentů, 72 % odpovídajících.
- OSVČ, 15 respondentů, 14 % odpovídajících.
- Řídící pracovník, 11 respondentů, 10 % odpovídajících.
- Nezaměstnaný a je v důchodu, celkem 4 respondenti, 4 % odpovídajících.

Důležitý ukazatel je také rodinný stav respondentů

- Manželství, 59 respondentů, 55 % odpovídajících.
- Partnerství, 24 respondentů, 23 % odpovídajících.
- Bez manžela/partnera je 23 respondentů, 22 % odpovídajících.

4.4 Dotazníkové šetření a jeho analýza

4.4.1 Období dětství

Otázka č. 1: Domníváte se, že jste prožil/a šťastné dětství?

Tab. 1 Saturace v dětství

	počet responzí	podíl v procentech
celkem ano	55	51
ne	8	7
ano, bylo velmi šťastné	45	42
	108	100

Zdroj: autor

Z odpovědí respondentů vyplývá, že i přesto, že by bylo možné hodnotit období dětství jako nešťastné, na základě nabytých zkušeností, případně zpětné možné porovnání s dětstvím jiných lidí, jej hodnotí pozitivně, a to v počtu 93 %. Retrospektivní pohled na dětství zajisté ovlivňuje zkušenost s výchovou vlastních dětí a také prožitá období, která člověku ukazují, že život v období dětství nebyl tak dramatický, jak se mohl jevit.

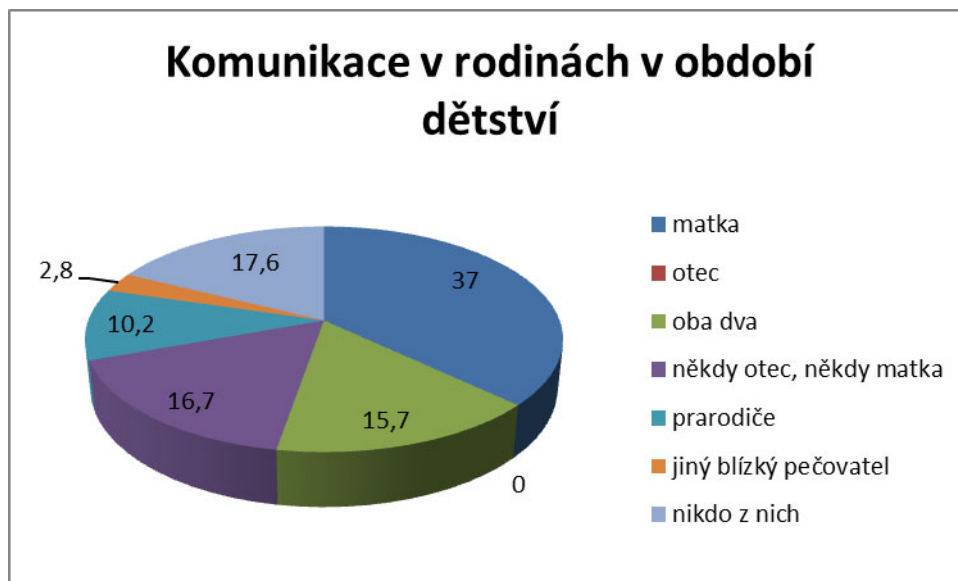
Otázka č. 2: Kdo s vámi v dětství mluvil a probíral vaše starosti, problémy nebo významné události?

Tab. 2 Komunikace v rodinách v období dětství

	počet responzí	podíl v procentech
matka	40	37
otec	0	0
oba dva	17	16
někdy otec, někdy matka	18	17
prarodiče	11	10
jiný blízký pečovatel	3	3
nikdo z nich	19	18

Zdroj: autor

Údaje v tabulce jsou uváděné v procentech



Graf 1 Komunikace v rodinách v období dětství

Odpovědi k otázce 2 se shodují se společenským zvykem a praxí v téměř všech rodinách. Dětství po emocionální stránce ovládají matky, tedy plných 40 respondentů (37 %) odpovědělo, že matka z větší části byla ta, která pokrývala potřebu blízké komunikace. V odpovědi „otec“ neodpověděl ani jeden z dotázaných. V některých rodinách se ale otcové spolupodíleli s matkami v komunikaci v 32 %. Významnou skupinou jsou i prarodiče, v počtu 10 %.

Otázka č. 3: Vyrůstal/a jste v úplné rodině?

Tab. 3 Rodinný stav v dětství

	počet responzí	podíl v procentech
ano	90	83
ne	18	17

Zdroj: autor

V úplné rodině vyrůstalo 83 procent dotazovaných, tedy 90 lidí z celkového počtu 108. Z toho 17 % vyrůstalo v rodině bez jednoho z rodičů.

Otázka č. 4: Pokud jste vyplnil/a u předešlé otázky „ne“, bylo to proto, že:

Tab. 4 Příčiny neúplnosti rodiny

	počet responzí	podíl v procentech
rodiče se rozvedli	12	67
jeden z rodičů zemřel	4	22
jiné (svobodná matka apod.)	3	17

Zdroj: autor

Tato otázka navazuje na předešlou, kdy 17 % dotazovaných vyrůstalo v neúplné rodině. 67 % z nich žilo v rozvedeném manželství, 22 % bylo polovičními sirotky a 17 % vyrůstalo v jiných rodinných podmínkách.

4.4.2 Období pubescence a adolescence

Otázka č. 5: Období puberty (11–15 let) vnímáte jako:

Tab. 5 Vnímání puberty

	počet responzí	podíl v procentech
bez problémů	43	40
šťastné	33	31
problematické	22	20
nešťastné	6	6
nevím	8	7

Zdroj: autor

Puberta jako velmi zátěžové období by mohla napovídat, že velká skupina se přikloní k odpovědi nešťastné nebo problematické období. Ze 108 dotázaných odpovědělo 71 % respondentů, že v tomto období se cítilo šťastně nebo nemělo problémy. Pouze čtvrtina respondentů, tedy 26 % lidí uvádí problematické nebo přímo nešťastné prožívání puberty.

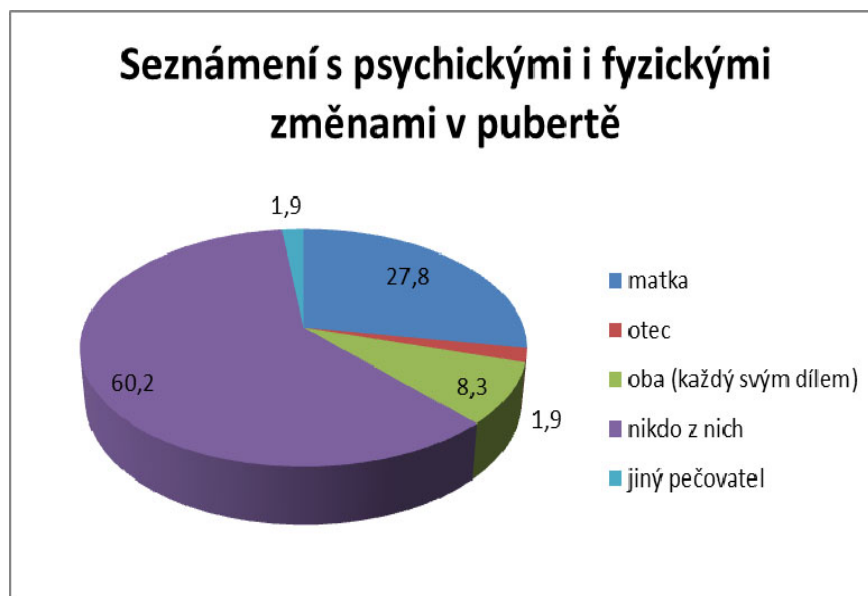
Otázka č. 6: Který z rodičů s vámi probral problematiku dospívání a upozornil na možná úskalí přeměny těla i psychiky (menstruace, první sex, první vztahy)?

Tab. 6 Seznámení s psychickými fyzickými změnami v pubertě

	počet responzí	podíl v procentech
matka	30	28
otec	2	2
oba (každý svým dílem)	9	8
nikdo z nich	65	60
jiný pečovatel	2	2

Zdroj: autor

Údaje v tabulce jsou uváděné v procentech



Graf 2 Seznámení s psychickými i fyzickými změnami v pubertě

Z odpovědí vyplývá, že s dospívajícími lidmi v nejvyšším počtu, tedy 28 % hovořila matka, pouze otec se vyskytuje jen ve dvou procentech. V některých rodinách se spolupodíleli v probírání problematiky dospívání oba rodiče v počtu 8 %. Nejvyšší počet, 60 % dotázaných však odpovědělo, že s nimi problematiku dozrávání těla a psychiky neprobíral nikdo z rodičů.

Otázka č. 7: Který z rodičů s vámi probíral nástrahy nastávajícího společenského života (první alkoholický večírek, drogy, různé party)?

Tab. 7 Seznámení s úskalími společenského života

	počet responzí	podíl v procentech
matka	21	19
otec	7	7
oba (každý svým dílem)	28	26
nikdo z nich	50	46
jiný pečovatel	2	2
	108	100

Zdroj: autor

Z odpovědí na tuto otázku plyne podobný závěr jako u předešlé otázky. Problematiku blížího se společenského života neprobíral s pubescenty v počtu 46 % nikdo z rodičů nebo pečujících osob. Zvyšuje se však aktivita otců v 7 procentech, otcové jsou ještě zastoupeni v kategorii spolupodílení se. Oba rodiče se podíleli v této oblasti v 26 procentech z celkového počtu 108 respondentů.

4.4.3 Střední věk

Otázka č. 8: Nejvýznamnější události, na které vzpomínáte s pozitivním pocitem, se odehrávaly ve vašem životě přibližně ve věku:

Tab. 8 Období, ve kterém se odehrávalo nejvíce pozitivních a významných událostí

	počet responzí	podíl v procentech
věk 21–30 let	47	44
ve všech	25	23
věk 31–40 let	23	21
věk 15–20 let	19	18
dětství	19	18
věk 41 až dosud	16	15

Zdroj: autor

Tabulka č. 8 je uspořádána sestupně dle období, které označili respondenti jako nejvýznamnější v pozitivním pohledu jejich uplynulého života. Pro 44 % je období ve věku 21–30 let hodnoceno jako část života, ve které se odehrálo nejvíce událostí s pozitivním dopadem. Významná skupina odpovídajících, 23 %, hodnotí jako nejlepší všechna období. Další početnou kategorií je období věku 31–40 let. Za nimi se řadí období adolescence a dětství. Nejméně pozitivních událostí se odehrává ve fázi středního věku, tedy ve věku 41 až dosud. Zde označilo pozitiva pouze 15 %, což je 16 lidí z celkového počtu 108.

