

Univerzita Karlova
Fakulta humanitních studií



Bakalářská práce

Prožívání období středního věku

Je střední věk opravdu obdobím krizí?

Autor: Barbora Čihařová

Vedoucí práce: doc. PhDr. Bc. Iva Poláčková Šolcová, Ph.D.

Praha, 2021

Čestné prohlášení

Tímto prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci na téma Prožívání období středního věku vypracovala samostatně a výhradně s použitím citované odborné literatury, pramenů a dalších zdrojů.

V Praze dne

Barbora Čihařová

Poděkování

Tímto bych ráda přednostně poděkovala paní docentce Poláčkové Šolcové za odborné vedení mé práce, inspirativní připomínky a vstřícné konzultace.

Také bych ráda poděkovala všem účastníkům výzkumu za jejich ochotu participovat na rozhovorech a dotaznících. Děkuji mnohokrát za vaši upřímnost, sdílnost, radost, ale i smutek při vyprávění vašich životních příběhů.

Děkuji také svému partnerovi, rodině a přátelům, kteří mne během celého studia podporovali a dodávali mi sílu dojít až k mému cíli.

Bakalářská práce je součástí projektu Psychologického ústavu AV ČR podpořeného GAČR 20-08583S.

Abstrakt

Střední věk je nejméně probádaným obdobím lidského života, přesto se v posledních pár desítkách let setkáváme stále častěji s termínem krize středního věku. Hovoří se o životních milnících, ztrátě energie, chuti do života, zevšednění, ale také o blížící se smrti. Studií na toto téma je však stále velmi málo, což může být způsobeno upozaděním středního věku jakožto vývojové etapy a zcela rozdílnými zkušenostmi lidí v tomto věku. Kvalita studií je dále ovlivněna také nereprezentativními a malými vzorky. Cílem této práce je pojednání o zkušenostech středního věku a jak jednotliví participanti prožívají a hodnotí případné krize v tomto období. Data byla sbírána formou polostrukturovaných rozhovorů a analyzována formou výzkumné perspektivy interpretativní fenomenologické analýzy - IPA. V teoretické části jsou shrnuty dosavadní poznatky o tomto období z hlediska krize středního věku, pozitivních i negativních aspektů, prožívání stárnutí a smrti a dalších nadřazených témat, která se pojí se středním věkem. V praktické části jsou poté doloženy vybrané úseky rozhovorů, které mají za cíl podkrýt, jak lidé vnímají svůj střední věk, jaké pozitivní a negativní aspekty sledávají v tomto období a jak jej celkově hodnotí.

Klíčová slova: Dospělost, Vývoj, Stárnutí, IPA, Kvalitativní

Obsah

| | | |
|--------|---|----|
| I. | Úvod | 6 |
| II. | Teoretická část | 7 |
| 1. | Střední věk | 7 |
| 1.1. | Zařazení středního věku | 9 |
| 1.2. | Krize | 11 |
| 1.3. | Střední věk jako metafora | 12 |
| 1.4. | Úkoly středního věku | 13 |
| 2. | Průběh krize | 15 |
| 2.1. | Přehodnocení | 16 |
| 2.2. | Obrat k sobě | 18 |
| 2.3. | Možné příčiny | 19 |
| 3. | Aspekty středního věku | 20 |
| 3.1. | Stárnutí a smrt | 20 |
| 3.2. | Pozitivní aspekty středního věku | 22 |
| 3.3. | Negativní aspekty středního věku | 24 |
| 4. | Kritika | 26 |
| III. | Praktická část | 29 |
| 5. | Výzkumný problém | 29 |
| 6. | Výzkumné otázky | 30 |
| 7. | Výběr vzorku | 30 |
| 8. | Výzkumný soubor | 30 |
| 8.1. | Výzkumná strategie a sběr dat | 32 |
| 8.2. | Analýza dat | 33 |
| 8.3. | Problematika výzkumu a návrh řešení | 34 |
| 9. | Výsledky | 34 |
| 9.1. | Hodnocení krize | 35 |
| 9.1.1. | Nedostatek náplně | 35 |
| 9.1.2. | Pozitivní krize | 39 |
| 9.2. | Sny a cíle s ohledem na životní spokojenost | 42 |
| 9.3. | „Najednou to prostě jako uletí a člověk se necejtí tak jako v čudu, jak je“ | 45 |
| 9.3.1. | „Těch lidí, který odcházej, je jako každé tejden někdo“ | 48 |
| 9.4. | Pozitivní aspekty středního věku | 50 |
| 9.5. | Vnímání období středního věku | 52 |
| 9.6. | Rekapitulace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám | 62 |
| 9.7. | Jaké jsou zkušenosti s krizí ve středním věku? | 62 |
| 9.8. | Jakou roli hrají sny a cíle v prožívání období středního věku? | 64 |

| | | |
|-------|---|----|
| 9.9. | Je blízkost stárnutí a smrti určujícím faktorem prožívání středního věku? | 65 |
| 9.10. | Pozitivní aspekty středního věku | 66 |
| 9.11. | Jak lidé prožívají období středního věku? | 66 |
| IV. | Diskuze a závěr | 68 |
| 10. | Limity výzkumu..... | 72 |
| V. | Zdroje | 74 |
| | Seznam obrázků | 77 |
| | Seznam příloh..... | 78 |

I. Úvod

Střední věk byl až donedávna pro řadu psychologů nezajímavým vývojovým obdobím. Za nejatraktivnější období bývá z tohoto hlediska považován předškolní věk a dále období dospívání. Poté nastává dospělost, střední věk a nakonec stáří. Střední věk je však nejméně probádaným obdobím z hlediska lidské psychiky a vývoje obecně (Brim, Ryff a Kessler, 2004), a to i přes fakt, že se jedná o poměrně dlouhý úsek našeho života. Většina lidí ve středním věku již dosáhla kariérních cílů, mají starší děti, více financí a zdraví jim pořád slouží. Podle mnohých je to ale také období stagnace, ubývání sil, chuti do života i životní náplně. Je to také období prvních přímých konfrontací se smrtí, v tomto věku lidem často odcházejí rodiče, ale i první přátelé. V jiných obdobích lidského života jsou tyto ztráty méně časté, o to víc to však mladého člověka může zraňovat. Je tedy střední věk pouze důsledkem velkých, a především úplně nových životních změn, které nastávají shodou okolností právě v tomto věku?

Poslední dobou je platnost skutečné krize středního věku zpochybňována ze strany mnoha vědců (např. Strenger, Ruttenberg, 2008; Říčan, 2014), kteří nepřirazují krizi střednímu věku, ale okolnostem, objevujícím se právě v tomto věku nejčastěji, ale ne výhradně. Jedná se např. o ztrátu rodičů nebo partnera, vážné nemoci, ubývání sil, či finanční závislost. Je úzkost středního věku skutečně krizí, kdy se „přes noc“ staneme někým jiným, nebo je to spíše emocionální reakce na hromadění stresu z výše zmíněných důvodů?

Z odborné literatury vyplývá, že lidi ve středním věku lze rozdělit na dvě skupiny: ty, kteří se s prvními změnami vypořádávají s klidem, a dokonce označují toto období za šťastné a poté ty, kteří se se změnou vyrovnávají hůře. Tito lidé často truchlí po odchodu dětí, partnera, ale také zabřednutím do jednolitého životního stylu bez cíle a nových zážitků. Pro hodně lidí je to také období, kdy ještě naposledy mohou změnit zásadní věci týkající se jejich budoucího života, pro někoho je to změna partnera, pro druhého nová práce a někdo změni svůj směr zcela od základu. Střední věk však může být také obdobím vrcholného fungování, především v rámci verbálních schopností a lepší emoční regulace (Magai a Halpern, 2001).

V teoretické části je věnována pozornost vybraným poznatkům o tomto období: co znamená slovo krize, co je střední věk, dosavadní poznatky nejrozličnějších odborníků o krizi středního věku. V praktické části je shrnuta metodologie výzkumu a jsou zde uvedeny odpovědi jednotlivých účastníků výzkumu doplněné komentáři autora.

II. Teoretická část

1. Střední věk

Za posledních třicet let zaznamenal výzkum středního věku velký pokrok, a to také díky Brimovi (1992, s. 171), který tvrdil, že střední věk probíhá mezi čtyřicátým a sedmdesátým rokem života a označil ho jako „nejméně zmapované období v lidském vývoji“. Navzdory nárůstu výzkumné činnosti, stále je o tomto období známo méně než o jiných vývojových obdobích člověka, jako je např. dětství, dospívání nebo stáří. Mnoho vědců si naštěstí uvědomilo, že je důležité studovat období středního věku, a to nejen kvůli velkému počtu dospělých, kteří jsou v této fázi, ale také proto, že toto období pokrývá velkou část života jedince. Je pravděpodobné, že střední věk byl tak dlouho podceňován kvůli předpokladům, že se jedná o klidné období s minimálními změnami. Problém dělalo také shánění subjektů, kteří, ať už kvůli své rušné práci či rodinným plánům, nebyly ochotni podstupovat delší a náročnější výzkumy (Lachman a James, 1997).

Podle Oxford English Dictionary (2000) se slovní spojení „střední věk“ poprvé objevilo ve slovníku Funk and Wagnall's Standard Dictionary v roce 1895. Střední věk je definován jako součást života mezi mládím a stářím. Hranice středního věku byly v té době ještě více nejasné, než nyní a subjektivní pohledy na toto období ukazují široké věkové rozpětí (American Board of Family Practice, 1990). Podle Cohena (2012) byl pojem střední věk vynalezen zhruba před sto lety, ale jeho dřívější vyobrazení sahají až do šestnáctého století, kdy umělci zobrazovali průběh života jako sérii kroků, které nejprve stoupají, a když dosáhnou vrcholu, začnou klesat. Celá představa středního věku v počátcích novověku vypadala podle Lachmanové a kolegů nejasně (Lachman, Teshale a Agrigoroaei, 2015), protože průměrná délka života byla nižší než padesát let. Historicky tedy střední věk nastal dříve v průběhu života a byl považován za vrchol lidského života, na rozdíl od dnešní představy středního věku jakožto počátku stáří.

Vznik středního věku jako životní etapy je spojen se dvěma demografickými trendy: nárůstem průměrné délky života a poklesem plodnosti. Lidé již pouze nepracují a nestarají se o rodinu, jako tomu bývalo dříve, ale mají nyní mnohem více času na sebe a svůj život a hledají naplnění v nejrůznějších sférách. Pracovní období člověka ve středověku mohlo být podobně dlouhé, jako je dnes období důchodu a průměrný člověk pracuje téměř dvakrát déle, než tomu bývalo dříve, což nutně muselo vést k určení středního věku jako životní etapy. Podle Eriksona (1963) je střední věk obdobím lidského života, na které je nahlíženo především z hlediska dosažení určité věkové kategorie, určité pozice ve společnosti, v práci

a z hlediska vybudování rodiny. Dospělí ve středním věku jsou spojeni s blahobytem ostatních a mají co nabídnout, organizují prostředí a utvářejí společnost (Erikson, 1963). Ve středním věku dochází také k mnoha fyziologickým změnám a lidé začínají pociťovat stárnutí: Objeví se první vrásky, kůže ztrácí elasticitu, smysly ochabují, objevují se hormonální změny. Levinson (1978, s. 8) říká, že střední věk je obvykle považován za vágní přechodné období, definované primárně negativně. Člověk už není mladý, a přesto není úplně starý.

Dospělí středního věku jsou tradičně považováni za osoby s rozhodovací pravomocí ve společnosti a mají větší kontrolu nebo odpovědnost za svůj vlastní život a za společnost ve srovnání s mladými dospělými nebo staršími dospělými (Wahl a Kruse, 2005). Vzhledem k těmto očekáváním pocitu kontroly ve středním věku může mít ztráta nebo hrozba ztráty kontroly v rámci negativních životních událostí zásadní vliv na wellbeing. S touto zodpovědností přichází také hodnocení kvality vlastního života. Být uprostřed života může být podobné, jako když jste uprostřed dovolené nebo uprostřed rozečtené knihy (Lachman a James, 1997). Když jste uprostřed, je přirozené ohlédnout se zpět za tím, co bylo, nebo vyhodnotit, čeho jsme dosáhli, a dívat se dopředu, abychom předurčili, co přijde dál nebo co zbývá udělat. Člověk často dochází k pocitu, že za ta léta již do svého života hodně investoval, tudíž pečlivě zvažuje své další kroky.

Doposud největší longitudinální studií v USA s přímým zaměřením na střední věk je projekt s názvem MIDUS - Midlife in the United States (Brim, Ryff a Kessler, 2004), zahájená v roce 1995 s více než 7 000 dospělými. Široké věkové rozmezí od 25 do 75 let bylo vybráno pro zkoumání středního věku ve vztahu k dřívějším a pozdějším obdobím v průběhu života z hlediska vývoje života. Hlavní zjištění z průzkumu MIDUS jsou shrnuta v publikaci vydané Brimem a kolegy (2004). Tato interdisciplinární studie umožňuje integraci psychologických, sociálních a fyzických aspektů wellbeingu a zdraví a srovnává dospělé středního věku s mladými a staršími dospělými. Studie se zaměřila na faktory, které ovlivňují psychickou pohodu, fyzické zdraví a sociální odpovědnost a produktivitu v průběhu vývoje středního věku (Brim, Ryff a Kessler, 2004). Výsledky studie MIDUS naznačují, že označení „krize“ nemůže být spojováno se středním věkem a že krize mohou být součástí jakékoli životní etapy. Zároveň také zjišťuje, že ti, kteří zažili krizi středního věku, zažívali krize i v mladších letech. (Lachman et al., 2015).

1.1. Zařazení středního věku

Ve výzkumu středního věku shledáváme jeden zásadní problém, a tím je obecně platné vymezení věkové hranice. Věk lze charakterizovat mnoha různými způsoby. Chronologický věk se vztahuje k počtu skutečně prožitých let. Sociální věk je věk připisovaný něčími přáteli a rodinou (Laslett, 1996). Sociologové Giddens (2001) a Featherstone (1991) tvrdí, že subjektivní nebo sociální věk se v postmoderní společnosti stává otázkou volby, neboť lidé v naší společnosti již nebývají posuzováni podle věku a do popředí nyní vystupuje fráze: „člověk je tak starý, jak se cítí sám být“. Věk je také definován kulturně a historicky. Například v zemi nebo v době, kdy je průměrná délka života padesát let, lze jako střední věk označit již období kolem 25. roku života.

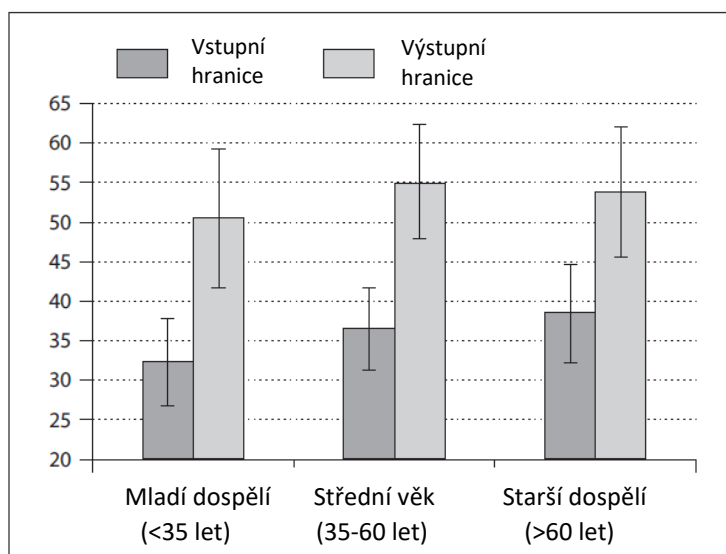
Hranice středního věku nebyla v minulém století definována nikterak konkrétně, například studie Levinsona (1978) o mužích středního věku v USA identifikovala počátek středního věku ve věku 40 nebo 41 let, s trváním přibližně pěti let. Langmeier (2006) také datuje krizi do věku 40 až 45 let a jako hlavní spouštěč vidí především menopauzu u žen a andropauzu u mužů. Podle Říčana (2014) se ale krize středního věku objevuje od 35. do 40. roku života.

V poslední době se však ve vyspělých zemích vymezení středního věku přibližně shodují a průměrně bývá ohraničován 40. až 60. rokem, Lachmanová (2001, s. 14) ale upozorňuje na možnost až desetiletého rozpětí na obou koncích: „Ti ve věku od čtyřiceti do šedesáti jsou obvykle považováni za osoby středního věku; přesto se zdá, že existuje desetileté rozpětí na obou koncích“. Při procházení literatury o střední dospělosti dospěli Staudinger a Bluck (2001) k obdobnému závěru, že střední věk je období, charakteristické svým počátkem ve 40. letech a sahající do věku 60 let, ale přesné hranice jsou stále nejasné.

Levant, profesor psychologie na univerzitě v Akronu v Ohio a bývalý prezident Americké psychologické asociace, také konstatuje, že krize středního věku se obvykle vyskytují ve věku od 45 do 64 let, ale mohou nastat kdykoli poté, co si člověk vytvoří dospělou životní strukturu: to znamená, že má partnera, kariéru, případně děti a pohodlný domov (Braff, 2017). Obdobné rozpětí udává také Oxfordský anglický slovník (2000), ve kterém je střední věk definován jako ústřední období života člověka ve věku mezi 45 a 60 lety.

Existují však také případy, kdy se tato hrubá hranice a představa o středním věku neshodují. Např. ve studii provedené Národní radou pro stárnutí (National Council on Aging, 2000) si téměř polovina respondentů ve věku 65 až 69 let myslela, že se nachází ve středním věku. A totéž si myslí dokonce až třetina Američanů v sedmdesáti letech. Takže ti, kteří stále

relativně dobře fungují a slouží jim zdraví, a to i přes to, že se blíží sedmdesátému roku života, se stále mohou považovat za osoby středního věku. Výzkum Lachmanové a kolegů ukazuje, že subjektivní hranice středního věku se s věkem pozitivně liší (Lachman et al. 1994). Čím starší člověk je, tím později, podle svého názoru, přešel do středního věku. (Lachman a Bertrand, 2001). To souvisí s představou subjektivního věku, ve kterém dospělí ve středním věku obvykle uvádějí, že se cítí o deset let mladší, než ve skutečnosti jsou (Montepare a Lachman, 1989). Cítit se mladší, než jsme, ve skutečnosti značí větší pohodu i zdraví.



Obrázek č. 1: Vstupní a výstupní hranice středního věku podle hodnocení mladých lidí, lidí ve středním věku a starších dospělých (Freund a Ritter, 2009)

S rostoucím zájmem o období středního věku přichází také fakt, že přesně charakterizovat toto období je náročný a složitý úkol. Zkušenosti dospělých ve středním věku jsou tak rozmanité a proměnlivé, že lze jen stěží vymyslet nějaký obecně platný model charakteristický pro tuto věkovou skupinu. Střední věk však lze charakterizovat alespoň povrchově, díky souboru společných zkušeností, které lidé v tomto věku zažívají. Ve zkušenostech dospělých ve středním věku existují určité společné rysy, i když konkrétní obsah a způsoby, jak s nimi zachází, jsou velmi rozdílné.

1.2. Krize

Řecké slovo „krisis“ znamená rozhodující obrat – obrat k lepšímu nebo horšímu, časový bod, kdy se dění obrací. Slovo krize pochází z řečtiny, kde sloveso „κρίνω“ znamená „rozlišuji, volím, dávám přednost, rozhoduji nebo soudím, tlumočím nebo vykládám, ustanovuji nebo řeším, uvádím do rozhodující fáze, oceňuji, domnívám se nebo hodnotím“. Odvozené podstatné jméno „κρίσις“ tedy pak znamená mj. „rozpoznávací síla, oddělení, volba, soud, spor, výsledek, řešení, vysvětlení“ (Kastová, 2000).

Slovní spojení krize středního věku bylo poprvé použito v Londýně v roce 1957. Tehdy stál kanadský psychoanalytik Elliott Jaques před zasedáním Britské psychoanalytické společnosti a četl nahlas z příspěvku, který napsal o krizi středního věku. Jako první začal tvrdit, že lidé po třicítce prožívají depresivní období trvající několik let (Jaques, 1965). Dle něj se takový problém objevil poprvé již u Danteho Alighieri v Božské komedii, kde uvádí svou knihu slovy „Uprostřed cesty našeho života, ocitl jsem se v temném lese, protože přímá cesta byla ztracena“. Později, v roce 1965 uvedl první oficiální článek o krizi středního věku v *The International Journal of Psychoanalysis* z názvem *Death and the Mid-life Crisis*. Jako první přišel s teorií, že krize nastává v důsledku dosažení druhé poloviny života a uvědomění si, že onen život je konečný (Jacques, 1965).

Na rozdíl od historické představy středního věku jako vrcholu života má dnes pojem „střední věk“ podobu stresu a krize (Lachman, 2004). To by mohlo souviset s publikacemi v 60. a 70. letech zaměřenými převážně na negativní aspekty spojené se středním věkem (např. Jaques, 1965; Levinson, 1978). Podle Brima (1976, s. 6) pojem krize ve středním věku *„implikuje rychlou nebo podstatnou změnu osobnosti (...), která má dopad na vnímání své vlastní identity - jeho obvyklé referenční skupiny, jeho vzory, jeho principy, hodnoty, partnerské vztahy. Jedná se tedy o celý rámeček jeho dřívějšího života“*. Jung (1933) zase například pohlížel na střední věk jako na dobu, kdy se začíná objevovat vyvážená identita, která dává jednotlivcům větší autonomii nad jejich volbami. Zatímco mladá dospělost je typicky pojata jako fáze začátků (např. hledání životního partnera, založení rodiny, zahájení kariéry), od dospělých ve středním věku se již očekává, že se usadili, vytvořili kariéru a mají již zcela vyvinutou identitu.

Tamir (1989) usuzuje, že by to mohlo být poprvé v životě člověka, kdy se zamyslí nad sebou a změří své úspěchy podle cílů, které si stanovil, když byl mladý („The Dream“, neboli sen, jak jej nazývá Levinson [1978]). Člověk ve středním věku tedy začíná čím dál tím více přemýšlet o své vlastní existenci, o smyslu života a o jeho náplni. Je zřejmé, že

existuje silné sociální očekávání, že lidé během střední dospělosti přezkoumají a revidují své cíle. V životě však nastávají situace, které člověka od jeho cílů vzdalují, což může být velmi frustrující. Zároveň většina lidí ve středním věku nedosáhla všech svých cílů, které si nastavila v mládí. „*Když lidé hodnotí svůj život z pohledu zkrácené časové perspektivy, mají pravděpodobně pocit, že jejich životy nikdy neodpovídají jejich ideálům*“ (Hermans a Oles, 1999, s. 52).