Otázka č. 9: Nejproblematičtější období nebo události byste přibližně zařadil/a do věku:

Tab. 9 Nejproblematičtější období

	počet responzí	podíl v procentech
věk 15–20 let	27	25
věk 31–40 let	23	21
věk 21–20 let	19	18
žádné	19	18
věk 41 až dosud	13	12
dětství	7	7

Zdroj: autor

Tabulka č. 9 je uspořádána sestupně dle neproblematičtějšího období v životě respondentů. 25 % uvádí adolescentní období 15–20 let jako nejvíce zátěžové. Na rozdíl od životní fáze dětství, které je vyčísleno pouze 7 %, což odpovídá 7 respondentům. Zajímavé je také období středního věku 41 let dosud, kde se problematické situace vyskytují u 12 % dotázaných.

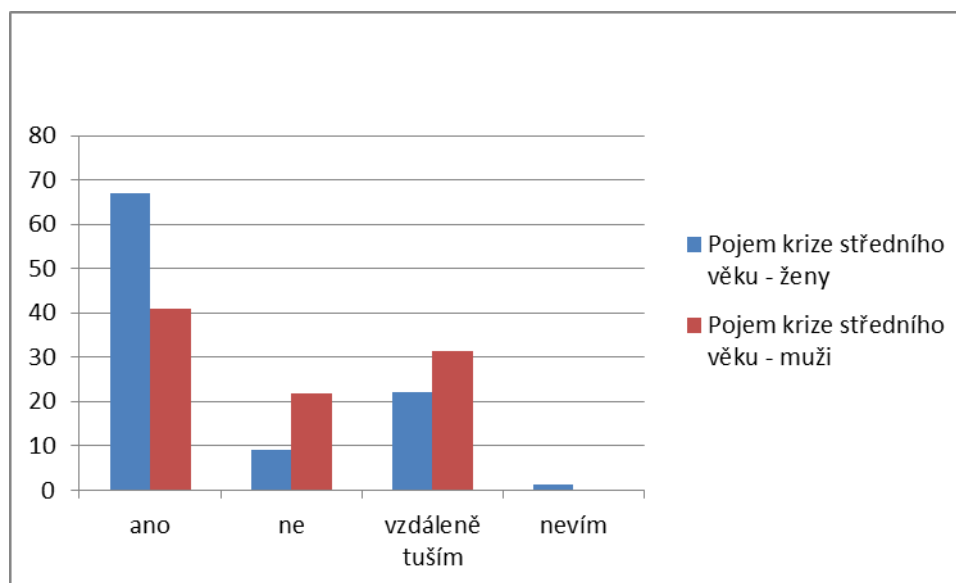
Otázka č. 10: Říká vám něco pojem „krize středního věku“?

Tab. 10 Pojem krize středního věku

	ŽENY		MUŽI		Celkem M + Ž
	Počet responzí	Podíl v procentech	Počet responzí	Podíl v procentech	
ano	51	67,1	15	40,9	66
ne	7	9,2	7	21,9	14
vzdáleně tuším	17	22	10	31,3	27
nevím	1	1,3	0	0	1

Zdroj: autor

Údaje v tabulce jsou uváděné v procentech



Graf 3 Pojem krize středního věku

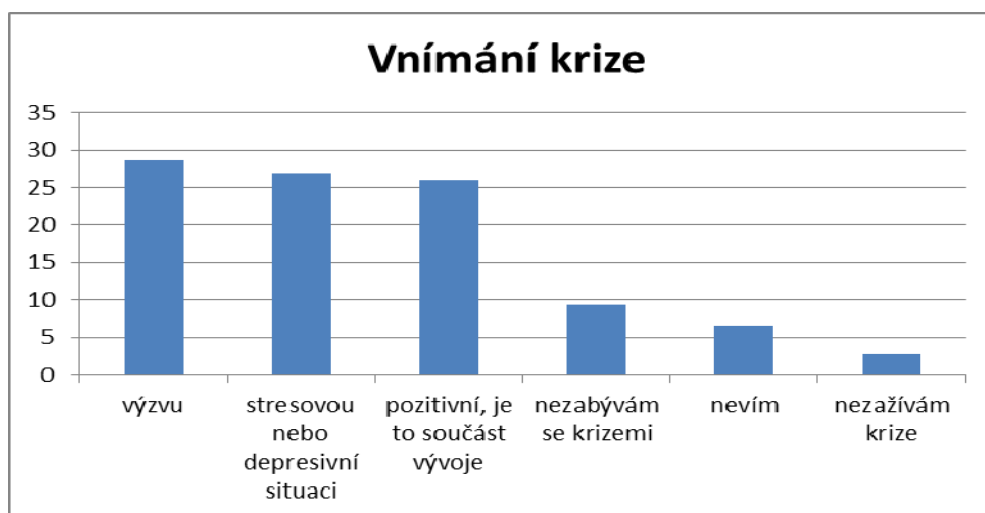
Jak je zřejmé, značná část populace v období středního věku má povědomí, že krize středního věku existuje. 67 % z celkového počtu 76 žen označuje krizi ve středním věku jako známý pojem a dalších 22 % alespoň vzdáleně tuší. Pouze 9 procentům žen tento pojem nic neříká. Mužům tento pojem nic neříká v počtu 22 % z 32 mužských respondentů. O pojmu krize středního věku ví 41 % mužských respondentů. Vzdáleně tuší 31 % mužů.

Otázka č. 11: Jak vnímáte v současnosti jakoukoli krizi ve svém životě?*Tab. 11 Vnímání krize*

	počet responzí	podíl v procentech
výzvu	31	29
stresovou nebo depresivní situaci	29	28
pozitivní, je to součást vývoje	28	26
nezabývám se krizemi	10	9
nevím	7	7
nezažívám krize	3	3

Zdroj: autor

Údaje v tabulce jsou uváděné v procentech

*Graf 4 Vnímání krize*

Z odpovědí je zřejmé, že lidé jsou si vědomi, že zažívají krize. Celkem 60 % uvádí, že krize je pro ně vlastně pozitivní ukazatel. Z nich 29 % vnímá krizi jako výzvu, a pro 26 % lidí je součástí jejich vývoje. 3 % respondentů krize nezažívají nebo se jimi nezabývají, což může být vyhodnoceno jako neutrální postoj oproti 27 procentům respondentů, kteří vnímají krizi jako stresovou nebo depresivní situaci.

Otázka č. 12: Se svým životem jste hluboce spokojen/a nehledáte ani nečekáte změny:*Tab. 12 Spokojenost se životem*

	Počet responzí	podíl v procentech
ano	43	40
ne	36	33
nevím	29	27

Zdroj: autor

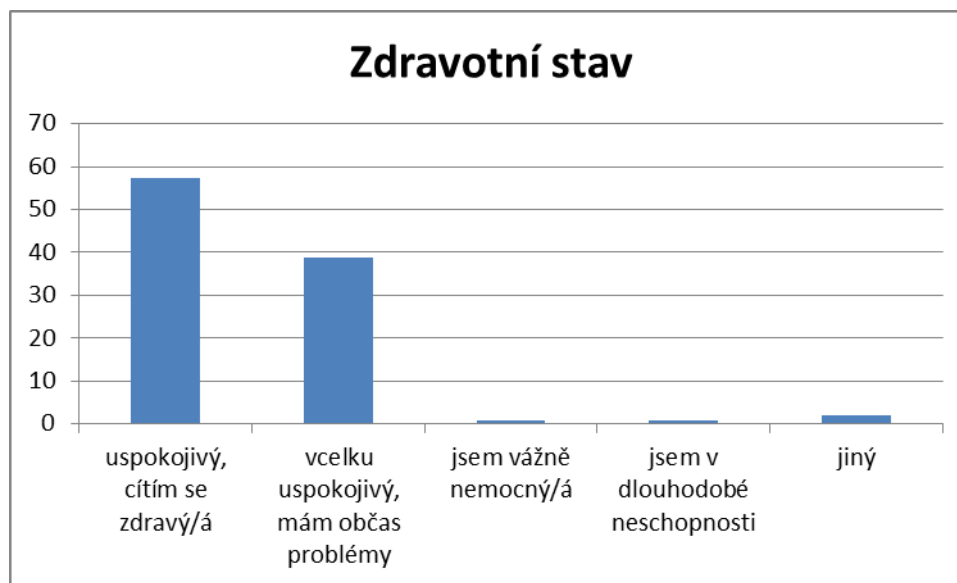
Z otázky o spokojenosti se svým životem vychází pozitivní zjištění, že lidé jsou z celkového počtu 108 respondentů v 40 procentech převážně spokojeni se svým životem. 27 % uvádí odpověď „nevím“, což může být pozitivní prohlášení ve smyslu dosavadního ukotvení a stability v životě. 32 procenta nejsou spokojena a od života očekávají ještě další změny a naplnění.

Otázka č. 13: Jaký je váš zdravotní stav?*Tab. 13 Zdravotní stav*

	počet responzí	podíl v procentech
uspokojivý, cítím se zdravý/á	62	57
vcelku uspokojivý, mám občas problémy	42	39
jsem vážně nemocný/á	1	1
jsem v dlouhodobé ne- schopnosti	1	1
jiný	2	2
	108	100

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 5 Zdravotní stav

Spokojenost se zdravotním stavem vykazuje 57 % dotázaných z celkového počtu sto osmi. Převážná většina, tedy 57% lidí, se cítí zdravá a dalších 39 % má vcelku uspokojivý zdravotní stav, dohromady vychází vysoký počet lidí bez velkých starostí se zdravotním stavem, vyjádřeno procenty to činí 96 %.