Podle Jaqua (Jaques, 1965) krize středního věku přichází s uvědoměním, že po dosažení větších cílů nepřichází kýžený pocit naplnění, nebo není takový, jak si to lidé představovali. Člověka doprovází pocit jakési bezúčelnosti a tápe, kde má nyní hledat své další naplnění, když ani po dosažení toho, co vždy chtěl, není spokojen. Pociťuje bolestnou ztrátu a omezení a ocitá se v pasti své životní cesty. Hrdlička (2006) tvrdí, že krize je úzkostným pocitem z toho, že se přiblížil k bodu, za kterým již nebude možné učinit žádnou významnou životní změnu, protože na ni bude člověk příliš starý, nebo nebude mít dost sil. Střední věk je často popisován jako vrchol kopce (Brooks-Gunn a Kirsh, 1984), na kterém zpochybňujeme cestu, kterou jsme se vydali, neboť poprvé shora vidíme lepší cestu, kterou jsme se mohli vydat.

1.3. Střední věk jako metafora

Jedním z psychologů, který o středním věku hovořil jako o období spíše negativním, byl Jung, který označoval období po překročení čtyřicátého roku života jako životní odpoledne (Jung, 1933). Tuto metaforu dopodrobna rozebírá v eseji, kterou napsal v roce 1931 s názvem *Fáze Života* a ve které, stejně jako Freud, rozdělil lidský život do několika úseků. Jednodušeji pak rozdělil život na dvě fáze, první od dětství do čtyřicátého roku života a druhou fázi od čtyřicátých let až po smrt. V první fázi hovoří o zdokonalování ega, zatímco ve druhé fázi o přehodnocování dřívějších závazků. Život zde pojal jako metaforu dne, kdy střední věk přirovnává k odpoledni. Dopoledne vychází slunce, probouzí se život a zlom přichází v poledne, kdy slunce začne pomalu zacházet za horizont, divoký život utichá a jediná možnost, jak den může skončit, je tma - metafora blížící se smrti. Další metaforu použil také Buford (2003), který hovořil o *Poločasu života* - metafora k fotbalovému zápasu. Stejně jako hráči po první polovině zápasu i člověk uprostřed svého života už ví, co má očekávat, jak se na další polovinu připravit a jak hrát dál, aby byl život úspěšný. Není ale také tak plný sil, proto musí nutně rozvažovat každý krok, který udělá, protože později už nebude mít tolik možností pro změnu.

Jung (1933) kladl důraz na přehodnocení cílů. Aby byl člověk schopný dostat se přes „poledne“, musí si nastavit jiné cíle a hodnoty, než měl v mládí, aby měl větší šanci na jejich dosažení. Popsal střední věk jako období, kdy si člověk uvědomí, že hodnoty, cíle a ideály z mládí nemusí stačit k tomu, aby smysluplně prožil druhou polovinu svého života. Pokud by lidé brali své dosavadní nenaplněné cíle jako selhání, přišli by o možnost potencionálního růstu a změny. Dále je v Jungově (1933) práci kladen velký důraz na individualizaci během středních let, kdy ego, které bylo tak silně budováno a udržováno v první polovině života, musí ustoupit a přijít do souladu se širším pohledem na svět, zahrnujícím spojení s osobním a kolektivním nevědomím, konstelaci, kterou nazval Já. Rovněž uznal důležitost stáří pro kulturu a poznamenal, že ve většině kultur byli staří lidé vždy strážci tajemství a zákonů. Jung však pohlížel na střední věk také jako na dobu, kdy se začíná objevovat vyvážená identita, která dává jednotlivcům větší autonomii nad jejich volbami (Jung, 1933).

1.4. Úkoly středního věku

Zatímco Jung (1933) se zabýval spíše procesem individualizace, Erikson (1963) věnoval svou pozornost pozdní dospělosti ve smyslu budování sociální identity. Nazval krizi jako přechodovou fázi střední dospělosti, ve které lidé přirozeně zápasí s otázkami o jejich smyslu a účelu. Věřil, že s nezbytnými úpravami provedenými ve středním věku mohou lidé dosáhnout dlouhodobé spokojenosti v poslední etapě života zvané „pozdní dospělost“.

Erikson (1963) vyvinul jeden z nejznámějších vývojových modelů zvaných Osm fází člověka v knize Dětství a společnost (Childhood and Society, 1963), ve které navrhl, aby byl život rozdělen do osmi odlišných stádií, z nichž každé vyžaduje, aby jednatel splnil vývojové úkoly pro úspěšný přechod do další fáze. Střední věk lze zařadit do sedmé fáze tohoto modelu, přičemž nejdůležitějšími úkoly jsou předcházení stagnaci, dosažení intimity (sounáležitosti s druhými) a dosažení generativity (péče o další generaci a s tím spojený význam pro společnost). To zahrnuje nejen výchovu potomků, ale může se vztahovat také na předávání hodnot, mentorování mladších pracovníků nebo objevování kreativního „já“. Zajímavé je, že Jaques (1965) také zaznamenal zvýšenou kreativitu u mnoha lidí během středního věku. Studoval 310 uměleckých géníů a zjistil, že i když je proces kreativity náročnější, často to byla doba, kdy byla produkována ta největší umělecká díla. Mnohostranný pohled na generativitu v oblastech rodičovství a společenského zapojení odráží kritickou roli, kterou hraje závazek vůči ostatním v rámci wellbeingu ve středním věku (McAdams, 2001). Obavy ze stagnace mohou vyvolat krizi, zatímco přechod ke

generativě - odkázat něco příští generaci, stejně jako akceptace sebe sama a svého dosavadního života může pomoci tento vnitřní konflikt vyřešit. Úspěšné vyřešení tohoto konfliktu označuje Erikson (1963) jako ego integritu, zatímco nevyrovnanost s dosavadním životem a neustálé návraty ke starým křivdám nazývá zoufalstvím ega.

Není však neobvyklé, že člověk zažívá určité úkoly mimo Eriksonovo pořadí. Například problémy týkající se identity, které se obvykle vyskytují v adolescentních letech, se mohou vyskytnout nebo znovu objevit ve středním věku, zejména pokud dojde k nějaké výrazné změně, jako je rozvod nebo úmrtí blízkého člena. Eriksonův model (1963) však neprokazuje, na koho se přesně vztahuje, protože nezohledňuje pohlaví, společenskou třídu ani historický kontext. Eriksonovy teorie byly rozšířeny dalšími teoretiky např. McAdams (2001) vyvinul rozsáhlejší koncepci generativity. Vaillant (1977) navrhl, aby před fází generativity kladl důraz ještě na upevnění kariéry. Po dosažení generativity zase doplnil podotázku nazvanou „strážci významu“, představující zaměření na přenos hodnot do společnosti.

Levinson (1978) byl jedním ze zakladatelů oboru pozitivního vývoje dospělých a ve své klíčové práci *Season's of a Man's Life* definoval řadu úkolů, které je třeba vyřešit v rámci procesu individualizace. Tvrdí, že primárním úkolem přechodu středního věku je pracovat s polaritami, které ho „oživují a rozdělují“. Levinson (1978, s. 21) uvedl, že během tohoto období by se měl člověk „*vzdát určitých svých dřívějších mladistvých vlastností - některých s lítostí, jiných s úlevou nebo s uspokojením a musí najít pozitivní význam starého*“. Člověk středního věku může mít také silnou touhu po produkci a kreativitě, jak tvrdí Jaques (1965) ve své práci *Death and the Mid-life Crisis*. Mnozí připisují koncept krize středního věku Levinsonovi, i když jej původně navrhl Jaques. Jedním z důvodů může být to, že Jaquova (1965) teorie je silně psychoanalytická a vychází z historických analýz slavných umělců a několika klinických případových studií. Naproti tomu Levinsonova (1978) práce byla založena na systematictějších rozhovorech s většími vzorky neklinických dospělých (ačkoli jeho vzorky nebyly ani reprezentativní, ani podle obecných standardů velké) a byly zakotveny do obecnější teorie vývoje. Stručně řečeno, Levinson (1978) navrhl, aby vývoj probíhal v po sobě jdoucích fázích charakterizovaných specifickými vývojovými úkoly a spojených stejně důležitými přechodovými fázemi trvajících přibližně 5 let. Stewart a Vandewater (1999) však poznamenávají, že jedním z problémů s Levinsonou teorií je, že střední věk je období pokrývající přibližně 30 let života. Jak zdůrazňují, zdá se nerozumné očekávat, že stejné vývojové zájmy a úkoly budou tak dlouho dominovat v životech jednotlivců.

Důležitým tématem v rámci středního věku se jeví také rodinné vztahy. Protože dnes lidé žijí déle, sdílejí také delší časový úsek a zkušenosti se svou rodinou. Mezigenerační pouta mezi dospělými členy rodiny mohou být dnes důležitější než dříve a potřeby starších lidí a jejich kvalita života se dají nejlépe odvodit v kontextu rodiny (Bengtson, 2001). Literatura o středním věku zahrnuje rodičovství jako jeden z vývojových úkolů, které společnost zadává dospělým (Havighurst, 1972). Rodičovství je kategorizováno jako hlavní vývojový úkol člověka, počínaje narozením prvního dítěte a pokračující po celý život rodiče (Cohler a Altergott, 1995). Podle slov Levinstina (2003, s. 62) „*v procesu modernizace v západním světě došlo v rodině ke změně, která vedla k posunu od sociálních rolí k sociálním vztahům jako hlavním vlastnostem rodiny*“.

2. Průběh krize

Jak již bylo zmíněno, krize středního věku bývá v dnešní době popisována jako nežádoucí období, ve kterém člověk zápasí se svým dřívějším životem, uchyluje se k novým zájmům (často šokujícím pro své okolí), opustí dlouhodobý vztah, změní svůj zevnějšek, upadne do depresí a mnoho dalšího. Existuje nespočet představ o tomto období, nicméně žádná nemůže být univerzálně platná. Každý člověk, ať už zažívá krizi středního věku či nikoli, má již ve středním věku život tak zformovaný časem a naprosto rozdílný od svých vrstevníků, že nelze přesně určit, jak taková krize vypadá. Zároveň se zdá, že krize není nutně součástí pouze středního věku, již v mládí si člověk může projít například krizí identity, kdy se tzv. „hledá“, hledá své vlastní já, které by mohlo být úspěšně zakotveno ve společnosti. Fried ve své knize Krize středního věku (The middle-age crisis, 1967) prohlásila, že krize je běžným aspektem růstu, který je pro lidi ve věku 40 let stejně přirozený jako pro mladší věkovou skupinu.

Morris poznamenává, že i když těžké životní změny - nemoc nebo smrt milovaného člověka, ztráta zaměstnání nebo rozvod - mohou způsobit krizi kdykoli, lidé často zažívají turbulence ve svých 30 a 40 letech, protože v tomto období se také začínají objevovat první obavy (Braff, 2017). Krize středního věku, jak tvrdí Morris, odkazuje na emocionální reakci na poznání, že život má časové limity. Zahrnuje to úzkost nebo strach, že volby, které jsme udělali, nejsou dostatečně důležité, dostatečně příjemné nebo v souladu s ideálním pocitem sebe sama. Důvodem, proč se vyskytuje krize v polovině života, je snaha naplnit nenaplněné potřeby a získat lepší vztah se sebou samými, čímž se přiblížíme různým novým možnostem (Braff, 2017).

Klíčovými komponenty krize středního věku jsou podle Stumpfové (2012) deprese, touha vzdát se, nevěra, obviňování sebe nebo druhých a kolísavá nálada. Podle Hrdličky a kolegů (Hrdlička, Kuric a Blatný, 2006) se krize středního věku může projevit např. úzkostmi, depresí, vztahovými problémy a problémy v práci. Lidé mohou ztrácet motivaci a přijít tak o motor, který je poháněl v dosavadních činnostech. To, co dříve pokládali za smysluplné, najednou ztrácí svou hodnotu. Člověk zabředne do stereotypu a může se sám sebe ptát: „je tohle vážně vše, co mi život může nabídnout?“ V této fázi je důležité, aby se jedinec vztahoval ke svému věku s pozitivním přístupem a použil své dosavadní zkušenosti k získání nových zájmů a upevňování těch zájmů, které mu do budoucna budou přinášet uspokojení a ze kterých bude čerpat další desítky let. Podle Frankla (1994) je hlavním motivem naší činnosti především smysl, který našemu životu určíme.

Podle Clora mohou mít i negativní emoce pozitivní dopad (see in Atkinson, 2003). Například emoce strachu byla vývojově velmi užitečná z hlediska úniku predátorům, každopádně má hlubší smysl i v psychologické rovině. Strach, stejně jako vztek či stres, mohou člověka motivovat k podání lepšího výkonu. Pokud se člověku ve střední dospělosti nedaří nalézt smysl za pomoci starých cílů, pomocí úzkosti může dojít k cílům novým a nastavit tak budoucí hodnoty a životní směr.

2.1. Přehodnocení

Přehodnocení dosavadního života je jedním z hlavních témat, kterým se věnuje odborná literatura v rámci vypořádávání se s krizí. Přehodnocení minulosti je podle Levinsona (1978) bolestivý proces, protože znamená „de-iluzi“ a souvisí se zklamáním nebo dokonce s cynickým postojem k životu. Levinson (1978) tvrdil, že jedním z hlavních úkolů člověka ve středním věku je přehodnocení dosavadního života. Tvrdí, že střední věk byl obdobím reflexe vlastních snů a posouzení, do jaké míry se sen z mládí naplnil. Levinson (1978, s. 91) definuje „sen“ jako „*formovanější než čistá fantazie, ale méně promyšlený než jasný plán*“. Levinson (1978) prohlásil, že jednou z největších výzev, jimž lidé ve středním věku musí čelit, byla ztráta snu. Poznamenal, že „*člověk zjistí, že velká část jeho života byla založena na iluzích a období středního věku je o redukci iluzí*“ (1978, s. 192). Tuto fázi vnitřních a vnějších nepokojů a změn nazývá Levinson krizí středního věku představující nezbytný a důležitý krok ke vstupu do střední dospělosti.

Vzhledem ke ztrátě kognitivních i fyzických zdrojů, kterým lidé ve střední dospělosti čelí, a změnám společenských očekávání, musí také stanovit nové cíle v souladu s vnitřními a vnějšími změnami charakterizujícími střední dospělost. Stanovení nových cílů může být

stresující, neboť to jsou právě cíle, které hájí ústřední roli v lidském rozvoji. Osobní cíle jsou primárním zdrojem smyslu a směru pro jednotlivce (Klinger, 1977). Revize starých a stanovení nových cílů může být stresující také proto, že staré cíle již nejsou funkční, ale nové cíle, které by mohly vést chování a dávat smysl, dosud neexistují (Freund, Ritter, 2009). Na rozdíl od mladé a střední dospělosti je starší dospělost méně strukturována vývojovými úkoly a příležitostmi, což poskytuje menší vnější podporu pro stanovení nových cílů (Neugarten, 1965).

V dospělosti je tedy pravděpodobnější, že lidé udržují cíle staré, místo toho, aby začali znovu s cíli zaměřenými na nové úspěchy. Empirický výzkum Ebnera a kolegů (2006) prokázal, že dospělí ve středním věku budou následovat své staré cíle pravděpodobněji než mladší dospělí. Naproti tomu mladší dospělí jasně dávají přednost osobním cílům, které směřují k dosažení nových zisků. Udržování starých cílů je však pozitivně spojeno se subjektivní spokojeností. Zdá se tedy, že dospělí středního věku úspěšně upravují své cíle v souladu s jejich budoucí časovou perspektivou. Erikson (1963) tvrdil, že při přehodnocování našich životů se jedinec může cítit nešťastný ze způsobu, jakým vedl svůj život, a zoufalý při pomyslení, že nikdy nesplnil své životní cíle, proto je jednodušší si přetvořit cíle minulé, aby byl jeho dosavadní život v souladu s nově vytvořenou realitou.

Podle Eriksona (1963) tento obrat přišel daleko později, než tvrdil Levinson (1978), a to až v osmé fázi jeho vývojového modelu, tedy ve stáří. Teprve tehdy jedinec začne přehodnocovat svůj život, což vede ke dvěma různým stavům ega: „ego-integrita“ nebo „zoufalství“. Zoufalství přichází, pokud člověk lpí na svých nenaplněných snech, cílech a představách. Jedinec, který se ohlédne za svým životem jako na sérii promarněných příležitostí, může cítit pocit zoufalství z uvědomění, že na to, co chtěl, zbývá málo času. Fáze „ego-integrity“ se naopak vyznačuje úspěšným přehodnocením svých záměrů a spokojeností se svým dosavadním životem. „*Zoufalství vyjadřuje pocit, že čas je nyní krátký, příliš krátký na to, aby mohl začít nový život a vyzkoušet alternativní cesty k integritě*“ (Erikson, 1963, s. 269).

Wethington a kolegové (2004) zkoumali, ve kterých oblastech života došlo k bodům obratu a zda se seskupily ve středním věku. Nejběžnější body obratu zahrnovaly pracovní oblast, obvykle změnu zaměstnání nebo kariéry. Nejčastěji se vyskytovaly ve středním věku u mužů, ale pokud byly pozorovány u žen, bylo to dříve než u mužů (Moen a Wethington, 1999). Susan Krauss Whitbourne, PhD, profesorka psychologie na University of Massachusetts v Amherstu, dále zjišťuje, jak volba zaměstnání a vztahů učiněná v mládí ovlivňuje wellbeing ve středním věku. Whitbourne (2010) zjistila, že lidé, kteří změnili zaměstnání dříve v mládí, dosáhli vyššího skóre v kategorii generativity než ti, kteří se

usadili a zůstali ve stejném zaměstnání 20 let a více. Naproti tomu zjistila, že rozvod a další změny v osobních vztazích v mládí měly nepříznivý vliv na duševní zdraví středního věku.

2.2. Obrat k sobě

Stárnutí a růst jsou kontinuální a plynulé procesy, které nejsou nikdy zcela dokončeny a končí pouze smrtí. Viorst (1986, s. 299) tvrdil, že „*nikdy nejsme hotovým dílem - zdokonalujeme se, přeskupujeme a hodnotíme se*“, proto je logické, že člověk ve středním věku začne hodnotit i sám sebe a svůj dosavadní život. Podle Junga (1995) tkví smysl života v rozvoji jednotlivce, v jeho péči o potomstvo a v jeho sociálním postavení. Ve středním věku, kdy tyto faktory ustupují do pozadí, je nutné revidovat své dosavadní úspěchy i zklamání a pokud zjistíme, že život nežijeme tak, jak bychom si představovali, je změna v jakémkoli ohledu nutností. V tomto období podle něj dochází k přeměně duše, která vystupuje z nevědomí a začíná si uvědomovat sebe samu. Co jsme nedostali z vnějších podnětů, musíme nyní hledat sami v sobě (Jung, 1995).

Jung (1995) v rámci obratu přišel s termínem individuace – člověku už nestačí být pouze součástí nějaké společnosti, chce poznat sám sebe a jaké jsou jeho vlastní myšlenky neovlivnitelné okolím. Jung (1995) rozděluje život do dvou protikladných pohledů ve smyslu vlastního vnímání světa. První polovina životního cyklu je orientovaná směrem k vlastnímu okolí, zatímco druhá polovina života je více introspektivní. V mládí se soustředíme spíše na úkoly, které jsou dány naší společností, jako je dokončení vzdělání, založení rodiny a vytvoření stabilního zázemí. Ve středním věku sice také pečujeme o druhé, jako jsou rodiče a většinou dospívající děti, ale podle Junga (1995) je to období, kdy poprvé nahlížíme do svého nitra, je to jakýsi odklon od společnosti a jejích stanovených hodnot směrem k sobě a svým vlastním potřebám a chtíčům.

Podle Bridgese (2004) je v tomto bodě velmi důležité, aby změna nenastala pouze povrchově. Pokud bude člověk nadále vyživovat svůj starý pohled na svět a své mladší já, nemůže nastat ani skutečný proces transformace a člověk nemůže být nikdy spokojen.

Většina životních událostí v mládí má navíc vlastní rituály. Po ukončení vzdělání nastává promoce, poté uzavření manželství, porod, atd.... Přejít do středního věku ale žádný rituál nedoprovází, proto je možná také tak obtížné pro člověka upustit od starých cílů a přejít k novým. Každý rituál má 3 přechodové fáze, aby mohl být dokončen a stejně tak by se dal rozdělit i přechod v rámci středního věku. První fází je preliminalita neboli odloučení, v našem případě lze jako odloučení brát obrat od vnějšího světa směrem k vnitřnímu. Druhá fáze, liminalita neboli pomezí, je fáze, ve které přemítáme právě nad svým vnitřním já a

ustanovujeme nové hodnoty a cíle. Poslední fází je postliminalita, neboli přijetí, ve kterém již plně přebíráme nový pohled na život, nejsme v konfliktu se svým mladistvým já, což nám umožňuje úspěšný přechod do staršího věku (Gennep, 1997).

2.3. Možné příčiny

Předpoklad pro to, zda člověk prožije nějakou krizi nebo ne, vychází především z osobnosti člověka, z faktu, jaké má daný jedinec schopnosti adaptace na určitou změnu, jaké má schopnosti v rámci vyrovnávání se se změnami a nežádoucími situacemi, jak vysoká je míra jeho emoční komplexity, jaké jsou jeho postoje vůči vlastnímu životu a životu ostatních a jak se popřípadě vyrovnává se stárnutím svým i druhých. S tím souvisejí také životní cíle a postoje, které by měly být ve středním věku již konstantní a které by právě měly dopomáhat k úspěšnému přechodu do starších let. Práce Caspiho (1987) ukázala, že temperamentní vlastnosti jsou s věkem stabilní a že jejich důsledky jsou konzistentní napříč více doménami života. Chování a výsledky středního věku v pracovní a rodinné doméně tedy souvisí se vzorci chování v dětství a dospívání. Například plaché děti se v dospělosti zpožďují s klíčovými událostmi, jako jsou manželství a vysokoškolské vzdělání, a dosahují nižších profesních výsledků a stability (Caspi et al., 1989). Temperament je určujícím prvkem chování po celý život. Každý pocítuje složitosti středního věku, přesto ti, kteří cítí pocit kontroly, jsou lépe schopni čelit výzvám a najít účinné strategie pro snižování stresu (Lachman a Firth 2004).