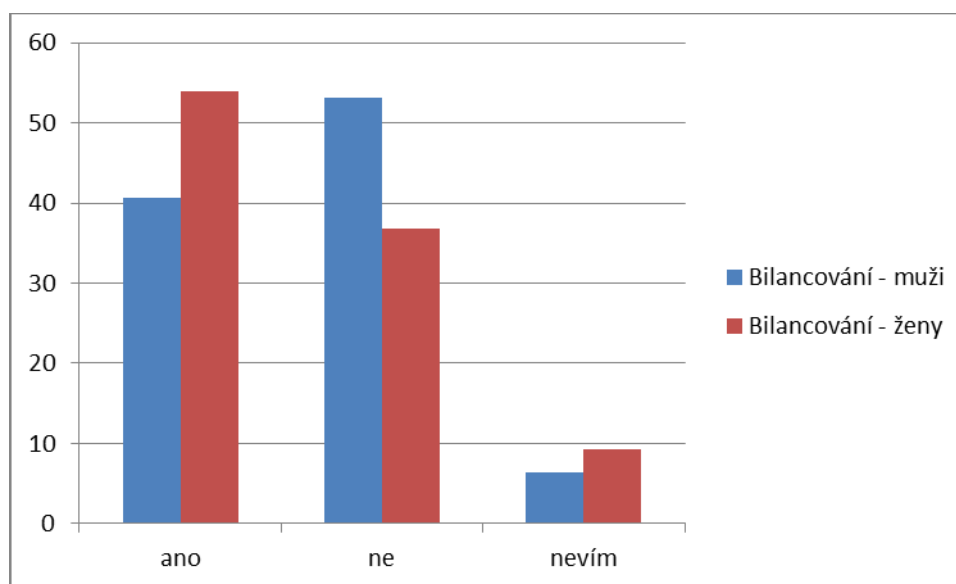
Otázka č. 14: Přibližně v období 40–50 let jste začal/a bilancovat a hledat hlubší podstatu života nebo jiný životní směr či cíl:

Tab. 14 Bilancování života

	MUŽI		ŽENY	
	počet re-sponzí	podíl v procentech	počet re-sponzí	podíl v procentech
ano	13	41	41	54
ne	17	53	28	37
nevím	2	6	7	9
celkem	32	100	76	100

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 6 Bilancování života

Otázka č. 14 vyjadřuje názor dotazovaných o přehodnocování svého života, 54 % žen bilancuje nebo hledá hlubší podstatu života a 53 % mužů naopak nemá potřebu hodnotit svůj život. Žádný názor neprojevalo 9 % žen a 6 % mužů.

Otázka č. 15: Pokud jste v předešlé otázce uvedl/a odpověď ano, co vás přimělo k tomu, abyste se zastavil/a přehodnotil/a svůj život?

Tab. 15 Důvody k přehodnocení života

	počet responzí	podíl v procentech
poznání, že teď chci jít svou cestou	21	40
potřeba změnit zaměstnání, pracovní zaměření	19	35
rozpad vztahu	17	31
odchod dětí nebo dítěte z domova	14	26
jiné	14	26
zdravotní problémy	8	15
smrt blízkých, rodičů atd.	8	15

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 7 Důvody k přehodnocení života

Otázka č. 15 se vztahuje k předešlé otázce č. 14, ve které 50 % lidí odpovědělo, že bilanci je nebo hledá jinou životní cestu. Z těchto padesáti procent 39 % vyjadřuje důvod k bilanování jako poznání, že chce jít svou cestou. Dalších 35 % má potřebu změnit zaměstnání nebo profesní zaměření. 32 % přimělo k přehodnocení života rozpad vztahu a další počet-

nou skupinu ovlivnil odchod dětí z domova. Zdravotní problémy a smrt blízkých ovlivnilo vždy po 15 procentech respondentů.

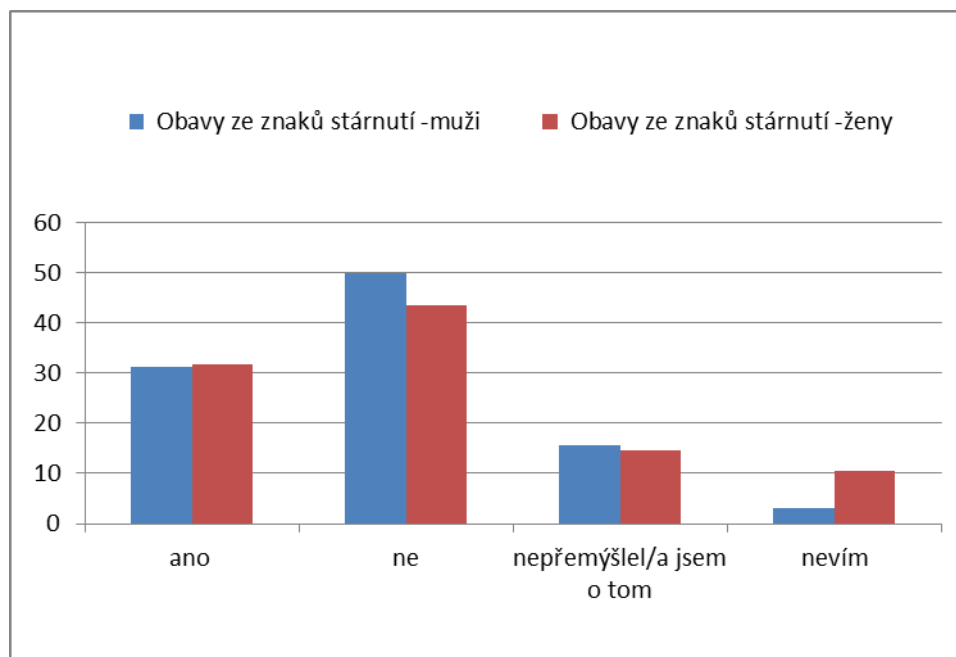
Otázka č. 16: Máte obavy ze symptomů středního věku a blízcího se stáří?

Tab. 16 Obavy ze znaků stárnutí

	MUŽI		ŽENY	
	počet re-sponzí	podíl v procentech	počet re-sponzí	podíl v procentech
ano	10	31	24	32
ne	16	50	33	43
nepřemýšlel/a jsem o tom	5	16	11	15
nevím	1	3	8	11
celkem	32	100	76	100

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 8 Obavy ze stárnutí

Obavy z příznaků stárnutí má 32 % žen ze 76 respondentek a 31 % z 32 odpovídajících mužů. Naopak žádné obavy nemá 43 % žen ze 76 a 50 % mužů z 32. Celkem se neobává symptomů stárnutí 49 respondentů. O symptomech středního věku a stáří zatím nepřemýšlí 30 % dotazovaných.

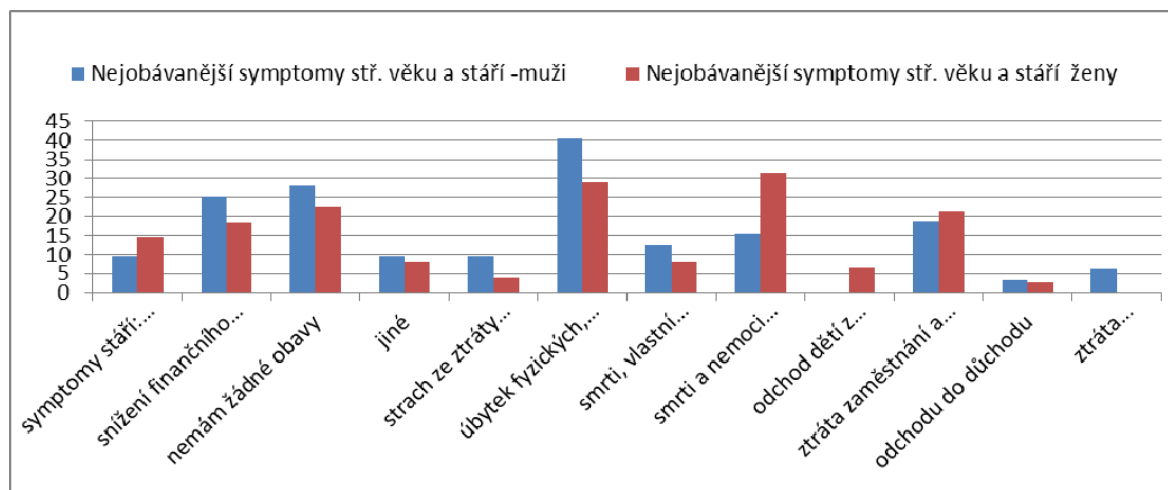
Otázka č. 17: Pokud máte obavy ze symptomů středního věku a přibližujícího se stáří, čeho se obáváte nejvíce?

Tab. 17 Nejjobávanější symptomy středního věku a stáří

	MUŽI		ŽENY	
	počet re- sponzí	podíl v procen- tech	počet re- sponzí	podíl v procen- tech
symptomy stáří: vypadá- vání vlasů, vrásky, změna tělesné konstituce	3	9	11	15
snížení finančního příjmu	8	25	14	18
nemám žádné obavy	9	28	17	22
jiné	3	9	6	8
strach ze ztráty sexuální přitažlivosti	3	9	3	4
úbytek fyzických, dušev- ních nebo sexuálních sil	13	41	22	29
smrti, vlastní smrtelnosti	4	13	6	8
smrti a nemoci svých ro- dičů	5	16	24	32
odchod dětí z domova	0	0	5	7
ztráta zaměstnání a nejis- tota z hledání nové práce	6	18,8	16	21,1
odchodu do důchodu	1	3,1	2	2,6
ztráta společenského sta- tusu	2	6,3	0	0

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 9 Nejobávanější symptomy středního věku

Otázka č. 17 rozvíjí předchozí otázku, zda se dotázaní obávají symptomů středního věku a stáří. Muži se nejvíce obávají úbytku sil v počtu 41 %. Další obavy mají ze snížení finančního příjmu 25 % a strach ze ztráty zaměstnání 9 %. U žen je nejvyšší obava ze smrti a nemoci rodičů v 32 %, další významná obava je z úbytku sil v počtu 29 %.

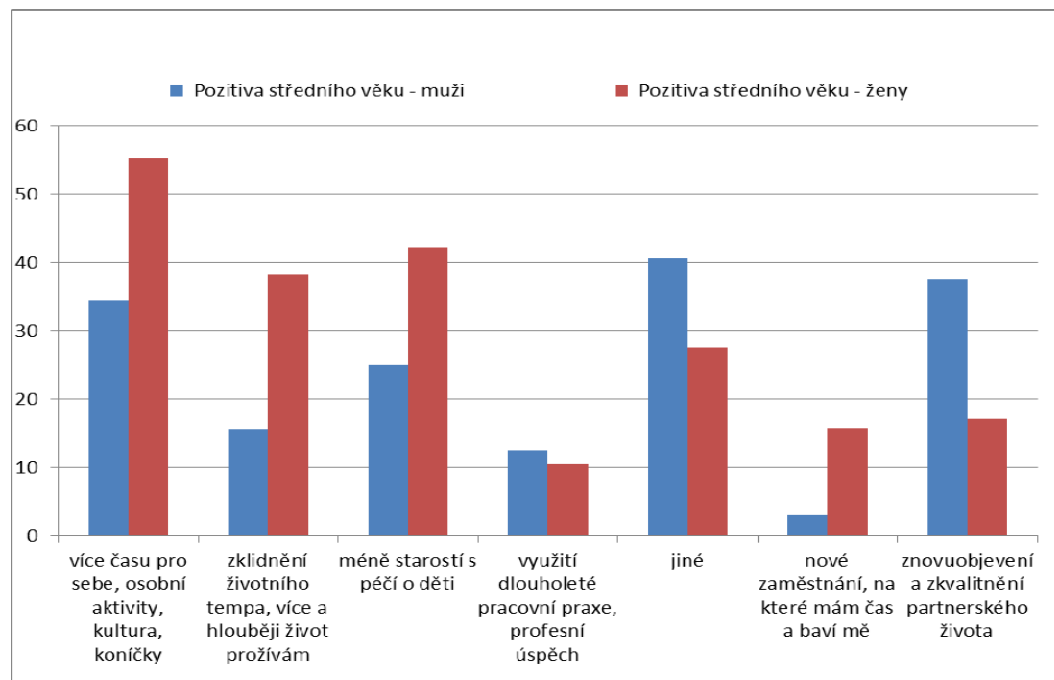
Otázka č. 19: Čeho si nejvíce ceníte na středním věku, jak se vám změnil život?

Tab. 18 Pozitiva středního věku

	MUŽI		ŽENY	
	počet responzí	podíl v procentech	počet responzí	podíl v procentech
více času pro sebe, osobní aktivity, kultura, koníčky	11	34	42	55
zklidnění životního tempa, více a hlouběji život prožívám	5	16	29	38
méně starostí s péčí o děti	8	25	32	42
využití dlouholeté pracovní praxe, profesní úspěch	4	13	8	11
jiné	13	41	21	28
nové zaměstnání, na které mám čas, a baví mě	1	3	12	16
znovuobjevení a zkvalitnění partnerského života	12	38	13	17

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 10 Pozitiva středního věku

Tabulka č. 18 znázorňuje hodnocení pozitiv středního věku. Jako největší pozitivum je uváděno: více času pro sebe a své aktivity v 55 % u žen. Dalšími pozitivy pro ženy je méně starostí s péčí o děti u 42 % a zklidnění životního tempa u 38 %. U mužů převládají jiná pozitiva středního věku, než která byla uvedena v nabídce, v počtu 41 %. Jako další uvádí více času pro sebe v 34 % a zlepšení partnerského života v 38 %.

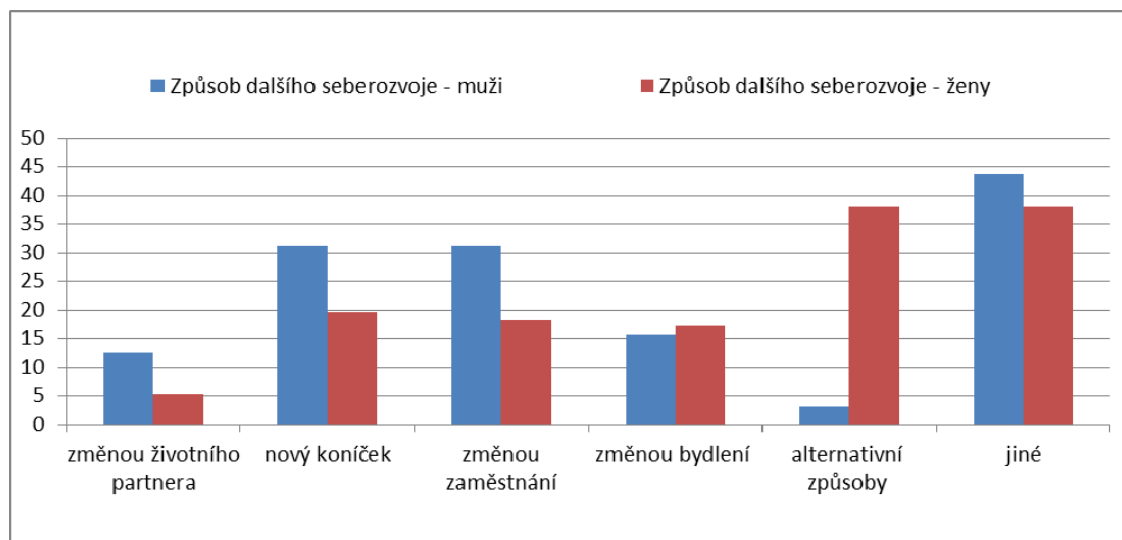
Otázka č. 20: Pokud už hledáte jiný životní směr nebo cíl nebo se teprve chcete osobně rozvíjet, jakým způsobem to děláte?

Tab. 19 Způsob dalšího seberozvoje

	MUŽI		ŽENY	
	počet responzí	podíl v procentech	počet responzí	podíl v procentech
změnou životního partnera	4	13	4	5
začal/a jsem se zabývat novým koníčkem	10	31	15	20
změnou zaměstnání	10	31	14	18
změnou bydlení (i změna bydlení s rodinou nebo životním partnerem)	5	16	13	17
zabývám se alternativními způsoby psychických metod, např.: psychoterapii, konzultační terapie, semináře v kruhu žen, v kruhu mužů, muzikoterapie, jóga, meditace, Reiki, workshopy seberozvoje ad.	1	3	29	38
jiné	14	44	29	38

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 11 Způsob dalšího seberozvoje

K otázce č. 20 mohli respondenti zvolit více odpovědí. Způsob dalšího seberozvoje volí ženy nejvíce alternativními způsoby v 38 %. Jiný způsob dalšího seberozvoje volí 38 %. Dalšími označenými způsoby je nový koníček u 20 % a změna zaměstnání u 18 %. U mužů

převládá jako způsob rozvoje změna zaměstnání u 31 %, nový koníček u 31 % a 44 % uvedlo jiný způsob životního rozvoje.

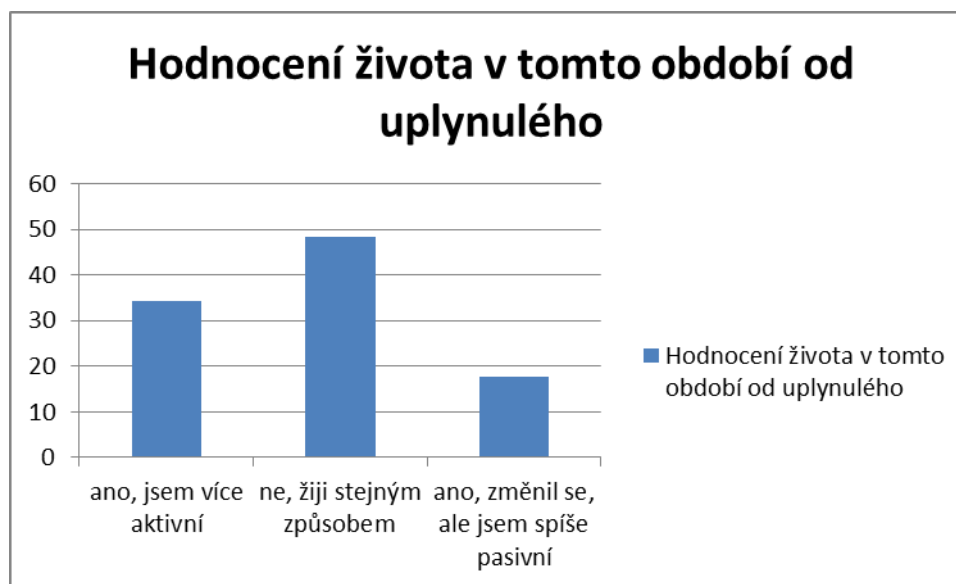
Otázka č. 21: Liší se váš život v tomto věku od života v uplynulých letech?

Tab. 20 Hodnocení života v tomto období od uplynulého

	počet responzí	podíl v procentech
ano, jsem více aktivní	37	34
ne, žiji stejným způsobem	52	48
ano, změnil se, ale jsem spíše pasivní, již nemám tolik energie a síly	19	18
	108	100

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 12 Hodnocení života v tomto období od uplynulého

Z výsledku vyplývá, že 34 % lidí změnilo způsob život aktivním směrem. 18 % dotázaných odpovídá, že se jim změnil život, ale jsou spíše pasivní a 48 %, což je téměř polovina respondentů, žije stejným způsobem jako dosud.

Otázka č. 22: Jak se vnímáte mezi svými vrstevníky, porovnáváte se s nimi a hodnotíte, jak jste na tom teď ve středním věku?

Tab. 21 Porovnávání se s vrstevníky

	počet responzí	podíl v procentech
ano	54	50
ne	26	24
nezajímá mne to	20	19
jiné	8	7

Zdroj: autor

Výsledky u otázky č. 22 vykazují u 50 % respondentů, že mají potřebu se srovnávat se svými vrstevníky. Nezájem o hodnocení vlastní osoby v porovnání s vrstevníky má 24 % z dotázaných.