Zda člověk krizi středního věku prožije či nikoli, je podle mnoha studií (např. Brim, Ryff a Kessler, 2004) otázkou míry vrozené pozitivní afektivity, což ovlivňuje emoční prožívání člověka. Pokud má člověk vysokou míru pozitivní afektivity, je velmi pravděpodobné, že si žádnou krizi neprojde, a že v životě ani žádnou větší krizi nezažil. Podle Lachmanové (2001) někteří z těch, kteří uvádějí, že mají krizi středního věku, jsou náchylní ke krizi nebo vysoce neurotičtí. Mají krize po celý život, nejen ve středním věku. Asi polovina z těch, kteří mají krizi středního věku, tvrdí, že to souvisí se životními událostmi, jako jsou zdravotní problémy, ztráta zaměstnání nebo rozvod, nikoli stárnutí jako takové. Sadock (1999) tvrdí, že zhruba 80 % populace prožívá mezi 35. a 50. rokem období psychologického přechodu. Ne vždy však musí nutně dojít i k rozvoji skutečné krize. Někteří dokonce zastávají názor, že koncept krize středního věku je přílišně zveličován. Reid a Willisová uznávají (1999) že někteří jedinci skutečně prožívají neblahý obraz reality jejich vybledlého života, ztráty mládeži a příležitostí, které v životě měli. Kromě toho připuštění vlastní smrtelnosti může vést k pocitům beznaděje a zoufalství, nicméně podle studie

MIDUS (Brim, Ryff a Kessler, 2004) pouze 10-20 procent Američanů vypovědělo, že zažilo něco jako krizi středního věku.

Brim (1976) jako spouštěcí faktor krize vyzdvihl roli poklesu hladiny hormonů v těle a poklesu fyzických schopností. Levinson a kolegové (1978) použili k vysvětlení krize člověka během středního věku mladistvé touhy nebo „sny“, které bývají v rané dospělosti potlačeny, kvůli pracovním a osobním záležitostem, ale nikdy nebyly naplněny. *„Ti, kdo zradí svůj sen ve svých dvaceti letech, se budou muset později vypořádat s následky.“* (Levinson, 1978, s. 92). Obdobný názor mají i dříve zmínění Jaques (1965) a Tamir (1989), kteří tvrdí, že příčinou krize jsou nenaplněné mladistvé cíle.

3. Aspekty středního věku

3.1. Stárnutí a smrt

Zdá se, že existence obav ze smrti je téma, kterému se věnuje snad každá literatura o krizi středního věku. (Carstensen, 2000; Jaques, 1965; Levinson, 1978). Ve středním věku jsme často konfrontováni s přirozenými ztrátami. Je to období, ve kterém děti opouštějí domov, zároveň je to období stárnutí a umírání rodičů, což bývá považováno za první ohromnou ztrátu v lidském životě, z čehož pramení také rostoucí povědomí o vlastní smrti a konečnosti života. Literatura (Jaques, 1965; Levinson, 1978) naznačuje, že vědomí něčí úmrtnosti je klíčovým problémem krize středního věku.

Strach ze smrti není vyvolán stárnutím, jak si většina lidí myslí, protože to by znamenalo, že čím je člověk starší, tím se smrti více bojí. Spíše se zdá, že střední věk je prvním obdobím našeho života, kdy se se smrtí poprvé přímo konfrontujeme a to vyvolává prvotní strach ze smrti jakožto něčeho nově objeveného, co již nelze ignorovat. Každé uvědomění je pro člověka objevením něčeho nového a každá neznámá situace vyvolává určitou formu stresu, proto není nic nepřirozeného na tom, že člověk pociťuje úzkost z uvědomění si vlastní smrtelnosti. Velkou roli hraje také kontrola; pokud má člověk určitou kontrolu nad výsledky, může převzít odpovědnost nebo vinu, když věci nedopadnou dobře (Lachman a Firth, 2004). Ve chvíli, kdy je člověk poprvé konfrontován s věcmi, které nemůže ovlivnit, jako je třeba vážná nemoc nebo smrt blízkého člověka, může to opět vést k depresím a úzkostem z uvědomění, že nejsme zcela pánem vlastního osudu. To často vede k zásadní restrukturalizaci času a přehodnocení životních priorit (Aldwin a Levenson, 2001).

Freud (1915) tvrdil, že lidé mají tendenci odkládat smrt a nemyslet na ní. V moderní západní společnosti se o smrti nemluví, dá se říct, že je to stále jakési tabu a přitom je to jediná věc, kterou mají všichni lidé společnou. Možná je to tím, že se jedná o tak abstraktní zkušenost, že by diskuze mohla vést pouze k zabřednutí do tématu. Příčinou může být i to, že lidé mají tendenci nepříjemná témata odsouvat do pozadí a je jednodušší smrt popírat. Becker tvrdil, že člověk se „*doslova vrhá do slepého zapomnění za pomoci sociálních her, psychologických triků a vlastních starostí*“ (1973, s. 27). Ve své knize *The Denial of Death* píše, že lidské bytosti mají jedinečný pohled na svůj osud, protože jako jediný živočišný druh s jistotou vědí, že jednoho dne zemřou. To vytváří ohromnou odpovědnost za zachování života a vědomé poznání této odpovědnosti může vést k velké úzkosti. Becker (1973) tvrdil, že tyto pocity jsou tak nesnesitelné, že prakticky veškerá naše každodenní činnost je pokusem popřít a překonat náš osud. Protože téma smrti vyvolává strach a znemožňuje normální fungování člověka, lidé mají po většinu svého života plné ruce práce se svými každodenními rutinami: přemýšlejí o jiných věcech, ignorují smrt, popírají smrt, ponechávají přemýšlení o smrti na další den a myslí na smrt jako na něco, co se vždycky přihodí někomu jinému. Strach ze smrti je také zesílen ve chvíli, kdy jedinec sám trpí vážnou nemocí. Zdravotní stav je však do jisté míry důsledkem našeho jednání v mládí. Špatné stravovací návyky, nedostatek fyzické aktivity, špatný postoj k životu a práci, to vše jsou symptomy, které vyvstanou na povrch právě v období středního věku, kdy tělo začne pracovat tzv. na dluh. Uvědomění si vlastního životního stylu tedy může vést k výčtkám ve stáří.

Výzkum, mimo jiné hodnotící i emoční prožívání vlastní smrtelnosti, provedla Carstensenová (2000), která na vzorku 184 osob v rozmezí od 18 do 94 let po dobu deseti let zkoumala, jak se jejich emoční prožívání podílí na jejich vnímání každodenních situací. Výzkum se zaměřoval především na to, jak se emoční prožívání mění v průběhu let, jak jsou lidé naladěni v různých věkových kategoriích a jestli to má dopad na jejich délku života. Podle Carstensenové (2000) se staří lidé vyrovnávají se smrtí mnohem lépe než ti ve středním věku, neboť jsou již srovnání se svým aktuálním životem, zatímco lidé kolem čtyřiceti let stále čekají na ono kýžené naplnění.

Žádný člověk nechce umírat s vědomím, že se na něj po smrti zapomene. Ve chvíli, kdy si člověk uvědomí, že opravdu stárne, objevuje se často touha po sobě něco zanechat. Pro někoho je to vybudování rodiny a předávání svých zkušeností dalším generacím, pro druhého je to založení firmy, která poroste i po jeho smrti a pro dalšího to může být všeobecná sláva, která mu zajistí, že se o něm bude mluvit ještě dlouho po smrti. V tomto lze hledat svůj smysl, neboť člověk má alespoň dobrý pocit z toho, že nežil nadarmo. Stejný

názor zastává i Viktor Frankl (1994), který tvrdí, že dát svému životu smysl je ta nejobtížnější, ale zároveň nejdůležitější výzva, které musíme v našem životě čelit.

3.2. Pozitivní aspekty středního věku

S příchodem termínu krize středního věku se také začalo objevovat stále větší množství literatury zaměřené na toto téma. Primárním tématem středního věku bývají často negativní zkušenosti, přitom mnoho výzkumů dokládá, že střední věk přináší i mnoho pozitivních aspektů. Čím je člověk starší, tím více si uvědomuje své hodnoty a své principy chování. Díky nespočtu dosavadních interakcí je také schopný odvozovat chování druhých, což může být příčinou lepších sociálních vztahů. Tyto vzorce chování pokládá za neměnné jistoty, které mu usnadňují orientaci v životě.

Výsledky průřezové studie Kansas City Study of Adult Life (Neugarten, 1968), která se zabývala psychologickými a sociálními aspekty středního věku a stárnutí, poukázaly na osobnostní změny v dospělosti a naznačily, že střední věk byl dobou špičkového fungování v oblasti psychosociální kompetence (Neugarten a Datan 1974). Výsledky studie Bay Area také prokázaly, že se osobnost během středního věku opravdu mění, neznámá to však, že poté následuje krize. Osobnost se může změnit z nejrůznějších úhlů, jako je celkový pohled na svět, negativní nebo pozitivní přijímání změn, přehnaná péče o svůj zevnějšek, potřeba vzdělávat se a mnoho dalšího. Jde zkrátka o jakousi tranzici mezi mládí a stářím.

Mezi pozitivní psychologické a sociální změny může patřit lepší emoční regulace (Magai, Halpern, 2001), zvýšená moudrost a praktická inteligence (Baltes a kol. 1999) nebo převzetí kontroly nad svým životem (Lachman a Bertrand, 2001). Potřeba vyvážit více rolí a zvládat vznikající konflikty je realitou, která je charakteristická pro střední věk bez ohledu na konkrétní životní styl nebo okolnosti. Jak předpokládal Erikson (1963), může být nezbytné zažít krizi nebo nepokoje, aby došlo k růstu a rozvoji. Zkušenost s krizí může umožnit následný pozitivní vývoj ve výkonu a postavení. Výzkum Levinsona naznačuje, že určité životní nepokoje často vedou k nové fázi vývoje směřující k větší stabilitě (Levinson, 1978) a vyspělosti (Jaques, 1965).

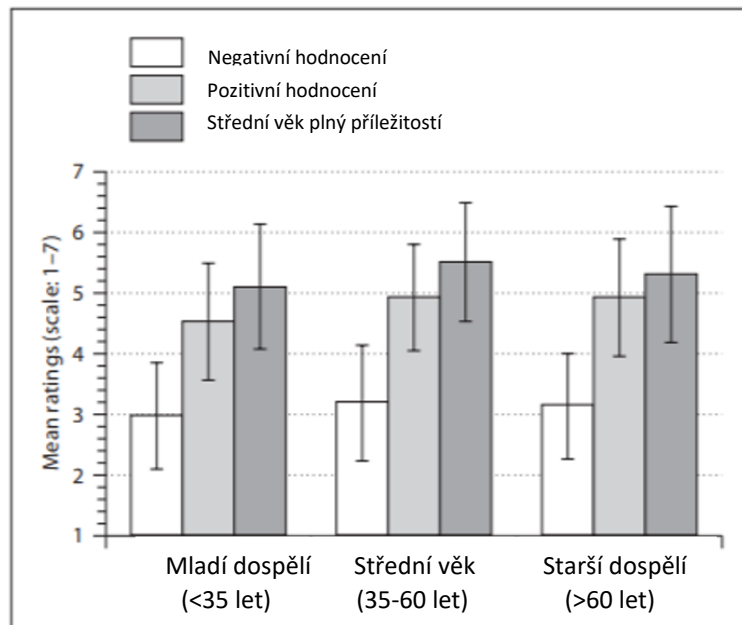
Strenger a Ruttenberg (2008) uvádí, že od počátku středního věku začíná mnoho tlaků ztrácet většinu své naléhavosti. Pokud v první polovině svého života dobře využijeme své objevy o svém já a dokážeme vytvořit možnou cestu vpřed, druhá polovina může skončit tím, že bude více naplňující než ta předchozí. Ačkoli některé aspekty kognitivního fungování mohou vykazovat poklesy, dospělý ve středním věku má obvykle prostředky a zkušenosti,

aby to mohl kompenzovat (Miller a Lachman, 2000). Dospělí např. mohou pomocí nabytých mentálních dovedností kompenzovat ztrátu rychlosti reakce. Mladý člověk bez zkušeností může vykonávat práci rychleji, ale mnohem méně kvalitně než člověk ve středním věku.