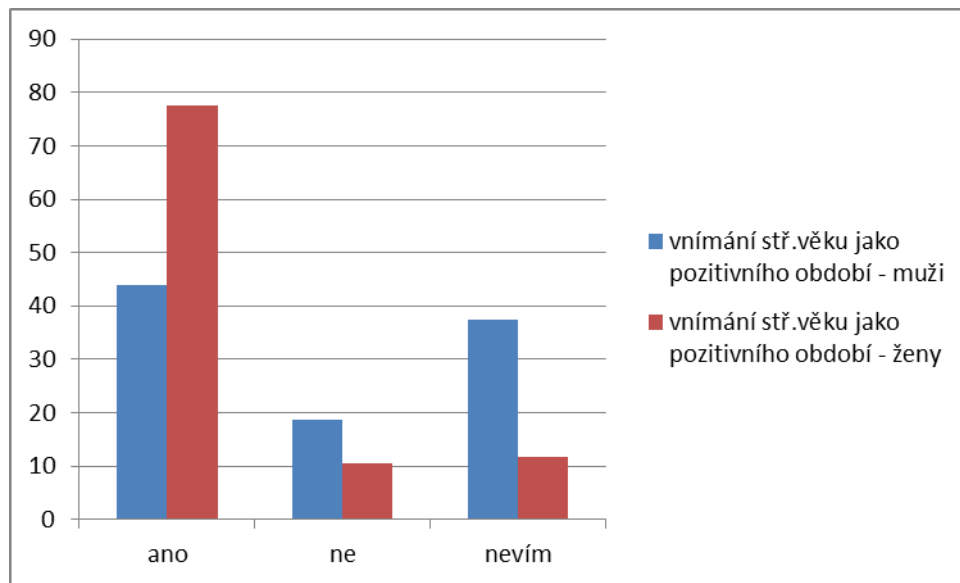
Otázka č. 23: Vnímáte střední věk jako pozitivní a cítíte se teď více sám/sama sebou? Například: vyšší sebevědomí, větší svoboda v rozhodování, pocit větší nezávislosti, lepší komunikace apod.

Tab. 22 Vnímání středního věku jako pozitivního období

	MUŽI		ŽENY	
	počet responzí	podíl v pro- centech	počet responzí	podíl v pro- centech
ano	14	44	59	78
ne	6	19	8	11
nevím	12	38	9	12
celkem	32	100	76	100

Zdroj: autor

Údaje v grafu jsou uváděné v procentech



Graf 13 Vnímání středního věku jako pozitivního období

V hodnocení kladných pocitů ve středním věku jsou ve výrazné převaze ženy. 78 % z nich vnímá střed života jako přínos a více vnímá sebe a své skutečné potřeby. Muži jsou rozděleni na poloviny, 44 % má střední věk za pozitivní a pouze 19 % jej nehodnotí kladně. Vysoké procento 38 % si zatím nevytvořilo žádný názor.

4.5 Výsledková část, interpretace výsledků

4.5.1 Interpretace výsledků

Období dětství

Z odpovědi respondentů, tabulka č. 1, vyplývá, že i přesto, že by bylo možné hodnotit období dětství jako nešťastné, tak na základě nabytých zkušeností, případně zpětné možné porovnání s dětstvím jiných lidí, jej hodnotí respondenti pozitivně, a to v počtu 93 %. Retrospektivní pohled na dětství jistě ovlivňuje zkušenost s výchovou vlastních dětí a také prožitá období, která člověku ukazují, že život v období dětství nebyl tak dramatický, jak se mohl jevit. Tento údaj potvrzují i výsledky, viz tabulka č. 9, kde pouze 7 respondentů zařadilo období dětství do problémového období. Dalším významným faktem v této otázce je skutečnost, že 83 %, což je 90 respondentů, vyrůstalo v úplné rodině, viz tabulka č. 3 a tudíž mohli mít větší pocit bezpečí nebo jistoty.

Avšak funkce neúplných rodin nemusí být po citové stránce narušena a děti mohou prožít toto období spokojeně. Z tabulky č. 3 vyplývá, že 18 respondentů, což činí 17 % z celkového počtu dotazovaných, vyrůstalo v neúplné rodině a pouze 8 respondentů z nich odpovědělo v otázce č. 1, že neprožilo šťastné dětství. Odpovědi k otázce č. 2, kdo s vámi v dětství mluvil a probíral starosti a problémy, se v tabulce č. 2 shodují se společenským zvykem a praxí v téměř všech rodinách, že dětství po emocionální stránce ovládají matky, tedy plných 40 respondentů odpovědělo, že matka byla ta, která nejvíce pokrývala potřebu blízké komunikace. V odpovědi „otec“ neodpověděl ani jeden z dotázaných, avšak otec se podílel na emocionální výchově navzájem s matkou v množství 33 %. V některých rodinách probírali starosti, problémy nebo významné události oba rodiče nebo se spolupodíleli. Významnou skupinou jsou i prarodiče v množství 10 %. Prarodiče mohou někdy suplovat roli důvěrníka, z dlouhodobého pohledu na vývoj jednotlivce je vazba s prarodiči významná v souvislosti s generační spojitostí.

Výsledek z tabulky č. 9 potvrzuje závěr, že mezi nejproblematičtější období zařadili respondenti období dětství jako nejméně problematické.

Období dospívání

Komunikace v rodinách je důležitým faktorem vztahů, které ovlivňují další růst osobnosti a také sociální dovednosti v dospělém věku. Z odpovědi vyplývá, tabulka č. 6, že s dospívajícími lidmi nebylo v době jejich dospívání zvykem hovořit o fyzických a emočních

změnách, které doprovází zrání osobnosti v tomto věku. S počtem 60 % neprobíral fyzické změny nikdo z rodičů. Nejvíce hovořila s dospívajícími o změnách v tělesném růstu matka, 30 % z celkového počtu, otec i matka v 8 procentech. Podle mých zkušeností se problematika dospívání v předrevoluční době v naší republice přenášela do školního zařízení, případně se mladí lidé dozvídali o všech úskalích a změnách od svých starších sourozenců nebo kamarádů.

Z odpovědí na otázku. 7, tabulka č. 7, plyne podobný závěr jako u předešlé otázky. Problematiku vstupu do společenského života neprobíral s pubescenty v počtu 46 % nikdo z rodičů nebo pečujících osob. Zvyšuje se však aktivita otců v 7 procentech, otcové jsou ještě zastoupeni v kategorii spolupodílení se. Oba rodiče se podíleli v této oblasti v 26 procentech z celkového počtu 108 respondentů. Zvýšená aktivita otců je podle mého názoru především u chlapců, kterým je v období pubescence i adolescence nutné zdůrazňovat rizika požívání alkoholu, drog nebo pobývání v problematických skupinách adolescentů.

Adolescence se jeví dle mých respondentů jako nejproblematičtější období, ale pouze v malé části. Tento závěr vychází z tabulky č. 9, kdy věk 15–20 let označilo jako nejobtížnější 25 % dotázaných. Jako problémový věk jej označují i odborníci. Je možné, že na chybějící informace v tomto období hledají lidé odpověď až ve věku středních let, ale je zřejmé, že mladí lidé potřebují intimní rozhovory právě se svými rodiči.

Střední věk

Pro mou generaci se díky sametové revoluci otevřela v dekadě 21–30 let spousta životních možností a mnoho lidí ji umělo využít. Není překvapující, že mezi nejvýznamnější období řadí moji respondenti právě toto období, viz tabulka č. 8. Toto období se také vyznačuje aktivitou, nadšením a velkou nadějí. Lidé se osamostatňují, vstupují do manželství, nastupují na vysokou školu nebo začínají pracovní život. Ke konci dekády jsou lidé profesně stabilizováni a většina z nich ví, jakým směrem chce jít. Větší starosti a procitnutí přicházejí dle výzkumu ve věku 31–40 let (tabulka č. 9) toto období řadí 21 % odpovídajících mezi problematické. Souvislost vidím v porevolučním režimu, kdy kapitalistický režim začal ukazovat svá negativa. Lidem hrozila ztráta zaměstnání, soukromé podnikání mohlo stagnovat, manželství po několika letech mohla zažívat první krize.

Krize středního věku je pojem, který zná 67 % ze 76 odpovídajících žen a 41 % mužů z 32 odpovídajících. Vzdáleně tuší, čili o tomto jevu vědí, ale nepřemýšlí o něm, uvedlo 22 % žen a 31 % mužů. Celkově zná pojem 61 % (tabulka č. 10). Z výzkumu vyplývá (tabulka č.

11), že jakoukoli krizi v životě vnímá 29 % respondentů jako výzvu a 26 % jako pozitivní součást života. 60 respondentů hodnotí zátěžové situace kladně. Je zřejmé, že tato skupina si je vědoma krizí a umí ji využít jako motivační faktor k aktivitě. Je to také známka psychické odolnosti a života schopnosti obyvatelstva. 27 % respondentů vnímá krizi jako zátěžovou situaci.

Střední věk vnímá 78 % žen a 44% mužů jako pozitivní období. Obavy ze středního věku a symptomů stáří vykazuje 32 % žen ze 76 respondentek a 31 % z 32 odpovídajících mužů. Naopak žádné obavy nemá 43 % žen a 50 % mužů. Celkem se neobává symptomů stárnutí 49 respondentů. Průzkum zatím dokazuje, že vždy téměř polovina nebo větší polovina (50 % mužů a 44% žen) zkoumaných lidí má optimistické životní naladění (tabulka č. 16). Z celkového počtu 45 % respondentů uvádí, že největší obavy má ze smrti a nemoci svých rodičů (32 % žen), úbytku fyzických, psychických nebo sexuálních sil (11 % mužů), viz tabulka č. 17.

Výsledky v tabulce č. 14 a 15 znázorňují bilancování v období středního věku. 41 % mužů a 54 % žen uvedlo, že bilancuje a hledá jiné životní zaměření. Jako způsob hledání jiného životního směru či cíle (tabulka č. 19) si ženy nejvíce vybírají alternativní způsoby svého seberozvoje ve výši 38 % respondentek. Muži mají jiné způsoby rozvoje své osobnosti, 31,3 % změnilo zaměstnání a 31 % si našlo nového koníčka.

Z tabulky č. 21 vyplývá zjištění, že 50 % respondentů má potřebu se porovnávat se svými vrstevníky. Tito lidé pozitivně hodnotí svůj život a ujišťují se metodou porovnávání, že jsou dosud atraktivní a nestagnují. Posuzují svůj způsob života a hodnotí, jak jej využili, jak vychovali děti, jakou mají práci, jak fyzicky vypadají. Porovnávají své životní úspěchy a neúspěchy. Toto zjištění se projevuje i v tabulce č. 21, kde uvádí 34 %, že je více aktivní a 48 % žije stejným způsobem. Obě odpovědi jsou z mého pohledu pozitivní, protože 82 % respondentů žije více aktivně nebo jsou dobře ukotveni ve svém životě. Pozitivním ukazatelem spokojenosti je i dobrý zdravotní stav mých respondentů. 57 % uvádí, že se cítí zdrávo a 39 % má uspokojivý zdravotní stav. Celkem 96 % pozitivních odpovědí svědčí o dobrém způsobu života. Je to také známka dobré zdravotní péče v naší republice, její dostupnost, ale i přístup lidí ke svému tělu a jeho potřebám. Podle mých zkušeností se lidé čím dál více zajímají o kvalitní potraviny, sportují nebo se aktivně hýbají. Zdravotní stav koreluje také s otázkou č. 12 (tabulka č. 12), kde 40 % lidí uvádí, že jsou hluboce spokojeni se svým životem. Střední věk vnímá 78 % žen pozitivně a pouze 11 % není spokojeno se svým životem, muži ve spokojenosti uvádí 44 % odpovědí a 38 z nich nemá na tento dotaz

názor, viz tabulka č. 22. Při odpovědích na otázku č. 19 (tabulka č. 18), „čeho si nejvíce ceníte na středním věku“, uvedlo 55,3 % žen, že mají více času na sebe a své zájmy, zklidnilo se jim životní tempo a mají méně starostí s péčí o děti 38 %. Muži uvedli v nejvyšším počtu využití dlouholeté praxe 41 %, na druhé přičce uvádí více času pro sebe v 34 % a zklidnění životního tempa v 25 %.

4.5.2 Rozbor hypotéz

H1: Předpokládám, že převážná část populace ve středním věku, které se týká krize středního věku, vnímá toto období jako negativní.

Získaná data hypotézu nepotvrzují. Daná hypotéza předpokládá, že dotazovaní budou vnímat střední věk jako negativní období svého života.

Střední věk vnímá 78 % žen a 44 % mužů pozitivně. Obavy ze středního věku a symptomů stáří vykazuje 32 % žen a 31 % odpovídajících mužů. Naopak žádné obavy nemá téměř polovina žen a polovina mužů. Celkem se neobává symptomů stárnutí 49 respondentů. Průzkum zatím dokazuje, že vždy téměř polovina nebo větší polovina zkoumaných lidí má optimistické životní naladění. Menší část lidí, kteří bilancují a hledají jiný směr svého života, uvedlo fakt, že chtějí jít svou cestou, čili se realizovat a být samostatní. I tato skupina se však dá posuzovat kladně. Pokud lidé mají nějaké obtíže, je dobré, když neustrnou ve vývoji a snaží se svůj život nějakým způsobem zlepšovat. Jako způsob hledání jiného životního směru či cíle (tabulka č. 19) si ženy nejvíce vybírají alternativní způsoby svého seberozvoje.

Moji respondenti jsou ve středním věku z větší části spokojeni, nemají obavy, cení si pozitiv, které tento věk nabízí a pokud mají obavy, jsou schopní s tím něco dělat. Pokud měli nějaké problémy v dětství a mládí, v tomto věku jsou schopní se zadaptovat a užívat všech prostředků ke kvalitnímu prožívání života. Z výše uvedených údajů vyplývá, že zkoumaní respondenti celkově považují střední věk za pozitivní období svého života. První hypotéza je tímto vyvrácena.

Hypotéza nepotvrzena

H2: ženy zvládají střední věk lépe než muži

Výsledek: na základě zjištění se ženy s přechodem ve středním věku vypořádávají lépe.

V hodnocení středního věku jsou ve výrazné převaze ženy, 78 % z nich vnímá střed života jako přínos a více vnímají sebe a své skutečné potřeby. Důvodem může být větší komunikativnosti a empatie ke svým potřebám, ale také zklidnění života. 54 % žen bilancuje nebo hledá hlubší podstatu života, nebo se zaměřuje na jiné cíle. Jak uvádí ženy, 50 % z nich si více užívá času pro sebe a ještě 42 % žen označilo jako pozitivum méně starostí o děti. Střední věk je pro ženy z pohledu vyčerpání vlnnější než předchozí životní etapy, kdy nejvíce starostí o rodinu a péči o domácnost leží právě na ženách. Ženy jsou podle výsledků také více ochotny využívat terapeutickou pomoc (38 %), pokud ji potřebují. Využívají všechny dostupné alternativy k rozvíjení svých potřeb a nestydí se oslovit odborníky nabízející psychologickou nebo terapeutickou pomoc. Jako odpověď na otázku, čeho se obávají nejvíce je smrt a nemoc rodičů uváděná v nejvyšším počtu. Nemoc rodičů může pro ženy znamenat opět zvýšenou péči a obětování času. S tímto jevem ženy asi vnitřně počítají, protože jej uvádějí jako obavu hned na první příčce strachů.

Pouze necelá polovina z mužů vnímá toto období jako pozitivní (44 %), při bilancování, zda hledají jiný směr či cíl jsou stabilnější, 53 % z nich nemá potřebu hodnotit svůj život. Otázkou je, zda je to kladné nebo záporné hodnocení. Možná jsou spokojení a saturovaní nebo mají obavy měnit své postoje a názory. Pokud hledají jiný směr nebo cíl ve svém životě, činí tak pomocí nového zaměstnání nebo koníčka či záliby. Muži na tom nejsou špatně, polovina z nich je vyrovnaná, a pokud mají potřebu něco měnit, dělají to pomocí aktivit, které jsou mužům přirozené a jsou v nich spokojení.

Dá se konstatovat, že období středu života je pro ženy v některých oblastech života úlevou a šancí začít konečně poznávat sebe sama a saturovat své odsunuté potřeby. Z průzkumu vyplývá, že to ženy skutečně dělají a podle mého výzkumu zvládají střední věk o trochu lépe než muži.

Hypotéza potvrzena

H3: Předpoklad, že velká část obyvatelstva ve středním věku má menší či větší zdravotní problémy

K mému zjištění neřeší populace v tomto období velké zdravotní problémy, můj průzkum potvrdil, že celkově jsme na tom se zdravím na dobré úrovni. 96 % respondentů hodnotí svoje zdraví pozitivně. Toto zjištění připisují vysoké úrovni zdravotnictví v České republice, ale i individuálnímu přístupu k péči o zdraví obecně, provozování sportovní nebo pohybové aktivity, zlepšení úrovně gastronomie a dostupnosti kvalitních potravin atd. Dalším

pozitivním faktorem může být i skutečnost, že 56 % z mých respondentů žije v manželství nebo partnerství. Vztahová stabilita manželů nebo partnerů podle empirických výzkumů podporuje zdraví a spokojenost člověka, podporuje i jeho duševní sebezvývoj a potřebu o sebe dbát což následně vyvolává pocity štěstí, radosti nebo uspokojení nebo sounáležitosti.

Hypotéza nepotvrzena.

H4: Předpokládám, že období dětství hodnotí lidé z padesáti procent jako šťastné.

Výsledek: 92 % procent respondentů označilo své dětství pozitivně. Předpokládám i dle vlastních zkušeností, že retrospektivní pohled na dětství zajisté ovlivňuje zkušenost s výchovou vlastních dětí a také prožitá období, která člověku ukazují, že život v období dětství nebyl tak dramatický, jak se mohl jevit. Díky tomu se pohled na vlastní dětství zobjektivizuje do té míry, že domnělé křivdy, tahanice s rodiči, pocity zklamání ad., vnímají lidé jako méně podstatné. Důležitější jsou hodnoty, které si odnesli od rodičů, a tudíž jsou schopni je předat svým dětem. Dalším významným faktem v této otázce je skutečnost, že 83 % respondentů vyrůstalo v úplné rodině a tudíž mohli mít větší pocit bezpečí nebo jistoty i přesto, že komunikace s rodiči probíhala většinou prostřednictvím matky (37 %).

V mnoha rodinách se ale otcové spolupodíleli s matkami v komunikaci (32 %) Významnou skupinou jsou i prarodiče, kteří jsou důležitou součástí rodiny a mnohdy tvoří roli důvěrníka nebo „tajného“ spojence dětí.

Hypotéza nepotvrzena.

H5: Předpokládám, že období dospívání hodnotí respondenti spíše s negativními vzpomínkami.

Puberta jako velmi zátěžové vývojové období by mohla napovídat, že velká skupina respondentů se přikloní k odpovědi nešťastné nebo problematické období. Z průzkumu vyplývá, že 71 % respondentů se v tomto období cítilo šťastně nebo neměli problémy. Pouze čtvrtina respondentů uvádí problematické nebo přímo nešťastné prožívání puberty. Spokojenější prožívání bouřlivého období dospívání může usnadnit porozumění a správná komunikace, i když s pubescenty není vždy lehké se domluvit. Chybějící komunikace uvádí 65 % respondentů. I přes tyto nesnáze se v pubescenci cítili lidé dobře, ale je zřejmé, že mladí lidé potřebují intimní rozhovory právě se svými rodiči. Adolescence se jeví dle mých respondentů jako nejproblematictější období, ale pouze v malé části. Tento závěr vychází z

tabulky č. 9, kdy věk 15-20 let označilo jako nejobtížnější 25 % dotázaných. Jako problémový věk jej označují i odborníci.

Hypotéza nepotvrzena.

4.5.3 Diskuze, možnost využití v praxi

Cílem mé práce bylo pomocí kvantitativního výzkumu prozkoumat skutečnost, zda je krize ve středním věku pro populaci nevyhnutelná.