Dospělí ve středním věku také uváděli méně stresorů, nad nimiž by necítili žádnou kontrolu. Ve středním věku je pocit kontroly důležitou složkou zdraví a wellbeingu (Lachman a Weaver, 1998). Některé oblasti kontroly se zvyšují s věkem, zatímco v jiných oblastech se kontrola snižuje. Například dospělí ve středním věku pocítují větší pocit kontroly nad svými financemi než mladší dospělí, ale menší pocit kontroly nad svými dětmi (Lachman a Weaver, 1998). Podle Kesslera a kolegů (2004) se s přibývajícím věkem také ztrácí depresivní nálady. Protože ve stáří již člověk neočekává žádné zvraty, které většinou ani nepřichází, odpadávají stresující faktory, které mohou vést k negativním psychickým stavům.

Podle Americké studie American Board of Family Practice (1990) většina respondentů uvedla, že ve středním věku pocítuje větší osobní kontrolu a svobodu. Životní zkušenosti, zázemí, finanční zabezpečení, svoboda a nezávislost (převážně v rámci osamostatnění dětí), to vše bylo citováno jako nejdůležitější aspekty tohoto období. Zlepšování vztahů s rodinou a přáteli, péče o zdraví rodiče, nebo pomoc dětem a spoření na důchod bylo považováno za nejdůležitější cíle středního věku, i když mohou být mnohdy velmi složité (American Board of Family Practice, 1990). Dospělý středního věku může být často nucen vyvažovat negativní a pozitivní aspekty v různých sférách svého života. I když to může vést ke zvýšenému stresu, může to také sloužit jako cvičiště pro regulaci emocí v pozdějším životě (Magai a Halpern, 2001). Existují tedy důkazy, že zkušenost středního věku zahrnuje zisky i ztráty (Baltes, 1987; Neugarten a Datan, 1974)

Podle Sheeyové (1999) existuje paradox v tom, že se lidé období středního věku velmi často obávají. Obavy spojené se středním věkem však mohou být důsledkem populárního konceptu středního věku jako období krizí, přesto však mnoho lidí ve výsledku vnímá tento věk velmi pozitivně. Kdy jindy je čas na změnu, když ne teď? Neugarten a Datan (1974) zjistili, že většina lidí hodnotí střední věk pozitivně. Říkají o sobě, že již neřídí, ale nyní jsou řidiči.



Obrázek č. 2: Hodnocení období mládí, středního věku a stáří (Freund a Ritter, 2009)

3.3. Negativní aspekty středního věku

Jako s každým obdobím lidského života, tak i se středním věkem se pojí určité negativní zkušenosti, se kterými se lidé musí vyrovnávat. Kromě nespokojenosti s dosavadním životem zmíněné v předchozích kapitolách (cíle, sny, předpoklady, vědomí smrti a stárnutí), existují další těžké momenty, se kterými se lidé ve středním věku potýkají. Reid a Willisová uznávají (1999), že někteří jedinci skutečně prožívají neblahý obraz reality jejich vybledlého života, ztráty mládí a příležitostí, které v životě měli. Kromě toho připuštění vlastní smrtelnosti může vést k pocitům beznaděje a zoufalství.

Jako nejtěžší zkušenost středního věku bývá považována smrt rodičů. Podle Národního průzkumu rodin a domácností (National Survey of Families and Households, 1995), když dospělí vstupují do středního věku, má 41 % oba rodiče naživu, zatímco 77 % opouští střední věk již bez rodičů (Bumpass a Aquilino, 1995). Tyto údaje ukazují, že ve středním věku přibližně 36 % lidí zažije zdrcující událost v podobě smrti jednoho či obou rodičů, což může být vysoce stresující. Na druhou stranu celých 59 % přichází do středního věku bez alespoň jednoho rodiče, tudíž se s touto ztrátou museli vypořádat dříve, než ve středním věku.

Lidé ve středním věku si obvykle stěžují na kognitivní poklesy, zejména co se týče paměti (Lachman, 1991). Výzkum Willisové a Schaie (1999) však nedokládá nějaké

rozsáhlé významné poklesy paměti až do úplného stáří. Ve skutečnosti se zdá, že verbální paměť vrcholí ve středním věku, stejně jako slovní zásoba, induktivní uvažování a prostorová orientace (Willis a Schaie, 1999). Ve středním věku se však většinou začínají objevovat první zdravotní problémy. Změna zdravotního stavu bývá pro jedince často signálem stárnutí a blížící se smrti, což může vést k depresím a úzkostem. Na druhou stranu změna stavu psychologického bývá přijímána pozitivně.

Národní průzkum provedený Americkou radou rodinné praxe (American Board of Family Practice, 1990) zjistil, že změny ve fyzických podmínkách, zdraví a duševním fungování, stejně jako stárnutí, byly považovány za nejhorší aspekty středního věku. Respondenti vyjádřili znepokojení zejména nad nárůstem chronických onemocnění a nadváhou. Je také velmi pravděpodobné, že se zdravotní stav člověka během středního věku zhorší. Pouze 7 % osob kolem čtyřicítky uvádí zdravotní problémy (Bumpass a Aquilino, 1995). Na počátku padesátých let lidského života se počet zdravotních obtíží více než zdvojnásobí (16 %) a na počátku šedesátých let trpí zdravotním problémem 30 %. Pro mnoho dospělých se tedy střední věk vyznačuje rostoucími zdravotními problémy, a to platí zejména pro osoby s nízkým socioekonomickým statusem (Bumpass a Aquilino, 1995)

Se stárnutím se pojí také změna lidského zevnějšku. Člověku se začínají objevovat první vrásky a mladistvý vzhled odeznívá. Objevují se však také biologické změny. K jednomu z hlavních posunů ve středních letech dochází v oblasti reprodukce, jedná se zejména o menopauzu u žen. Poslední menstruace obvykle přichází okolo 50. roku života a zkušenosti s ní jsou popisovány velmi rozdílně (např. Avis, 1999; Rossi, 2004). Podle Palusové a kolegů (2017) mohou ženy v období menopauzy trpět závažnými psychologickými problémy. Tyto problémy se často týkají vnímání stárnutí vlastního těla a s tím spojenou zvýšenou citlivostí na kritiku vyplývající z negativních stereotypů spojených se stárnutím (Kozakowski, 2017). Mezi další symptomy patří podrážděnost, výkyvy nálady, problémy s krátkodobou pamětí, vyčerpání, poruchy spánku a úzkosti (Palus et al., 2017). Také muži mohou zažívat určitou formu přechodu. Andropauza bývá spojována s poklesem mužských pohlavních hormonů a následnými psychickými změnami, úbytkem energie, snížením libida apod. (Jakiel, 2015). Krize středního věku je tak možná důsledkem hormonálních změn a nevyhnutelného stárnutí organismu u obou pohlaví. Neexistují však důkazy o krizi spojené přímo s menopauzou (Avis, 1999). Návaly a pocení souvisí s fyziologickými změnami hladin hormonů, ale jejich závažnost se liší. U těch, kteří mají návaly horka a noční pocení, je větší pravděpodobnost, že se u nich objeví deprese. Příznaky jako deprese, podrážděnost, přibývání na váze, nespavost a ztráta paměti zřejmě přímo nesouvisí s menopauzou, ale mohou být průvodním jevem dalších hormonálních změn.

4. Kritika

V rámci různých úhlů pohledu na střední věk a krizi středního věku se můžeme setkat také s četnou kritikou z řad odborníků, jež můžeme rozdělit do dvou pólů - prvním je kritika metodiky samotných výzkumů, druhým je domněnka, že krizi středního věku nelze považovat za platný koncept v rámci lidského vývoje. Jak se postupně zaváděla data z výzkumů o středním věku, většina vědců opustila myšlenku, že krize středního věku je biologická. Považovali to většinou za kulturní konstrukt.

Některé mýty o krizi středního věku vyvracejí např. Strenger a Ruttenberg (2008) ve své studii Existenciální potřeba změny ve středním věku. Tvrdí, že střední věk rozhodně neznamena to, že člověk bude již jen klesat na svém životním žebříčku. Zároveň tvrdí, že to není jen vůle, co rozhoduje o našem dalším životě. Ne každý může ve středním věku přejít k vysněné profesi, neboť schopnosti jsou určujícím faktorem této změny a pouze motivace a vůle nestačí. Podle autorů jde ve středním věku především o odstranění tlaků z mládí a orientování se na to, co je pro člověka opravdu prospěšné a uspokojující (Strenger a Ruttenberg, 2008).

Schaie a Willisová (1986) vidí ve výzkumu krize středního věku dva hlavní problémy. Zaprvé, většina studií se opírá o kvalitativní údaje z rozhovorů, z nichž jen málo bylo křížově validováno pomocí standardizovaných nástrojů. Zadruhé, většina z těchto údajů z rozhovorů je průřezová. Samotný koncept krize také vyžaduje sledování vzorku v čase, aby bylo možné určit, zda má určitá událost vliv na životní spokojenost, problémové nebo depresivní chování nebo stanovení nových cílů. Další kritika, která byla vznesena, je, že vzorky jsou obvykle velmi malé a nejsou reprezentativní. Ve skutečnosti většina vzorků, a nejvýrazněji ty, které používá Jaques (1965) a Levinson (1978), byla vysoce selektivní (biografie umělců a klinické případové studie v prvním případě a bílí muži střední třídy ve druhém). Jaques, obklopen umělci, sbíral vzorky převážně z této sociální skupiny. Jaques původně myslel, že důvodem krize je blížící se strach ze smrti, poté svůj názor opatrně přehodnotil s domněnkou, že krize přichází spíše jako důsledek nějakých krizových životních událostí. Podle Říčana (2014) však není krize středního věku vyvolána vnějšími událostmi, ale spíše vnitřní vývojovou krizí.

Jedním z často kritizovaných rysů krize středního věku je také etapový pohled na vývoj. Neexistují důkazy na podporu silně věkových, nelineárních, kvalitativních změn v různých funkčních doménách, které by naznačovaly vymezené vývojové fáze. Místo toho,

jak shrnul Baltes (1987), v každém věku existuje podstatná míra variability, která vede k velmi různorodým vývojovým trajektoriím, které se také liší v různých kulturách.

Kritika se snesla také na oblast prožívání středního věku. Podle mnohé literatury se člověk ve středním věku ocitá v krizi, nicméně data ze studie MIDUS (Brim, Ryff a Kessler, 2004) to nedokazují. Dosud nejrozsáhlejší studie zaměřená na střední věk ukázala, že většina lidí mezi 65-84 lety by dala přednost právě střednímu věku před jakýmkoli jiným obdobím svého života a že by si nepřáli být znovu mladí. Střední dospělost tak může být ve skutečnosti vrcholnou fází lidského života. Shrnutím literatury o střední dospělosti dospěli i Reid a Willisová (1999) k závěru, že krize středního věku je přehnaná; celkově pojem krize středního věku není nikterak podpořen empirickými důkazy. Obdobný názor vyvstává i ze studie Wethingtona a kolegů (2004). Přibližně 26 % účastníků starších 40 let uvedlo krizi středního věku, nicméně většina účastníků potvrdila, že krizi zažila před 40. rokem života, což nastoluje otázku, zda je krize nutnou součástí právě středního věku.

Jaques (1965) se domníval, že krizi středního věku vyvolala obava z hrozící smrti. Novější výzkumy ukazují, že obvyklými zdroji krizí jsou hlavní životní události, jako je nemoc nebo rozvod, které nemusí nutně souviset pouze s obdobím středního věku (Lachman et al., 1994; Wethington et al., 2004). Pocit krize vyvolávají události, jako je ztráta zaměstnání, finanční problémy, nemoc, nedostatek nových impulsů a spousta dalších faktorů, ke kterým může dojít kdykoli v dospělosti (Wethington et al., 2004) a jak již bylo řečeno, velkou roli hraje také osobnost člověka. Krizi středního věku tudíž nelze pokládat za nutnou součást této vývojové etapy, ale její pochopení by mohlo být užitečné k prozkoumání vlivu sociálních očekávání na vývojovou regulaci.

To, že neexistují důkazy o existenci krize středního věku, nevyvrací existenci problémů, se kterými je třeba se během tohoto období vypořádat. Představa střední dospělosti jako období výzev, by dle našich výsledků lépe nahradila koncepci středního věku jako krizového. Ovšemže krize přicházejí, přicházejí po celý život, každopádně období středního věku je charakteristické právě tím, kolik nových rolí a zkušeností člověka čeká. A protože je to období výzev, je pravděpodobné, že se člověk pozastaví nad tím, jak řešil věci dříve, s čím musel zápasit a jak žije nyní. Tím, že se tento koncept vzdá normativity, nepředstavuje nadále obecnou teorii vývoje dospělých. Tento závěr může podpořit Lachman (2004, s. 310): *„Když je člověk uprostřed, je přirozené ohlédnout se zpět, abychom zjistili, co již přišlo, nebo vyhodnotit, čeho bylo dosaženo, a dívat se dopředu, abychom určili, co přijde dál nebo co ještě zbývá udělat.“*

Střední věk bývá nahlížen z mnoha úhlů pohledů, jedno však mají všechny společné a tím je vysoká variabilita zkušeností středního věku. Lidé ve středním věku zaznamenávají

různé změny v různých obdobích svého života a tuto periodu doprovázejí jak negativní, tak pozitivní aspekty. Střední věk je považován za období, ve kterém je člověk poprvé konfrontován se stářím i smrtí, a je to také první období lidského vývoje, ve kterém člověk bilancuje svůj předchozí život ve vztahu k současnosti. Závěrem teoretické části lze říci, že pohledy autorů na toto období jsou velmi rozdílné a že zkušenosti lidí lze posuzovat z hlediska jednotlivých případů, nikoli z hlediska skupiny splňující věkové kritérium této životní etapy.

III. Praktická část

V teoretické části byly nastíněny obecné teorie o středním věku a krizi středního věku, o tom, jak lidé tento věk prožívají, na jakých faktorech záleží a jak krize může probíhat. Cílem této praktické části je zodpovědět výzkumnou otázku, co přesně lidé ve středním věku prožívají.

5. Výzkumný problém

Cílem výzkumné činnosti je popsat, jak lidé doopravdy prožívají období středního věku. Podle Strengera a Ruttenberga (2008) střední věk rozhodně neznamená to, že člověk bude již jen klesat na svém životním žebříčku. Obdobný názor zastávají i Neugarten a Datan (1974), kteří poukázali na osobnostní změny v dospělosti a naznačili, že střední věk byl dobou špičkového fungování v oblasti psychosociální kompetence. Podle studie MIDUS (Brim, Ryff a Kessler, 2004) pouze 10-20 procent účastníků výzkumu vypovědělo, že zažilo něco jako krizi středního věku. Krize jsou navíc součástí kterékoli etapy lidského života a obdobný názor zastává i Wethington a kolegové (2004). Podle jejich studie pouze 26 % účastníků starších 40 let uvedlo krizi středního věku a většina účastníků potvrdila, že krizi zažila před 40. rokem života, což nastoluje otázku, zda je krize nutnou součástí právě středního věku. Krize může být zároveň pozitivní zkušeností lidského života. Podle Eriksona (1963) může být nezbytné zažít krizi nebo nepokoje, aby došlo k růstu a rozvoji. Obdobné naznačuje i výzkum Levinsona (1978) a Jaquese (1965).

Podle mnohých autorů hrají důležitou roli v rámci posuzování středního věku také sny a cíle (např. Jung, 1995, 1933; Klinger, 1977) a vědomí stárnutí a blížící se smrti (např. Carstensen, 2000; Becker, 1973). V následujících kapitolách se tedy pokusíme nastínit, jaké jsou pocity lidí ve středním věku a jak vnímají svou krizi středního věku, pokud ji zažívají. Zároveň také náhledenme na střední věk z hlediska cílů a nastíníme roli stárnutí a blížící se smrti v rámci posuzování tohoto období.

6. Výzkumné otázky

Jak lidé prožívají období středního věku?

Jaké jsou zkušenosti s krizí ve středním věku?

Je blízkost smrti a stárnutí určujícím faktorem prožívání středního věku?

Jakou roli hrají sny a cíle v prožívání období středního věku?

7. Výběr vzorku

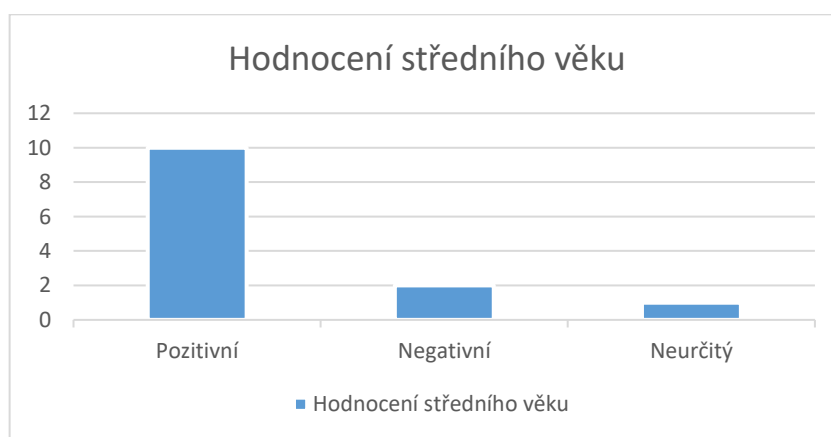
U výběru vzorku je velmi důležité vzít v potaz rozdíly mezi kohortami středního věku. Výzkumný vzorek sestává ze 13 participantů a pokrývá 20leté věkové rozmezí. Výzkumný vzorek byl vybrán z věkového rozhraní mezi 40-60 lety, což je nejčastěji používanou průměrnou hranicí ve výzkumech středního věku. V poslední době se vymezení středního věku přibližně shodují a průměrně bývá ohraničován 40. až 60. rokem (Lachman, 2001). Účastníci byli vybráni účelovým kriteriálním výběrem. Technikou získávání participantů byla tzv. metoda sněhové koule.

8. Výzkumný soubor

Přibližně polovinu participantů tvoří ženy, druhá polovina je mužského pohlaví. Participantů doplňují především spodní až střední hranici středního věku. Většina participantů se dá zařadit do střední až vyšší střední třídy a sestávají z různých profesí. Participantů pocházejí z České republiky, tudíž se všemi byl veden prezenční rozhovor.

| KÓD | POHLAVÍ | STÁŘÍ | STATUS | POČET DĚTÍ | ZAMĚSTNÁNÍ |
|---------|---------|--------|----------|------------|-------------------------------|
| MIRKA | Žena | 52 let | Svobodná | 2 | Head hunter |
| JAN | Muž | 52 let | Ženatý | 2 | Obchodní ředitel |
| PAVEL | Muž | 45 let | Ženatý | 2 | Producent televizních seriálů |
| EMA | Žena | 53 let | Vdaná | 2 | Účetní |
| HYNEK | Muž | 42 let | Ženatý | 2 | Právník |
| LENKA | Žena | 40 let | Vdaná | 3 | Architektka |
| JOSEF | Muž | 40 let | Ženatý | 3 | IT specialista |
| MILAN | Muž | 49 let | Zadaný | 2 | Výčepní |
| VÁCLAVA | Žena | 47 let | Zadaná | 3 | Asistenka OZP |
| VĚRA | Žena | 50 let | Zadaná | 2 | Úřednice |
| LUCIE | Žena | 42 let | Vdaná | 2 | VŠ pedagog |
| JIRÍ | Muž | 45 let | Ženatý | 2 | Filmař, sklář |
| KLÁRA | Žena | 43 let | Vdaná | 2 | Klinický psycholog |

Tabulka č. 1: Výzkumný soubor



Graf č. 1 – Negativní vs. pozitivní vnímání období středního věku očima účastníků

„Nakolik byste svůj současný život označil/a jako období krize:“

| VŮBEC | SPIŠE NE | NEVÍM | SPIŠE ANO | VELMI |
|-------|----------|---------|-----------|-------|
| | MIRKA | | | |
| JAN | | | | |
| | PAVEL | | | |
| EMA | | | | |
| HYNEK | | | | |
| | LENKA | | | |
| | JOSEF | | | |
| | MILAN | | | |
| | | VÁCLAVA | | |
| VĚRA | | | | |
| | LUCIE | | | |
| | JIRÍ | | | |
| | | | KLÁRA | |

Tabulka č. 2: Odpovědi jednotlivých účastníků z dotazníkového šetření

8.1. Výzkumná strategie a sběr dat

Vzhledem k výzkumné otázce byla zvolena strategie kvalitativní, která je doplněna teoretickou částí a je charakteristická menším reprezentativním vzorkem. Výzkum je součástí projektu Midlife experience: transitions, crises, and growth Psychologického ústavu AV ČR, v. v. i. podpořeného GAČR.

Data byla sbírána formou polostrukturovaného rozhovoru zaměřeného na zkušenost středního věku. Rozhovory obsahovaly 12 otázek vztahujících se k tématu středního věku a krize (struktura rozhovoru je přiložena v příloze). Otázky byly sestaveny podle modelu LSI (Life story interview), neboli vyprávění životního příběhu. Atkinsonová (1998) definuje životní příběh jako příběh, který se člověk rozhodne vyprávět o životě, který žil, vyprávěný co nejúplněji a nejčestněji, jak si jej pamatuje. Člověk vypráví, co chce, aby o něm věděli ostatní, obvykle v rámci řízeného rozhovoru jiným člověkem. Model byl upraven pro účely výzkumu středního věku a přejmenován na MLSI (Mid-life story interview).