Z výsledků mého průzkumu vyplývají tyto skutečnosti. Krizí ve středním věku není vůbec nutné procházet s bolestnými nebo dramatickými symptomy. Ale myslím si, že životní obrat a zvláště ten ve středu života, je nutnou součástí psychického růstu. Jinými slovy, obrat ve středu života je nevyhnutelný z důvodu růstu psychiky, ale krize ho nemusí doprovázet. Tento názor potvrzuje i hypotéza č. 1. Dnešní společnost nabízí nepřeberné možnosti, jak se traumaty z dětství nebo krizemi v adolescenci či dospělém věku vyrovnat. Pokud tyto možnosti umějí využívat lidé ve věku čtyřiceti až padesáti let, proč by je neměli využívat mladší ročníky a předcházet vážným krizím ve středním věku. S vyřešením primárních těžkostí a nemusí to být jen psychické záležitosti, se potom s vážnou krizí nemusí vůbec potýkat. Pokud jsou nějaké symptomy, které ovlivňují spokojené prožívání života, máme mnoho nástrojů, jak se s nimi vypořádat. Psychické nástroje, které si osvojí v mladém věku, jim pomůžou nastavit lepší zvládnutí všech těžkých situací. Krize ve středním věku je však pro některé jedince signálem, aby se svým životem naložili jinak.

Období dětství prožívali mí respondenti jako šťastné. I přesto, že dětství obnáší mnoho faktorů, které by mohly ovlivnit dospívání i dospělý život, je vidět, že lidé se s problémy z minulosti dokáží vypořádat. Hypotéza č. 4 předpokládala, že pouze polovina mých respondentů označí dětství jako šťastné období. Výsledek 92 % zcela vyvrátil můj předpoklad.

Fakt pozitivního pohledu zpět se odráží i v pohledu na dospívání, kde by sice mohlo být mnoho nepříjemných zážitků nebo problémů, které s tímto věkem souvisí, ale lidé jej hodnotí s pozitivními pocity. Vstup do dospělosti je usnadněn lidem, kteří mají stabilní rodinné zázemí, a těchto respondentů byla většina. Tito lidé nemusí prožívat tak dramatické nebo traumatizující zážitky ve středním věku, protože jsou vybaveni dobrým životním startem díky svým rodičům.

Střední věk a jeho úskalí prožívají účastníci průzkumu pozitivně, jsou zdraví a dokáží si poradit i s úskalími, které život ve středním věku přináší. Lidé ve většině nemají strach

ze stárnutí. Ženy se realizují a jsou spokojené, že mohou využívat volného času ke svým potřebám. Muži si hledají nové záliby nebo se saturují změnou zaměstnání.

Pokud mají lidé nějaké obtíže, je dobré, když neustrnou ve vývoji a snaží se svůj život nějakým způsobem zlepšovat.

Čtyři z pěti hypotéz nejsou verifikovány. Pouze u hypotézy č. 2 se můj předpoklad potvrdil. Ženy zvládají životní období středu lépe, ale to neznamená, že by muži měli převážně negativní pocity. Dá se konstatovat, že období středu života je pro ženy v některých oblastech života úlevou a šancí začít konečně poznávat sebe sama a saturovat své odsunuté potřeby. Z průzkumu vyplývá, že to ženy skutečně dělají. Ženy jsou na řešení psychických krizí lépe vybaveny emocionálním nastavením, větší vnímavostí ke svým potřebám na rozdíl od mužů, kterým je od dětství vštěpována pozice silného muže, který nepláče a nestěžuje si. Obavy mužů poradit se svými problémy s terapeutem nebo navštěvovat nějakou podporující skupinu pramení z nastavení sociálně kulturního povědomí naší společnosti.

Ale podle mých poznatků, mladší generace mužů už začínají využívat alternativních metod seberozvoje ve větším počtu.

Využití mé práce pro sociální pedagogiku jako mezioborovou disciplínu spočívá v poznatku, že lidé obecně na sobě chtějí pracovat. Netrpí už předsudky, že by měli všechno zvládnout jen svými silami. Sociální pedagog z mého pohledu by měl být jakýmsi mediátorem nebo vychovatelem, zkrátka prostředníkem mezi různými stranami. A může využít právě ochoty lidí se rozvíjet a spolupracovat s odborníky. Problematika vývoje osobnosti končí až v samém závěru života. Do tohoto konečného bodu se člověk vyvíjí a s tímto vývojem se může sociální pedagog potkat ve všech věkových skupinách. Děti, mládež, rodina, partneři, zaměstnání, volnočasové aktivity, prarodiče, to jsou oblasti, ve kterých může být sociální pedagogika činná. Výsledky mého průzkumu pouze ukazují, že pozitivní naladění, vnitřní stabilita a ochota rozvíjet se překonají všechny nezdary nebo traumata prošloho života a s těmito faktory může pracovat právě sociální pedagog.

ZÁVĚR

Podstata každého životního období tkví v tom, co se v něm má nebo může odehrát. Krize jako pojem znamená obrat v nazírání svého života, čili rozhodovací proces. Obrat ve středu života je nevyhnutelný z důvodu růstu psychiky, ale krize ho nemusí doprovázet.

Z výsledků mé práce tento závěr vychází. Moji respondenti se s obratem vypořádávají dobře a jen menší část prochází krizí.

Tak optimistické výsledky mého průzkumu jsem neočekávala. Optimismus a tvořivost lidí ve středním věku, kteří prošli obdobím socialismu i kapitalismu je překvapivá. Lidé z velké části vzpomínají na dětství a mládí s dobrými pocity. Umí pracovat se svým potenciálem a nebojí se nových možností osobního růstu, které nabízí současná společnost.

Život je i ve středním věku stále velkým prostorem, ze kterého se dá čerpat, inspirovat, radovat a růst a také stavět cíle v jiném pojetí než v období mládí. Pro mnohé jedince je toto období právě naopak první příležitost ke svému rozvoji, k cestě za cílem, který nemohl být realizován. Pocit naplnění nebo štěstí si může každý jedinec realizovat sám, nikdo už není závislý na vůli nebo potřebách druhých. Děti už jsou odrostlé a rodiče jsou pořád v dobré formě.

Podle hierarchického řebříčku hodnot se my, lidé ve středním věku nacházíme na předposlední příčce. Potřeba seberealizace, sebeúcty a pozitivního ocenění okolí je pro nás velmi důležitá. Potřebu respektu a sebeúcty už ale nepokryjí vnější skutečnosti. Aby si člověk mohl vážit sám sebe, musí projít vnitřním přijetím a k tomu slouží i obrat ve vnímání své osobnosti, zklidnění životního tempa a přijetí změn v psychice i fyzickém těle.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BLY, R. a M. WOODMANOVÁ. *Král panna: o smíření mužského a ženského pohlaví*. Vyd. 1. Praha: Argo, 2002, 189 s. ISBN 80-7203-429-4
2. BLY, R. *Železný Jan: kniha o mužích*. Vyd. 2. Praha: Argo, 2005, 278 s. ISBN 80-7203-659-9
3. BOYLANOVÁ, K. M. *Sedm posvátných fází menarché: spirituální cesta dospívající dívky*. Praha: DharmaGaia, 2013, 108 s. ISBN 978-80-7436-041-1
4. BOWLBY, J. *Vazba: teorie kvality raných vztahů mezi matkou a dítětem*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2010, 360s. ISBN 978-80-7367-670-4
5. CORNEAU, G. *Chybějící otec, chybující syn: jak absence otce ovlivňuje utváření mužské identity*. Vydání první. Praha: Portál, 2012, 192s. ISBN 978-80-262-0075-8
6. CSIKSZENTMIHALYI, M. *O štěstí a smyslu života: jak dosáhnout šťastného života bez ohledu na vnější okolnosti*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996, 399 s. ISBN 80-7106-139-5
7. DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Vyd. 1. Praha: Aquamarin, 2001, 313 s. ISBN 80-86259-02-1
8. GIDDENS, A. *Proměna intimity: sexualita, láska a erotika v moderních společnostech*. (Z anglického originálu přeložil Ivo Možný). Vyd. 1. Praha: Portál, 2012, 216 s. ISBN 978-80-262-0175-5
9. HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, s. 167. ISBN 80-7367-168-9
10. JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 1994, 380 s. ISBN 80-7108-087-X
11. KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie moudrosti a dobrého života*. 1. vydání, Praha: Grada Publishing, a.s., 2009, 144 s. ISBN 978-80-247-2362
12. KŘIVOHLAVÝ, J. *Pozitivní psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2004, 200 s. ISBN 80-7178-835-X
13. LANGMEIER, J. a Z. MATĚJČEK. *Psychická deprivace v dětství*. Vyd. 4., doplněné v nakl. Karolinum. Praha: Karolinum, 2011, 399 s. ISBN 978-80-246-1983-5
14. LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2., akt. vyd. Praha: Grada, 2006, 368 s. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1284-9
15. MATĚJČEK, Z. *Co děti nejvíc potřebují: eseje z dětské psychologie*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1994, 108 s. ISBN 80-7178-006-5

16. NAKONEČNÝ, M. Sociální psychologie. Vyd. 1. Praha: Academia, 1999, 287 s. ISBN 80-200-0690-7
17. PIAGET, J. a B. INHELDER. *Psychologie dítěte*. Vydání 6. Praha: Portál, 2014, 142 s. ISBN 978-80-262-0691-0
18. ŘÍČAN, P. Cesta životem: vývojová psychologie. Praha: Portál, 2014, 392 s. ISBN 978-80-262-0772-6
19. SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 456 s. ISBN 80-7178-185-1
20. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Vyd.1. Praha: Portál, 2000, s. 522. ISBN 80-7178-308-0
21. WOODMANOVÁ, M. *Těhotná panna: proces psychologické proměny*. Vydání první. Brno: Emitos, ve spolupráci s nakladatelstvím T. Janečka, Brno. 2009, 249 s. ISBN 978-80-87171-07-3 (Emitos), ISBN 978-80-85880-56-4 (Nakladatelství Tomáše Janečka)

SEZNAM TABULEK

<i>Tab. 1 Saturace v dětství</i>	63
<i>Tab. 2 Komunikace v rodinách v období dětství</i>	63
<i>Tab. 3 Rodinný stav v dětství</i>	64
<i>Tab. 4 Příčiny neúplnosti rodiny</i>	65
<i>Tab. 5 Vnímání puberty</i>	65
<i>Tab. 6 Seznámení s psychickými fyzickými změnami v pubertě</i>	66
<i>Tab. 7 Seznámení s úskalími společenského života</i>	67
<i>Tab. 8 Období, ve kterém se odehrávalo nejvíce pozitivních a významných událostí</i>	67
<i>Tab. 9 Nejproblematictější období</i>	68
<i>Tab. 10 Pojem krize středního věku</i>	69
<i>Tab. 11 Vnímání krize</i>	70
<i>Tab. 12 Spokojenost se životem</i>	71
<i>Tab. 13 Zdravotní stav</i>	71
<i>Tab. 14 Bilancování života</i>	73
<i>Tab. 15 Důvody k přehodnocení života</i>	74
<i>Tab. 16 Obavy ze znaků stárnutí</i>	75
<i>Tab. 17 Nejobávanější symptomy středního věku a stáří</i>	76
<i>Tab. 18 Pozitiva středního věku</i>	77
<i>Tab. 19 Způsob dalšího sebezvoje</i>	79
<i>Tab. 20 Hodnocení života v tomto období od uplynulého</i>	80
<i>Tab. 21 Porovnávání se s vrstevníky</i>	81
<i>Tab. 22 Vnímání středního věku jako pozitivního období</i>	81

SEZNAM GRAFŮ

<i>Graf 1 Komunikace v rodinách v období dětství</i>	64
<i>Graf 2 Seznámení s psychickými i fyzickými změnami v pubertě</i>	66
<i>Graf 3 Pojem krize středního</i>	69
<i>Graf 4 Vnímání krize.....</i>	70
<i>Graf 5 Zdravotní stav.....</i>	72
<i>Graf 6 Bilancování života</i>	73
<i>Graf 7 Důvody k přehodnocení života</i>	74
<i>Graf 8 Obavy ze stárnutí.....</i>	75
<i>Graf 9 Nejobávanější symptomy středního věku.....</i>	77
<i>Graf 10 Pozitiva středního věku</i>	78
<i>Graf 11 Způsob dalšího sebezvoje</i>	79
<i>Graf 12 Hodnocení života v tomto období od uplynulého</i>	80
<i>Graf 13 Vnímání středního věku jako pozitivního období</i>	82

SEZNAM PŘÍLOH

P1– vzor dotazníku

PŘÍLOHA P I: VZOR DOTAZNÍKU

Milí přátelé,

toto dotazníkové šetření slouží jako základ praktické části mé diplomové práce. Cílem šetření je zjistit fakta o obyvatelstvu ve středním věku v Čechách. Jak se cítí dnešní lidé ve věku 40–50 let? Kroužkujte jednotlivé odpovědi. Celý dotazník je anonymní.

Děkuji vám za vyplnění dotazníku.

Jindřiška Dvořáková

1. Domníváte se, že jste prožil/a šťastné dětství?
 - a) celkem ano
 - b) ne
 - c) ano, bylo velmi šťastné

2. Kdo s vámi v dětství mluvil a probíral vaše starosti, problémy nebo významné události?
 - a) matka
 - b) otec
 - c) oba dva
 - d) někdy otec, někdy matka
 - e) prarodiče
 - f) jiný blízký pečovatel
 - g) nikdo z nich

3. Vyrůstal/a jste v úplné rodině?
 - a) ano
 - b) ne

4. Pokud jste vyplnil/a u předešlé otázky ne, bylo to proto, že: (je možné vyplnit více odpovědí) Pokud jste uvedli u předešlé otázky ano, tuto otázku přeskočte. (je možné více odpovědí)
 - a) rodiče se rozvedli
 - b) jeden z rodičů zemřel
 - c) jiné (svobodná matka apod.)

5. Období puberty (11–15) let vnímáte jako:
 - a) šťastné
 - b) nešťastné
 - c) problematické
 - d) bez problémů
 - e) nevím

6. Který z rodičů s vámi probral problematiku dospívání a upozornil na možná úskalí přeměny těla i psychiky (menstruace, první sex, první vztahy)?

- a) matka
- b) otec
- c) oba (každý svým dílem)
- d) nikdo z nich
- e) jiný pečovatel

7. Který z rodičů s vámi probíral nástrahy nastávajícího společenského života (první alkoholický večírek, drogy, různé party)?

- a) matka
- b) otec
- c) oba dva
- d) nikdo z nich
- e) jiný pečovatel

8. Nejvýznamnější události, na které vzpomínáte s pozitivním pocitem, se odehrávaly ve vašem životě přibližně ve věku: (lze označit více možností)

- a) dětství
- b) věk 15–20 let
- c) věk 21–30 let
- d) věk 31–40 let
- e) věk 41 – dosud
- f) ve všech

9. Nejproblematictější období nebo události byste přibližně zařadil/a do věku:: (maximálně dvě odpovědi)

- a) dětství
- b) věk 15–20 let
- c) věk 21–30 let
- d) věk 31–40 let
- e) věk 41–dosud
- f) žádné

10. Říká vám něco pojem „krize středního věku“?

- a) ano
- b) ne
- a) vzdáleně tuším, co to je
- b) nevím

11. Jak vnímáte v současnosti jakoukoli krizi ve svém životě? Jako:

- a) pozitivní, je to součást života a dalšího vývoje
- b) výzvu
- c) stresovou nebo depresivní situaci
- d) nezažívám krize

- e) nezabývám se krizemi
- f) nevím

12. Se svým životem jste hluboce spokojen/a a nehledáte ani nečekáte změny:

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

13. Jaký je váš zdravotní stav?

- a) uspokojivý, cítím se zdravý/á
- b) vcelku uspokojivý, mám občas problémy
- c) jsem vážně nemocný/á
- d) jsem v dlouhodobé neschopnosti
- e) jiný

14. Přibližně v období 40–50 let jste začal/a bilancovat a hledat hlubší podstatu života nebo jiný životní směr či cíl:

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

15. Pokud jste v předešlé otázce uvedl/a odpověď ano, co vás přimělo k tomu, abyste se zastavil/a přehodnotil/a svůj život? Pokud jste odpověděl/a ne nebo nevím, tuto otázku přeskočte. (je možno více odpovědí)

- a) zdravotní problémy
- b) rozpad vztahu
- c) potřeba změnit zaměstnání, pracovní zaměření
- d) odchod dětí nebo dítěte z domova
- e) poznání, že teď chci jít svou cestou
- f) smrt blízkých, rodičů atd.
- g) jiné

16. Máte obavy ze symptomů středního věku a blížícího se stáří?

- a) ano
- b) ne
- c) nepřemýšlel/a jsem o tom
- d) nevím

17. Pokud máte obavy ze symptomů středního věku a přibližujícího se stáří, čeho se obáváte nejvíc?

(je možné více odpovědí)

- a) symptomy stáří: vypadávání vlasů, vrásky, změna tělesné konstituce
- b) strach ze ztráty sexuální přitažlivosti
- c) úbytek fyzických, duševních nebo sexuálních sil
- d) smrti, vlastní smrtelnosti
- e) smrti a nemoci svých rodičů

- f) odchod dětí z domova
- g) ztráta zaměstnání a nejistota z hledání nové práce
- h) odchodu do důchodu
- i) ztráta společenského statusu
- j) snížení finančního příjmu
- k) nemám žádné obavy
- l) jiné

18. Pokud byste měl/a psychické problémy, požádal/a byste o pomoc člověka s odborností, např.: psychologa, psychoterapeuta?

- a) ano
- b) ne
- c) nevím

19. Čeho si nejvíce ceníte na středním věku, jak se vám změnil život:

(je možné označit více odpovědí)

- a) více času pro sebe, osobní aktivity, kultura, koníčky
- b) méně starostí s péčí o děti
- c) zklidnění životního tempa, více a hlouběji život prožívám
- d) znovuobjevení a zkvalitnění partnerského života
- e) využití dlouholeté pracovní praxe, profesní úspěch
- f) nové zaměstnání, na které mám čas, a baví mě
- g) jiné

20. Pokud už hledáte jiný životní směr nebo cíl nebo se teprve chcete osobně rozvíjet, jakým způsobem to děláte? (je možné označit více odpovědí)

- a) změnou životního partnera
- b) začal/a jsem se zabývat novým koníčkem
- c) změnou zaměstnání
- d) změnou bydlení (i změna bydlení s rodinou nebo životním partnerem)
- e) zabývám se alternativními způsoby psychických metod, např.: psychoterapie, konzultační terapie, semináře v kruhu žen, v kruhu mužů, muzikoterapie, jóga, meditace, Reiki, workshopy seberozvoje ad.
- f) jiné

21. Liší se váš život v tomto věku od života v uplynulých letech?

- a) ano, jsem více aktivní
- b) ne, žiji stejným způsobem
- c) ano, změnil se, ale jsem spíše pasivní, již nemám tolik energie a síly

22. Jak se vnímáte mezi svými vrstevníky, porovnáváte se s nimi a hodnotíte, jak jste na tom teď ve středním věku?

- a) ano

- b) ne
- c) nezajímá mne to
- d) jiné

23. Vnímáte střední věk jako pozitivní a cítíte se teď více sám/sama sebou? Například: vyšší sebevědomí, větší svoboda v rozhodování, pocit větší nezávislosti, lepší komunikace ad.

- a) ano
- b) ne
- c) nevím
- d)

24. Jste:

- a) žena
- b) muž

25. Místo vašeho bydliště:

- a) venkov
- b) město
- c) velkoměsto (od 100 tisíc obyvatel výše)

26. Jaké je vaše povolání? Zaškrtněte převažující činnost.

- a) zaměstnanec/kyně
- b) OSVČ
- c) řídicí pracovník
- d) nepracuji / jsem v důchodu
- e) jsem nezaměstnaný

27. Jaké je vaše vzdělání?

- a) středoškolské, vyučení
- b) středoškolské s maturitou
- c) vysokoškolské

28. Jaký je váš rodinný stav?

- a) manželství
- b) partnerství
- c) bez partnera/manžela