Participantů dostali na výběr, na kterém místě se budou cítit během rozhovoru nejlépe. I přes momentální pandemii Covid 19 si každý participant nakonec vybral své domácí prostředí (s dodržением veškerých hygienických opatření), pouze jeden rozhovor byl proveden online formou přes platformu Zoom, a to především z důvodu zachování anonymity. Všem bylo objasněno, že účast na výzkumu je zcela dobrovolná a analyzována jsou již jen anonymizovaná data. Účastníci také vyjádřili souhlas, že celý rozhovor bude nahráván, nahrávka bude následně přepsána a text anonymizován. V případě, že by se jednalo o téma, které by mohlo účastníky v jakýchkoli směrech zraňovat, existovala možnost kdykoli rozhovor ukončit či přejít k další otázce. Každý účastník podepsal informovaný souhlas o účasti ve výzkumu (viz. příloha). Otázky v rozhovoru byly zvoleny tak, aby co nejlépe zachytily emocionální prožívání tohoto období a abych co nejlépe porozuměla tomu, co je pro jednotlivé účastníky důležité. Během byly kladeny doplňující otázky tak, abych co nejlépe pochopila jednotlivé příběhy, ale abych do vyprávění moc nezasahovala a nenarušovala tak tok myšlenek. Každý rozhovor trval přibližně 30-60 minut a byl zakončen transkripcí. Rozhovor byl ukončen poděkováním a předáním kontaktu na vedoucí projektu pro případ, že by se u participantů vyskytly jakékoli nepříjemné psychické stavy plynoucí z našeho rozhovoru. Pro účely tohoto výzkumu byla každému z účastníků přidělena přezdívka ve formě smyšleného křestního jména.

8.2. Analýza dat

Pro analýzu jednotlivých výpovědí v rámci polostrukturovaných rozhovorů byla využita výzkumná perspektiva interpretativní fenomenologické analýzy, neboli IPA- Interpretative Phenomenological Analysis, která umožňuje detailně prozkoumat, jak člověk utváří význam své zkušenosti, což nám umožňuje porozumět jednotlivé události nebo procesu – fenoménu (Smith, Flowers a Larkin, 2009). IPA představuje původní psychologický kvalitativní přístup k datům, jenž je rozvíjen od 90. let minulého století Jonathanem A. Smithem (Smith, 2011).

„Svoji teoretickou pozici IPA zakotvuje ve třech zdrojích – fenomenologii, hermeneutice a idiografickém přístupu“ (Řiháček, Čermák a Hytych, 1998, s. 9). Fenomenologický přístup v rámci pohledu jednotlivce na určité životní zkušenosti. Hermeneutický v rámci hermeneutického kruhu, jenž sleduje jak porozumění zkušenosti respondenta, tak vyhodnocování tohoto porozumění prostřednictvím výzkumníka. Hermeneutický kruh není nikdy konstantní, jelikož každý výzkumník může problém interpretovat odlišným způsobem a každý čtenář může mít odlišný názor od výzkumníkovy perspektivy. Hermeneutický kruh je druh interpretace, kde jednotlivým částem lze porozumět pouze z hlediska celkové perspektivy a souvislostí a této perspektivě lze porozumět pouze pochopením jednotlivých částí (Řiháček, Čermák a Hytych, 1998). Tento druh interpretace je využit v praktické části, kde vybrané citované pasáže dokládají celkové prožívání určitých životních zkušeností středního věku. Nakonec se pomocí idiografického přístupu zaměřujeme na konkrétní jedince, kteří ve svém životě zažívají nějakou specifickou situaci.

V IPĚ je zásadní doslovný přepis nahrávky, aby mohlo být reálně vyhodnoceno každé slovo. Vybrané pasáže rozhovorů jsou doplněny komentáři a poznámkami - každý případ byl vyhodnocován jednotlivě a v souvislosti s teoretickou částí byla použita tematická analýza (ukázka viz. příloha– Analýza). Komentáře k jednotlivým příběhům byly rozděleny do dvou typů. Prvním typem byl deskriptivní komentář, ve kterém jsme se zaměřili na význam toho, co participant říká a poté byla, s pomocí komentáře konceptuálního, vyhodnocena nadřazená témata v rámci jednotlivých výpovědí. Analýza byla demonstrována na vybraných citacích a doplněna komentáři. V první části byla analýza vedena formou tzv. horizontální IPA- hledání nadřazených témat jednotlivých výpovědí, která jsou dána do vztahu s teoretickou částí. Ve druhé části (vnímání období středního věku)

byla pro interpretaci využita forma vertikální IPA - participantům byla položena otázka, jak vnímají svůj střední věk.

8.3. Problematika výzkumu a návrh řešení

Vzhledem k analýze dat formou Interpretativní fenomenologické analýzy je důležité, aby čtenář vzal v potaz subjektivní pohled autora na jednotlivé příběhy a měl tak možnost vytvořit si vlastní názor na jednotlivé životní zkušenosti dotazovaných. „*IPA je považována za přístup, který poskytuje více prostoru pro kreativitu a svobodu výzkumného procesu než jiné kvalitativní přístupy*“ (Řiháček, Čermák a Hytych, 1998, s. 9). IPA zároveň zrcadlí výzkumníkův záměr, tudíž se zaměřuje především na oblasti, které jsou pro výzkumníka důležité. Individuální povaha výzkumníka je prostoupena celým výzkumným procesem, je tedy možné, že se názor autora v jednotlivých oblastech nemusí shodovat s názorem čtenáře.

V případě výzkumníka je nutné brát v potaz vlastní zaujetí pro výzkumný problém a snažit se rozvíjet tzv. insider's perspective (perspektivu účastníka), tedy snažit se co nejvíce vžít do kůže participanta. Výzkumník nesmí klást citlivé ani zavádějící otázky, a naopak musí účastníka nechat hovořit zcela podle něj. Důležitá je výzkumníková reflexivita, tedy uvědomění si vlastní situace jako je jeho vzdělání, prostředí, zaujetí pro téma atp., které by mohly ovlivnit celý výzkumný proces. Vzhledem k povaze témat, která byla s participanty řešena, jako je např. smrt bližních a jejich stárnutí, musí být výzkumník velmi citlivý při pokládání otázek a pokud by byla situace pro participanta neúnosná, okamžitě rozhovor ukončit či přejít k jinému tématu.

9. Výsledky

Následující část této bakalářské práce představí výstupy jednotlivých rozhovorů a podkryje subjektivní vnímání lidí na jejich stávající život. S ohledem na teoretickou část byla vybrána 4 nadřazená témata, která z rozhovoru vyplynula, a která jsou podstatná pro tuto bakalářskou práci. Prvním tématem, kterým se v této práci zabýváme, je krize: zda participanti uvedli, že krizi středního věku zažili či nikoli, a jaké je jejich vnímání krize. Následně jsme se zaměřili na vliv cílů a snů na životní spokojenost v návaznosti na krizi a pokoušíme se zjistit, zda jsou cíle opravdu určujícím faktorem životní spokojenosti. Třetí část je věnována často diskutovanému tématu stárnutí a smrti. Poslední část se zaměřuje na celkové vnímání

středního věku, jak ve skutečnosti lidé toto období prožívají a jaká pozitiva shledávají právě v této životní etapě. Všechny citované pasáže jsou doplněny komentáři a poznatky jsou shrnuty v kapitole Rekapitulace výsledků.

9.1. Hodnocení krize

V teoretické části byla velká část práce věnována právě krizi středního věku. Z teorie vyplývá, že nelze celý střední věk označit za krizový. Spíše to vypadá, že se jedná o soubor více krizových situací, které utvářejí život složitějším. Primárním cílem této práce je zjistit, jak lidé vnímají období středního věku, zda je toto období opravdu typické pro výskyt krizí a pokud ano, jak je prožívají. Jak uvedl Tomáš Halík (1948), člověk se nemusí bát žádné krize, měl by se spíše obávat toho, aby ho v krizi neoslepilo zoufalství a ztráta naděje.

Problematika termínu krize středního věku v rámci laické společnosti tkví právě v přesvědčení, že krize středního věku nutně zahrnuje změnu vizáže, výměnu partnera za mladšího, změnu zevnějšku a celkově negativní vnímání tohoto období. Již jsme zjistili, že tato představa se velmi liší od představ odborníků, kteří se tímto tématem zabývají (Erikson, 1963; Lachman, 1999, 2004; Jaques, 1965). Jak je to tedy s krizí ve skutečném slova smyslu? Pokud požádáte lidi všech věkových skupin, aby definovali střední věk, velké množství lidí odpoví „krize“. To pravděpodobně odráží rozšířený kulturní stereotyp o tomto období, ale ne přesné zobrazení, protože jen malé procento lidí uvádí, že prochází krizí středního věku (Wethington et al., 2004).

9.1.1. Nedostatek náplně

Jak již bylo řečeno v teoretické části, každý člověk si během svého života projde různými krizovými událostmi, záleží však na mnoha faktorech, jak tyto události vnímá a prožívá. Jak pohlíží jednotliví účastníci na termín krize středního věku a zažili vůbec něco, co by se krizi dalo připodobnit? Každý z participantů odpovídal na otázku:

Určitě už jste slyšel/a termín „krize středního věku“. Když se zamyslíte nebo jen podíváte zpátky na svůj střední věk, označili byste něco ve svém středním věku jako „krizi“? Napadlo by vás něco?

Slovy krize odpověděla i paní Václava:

„Stárnutí, nevím, slovo krize, krize středního věku mě napadne okamžitě a je to řešení jakoby toho, že člověk sestupuje prostě do toho staršího věku a začíná řešit jiné věci než v mládí.“

Václava musela o termínu krize dlouho přemýšlet. Bylo zřetelné, že slovní spojení krize středního věku nedokáže spojit s jasnou definicí. Václava říká, že do středního věku „sestupuje“, což značí pohyb směrem dolů. Zároveň tvrdí, že člověk již řeší jiné věci, než v mládí. Podle Csikszentmihalyi (1996) člověka v mládí naplňuje především jeho sociální život, později však začíná řešit čím dál více problémů a může začít postrádat svůj smysl. Václava dále doplňuje:

„No já bych právě řekla, že to je krize identity u mě, že jakoby hledám teď, já nevím, jestli to tak mají všichni ostatní nebo jestli to je, ale prostě hledám jakoby teprve teď svoje místo ve společnosti, nebo svůj smysl života, možná je to tím, že ty děti jsou dospělý a najednou jakoby člověk hledal tu náplň svoji životní a právě možná s tím souvisí, (...) že člověk vlastně, možná to očekává i od toho partnera, to naplnění a to nepřichází. Že asi ta náplň musí přijít ode mě a já jakoby nevím, co mám dělat.“

Celý rozhovor s Václavou jsme zasvětily především tématu hledání smyslu života a určité životní náplně. Paní Václava často měnila partnery a tvrdí, že celý život dávalo náplň jejímu životu její okolí. Václava vypověděla, že nejspíše trpí krizí identity a hledá sama sebe. Václava je ve svém středním věku ztracená a tvrdí, že poté, co odešly děti z domova, začala vnímat pocity nenaplnění. Aktuálně postrádá určitou životní náplň, kterou očekává od partnera. Václava není ve vztahu zcela spokojená, neboť ani její cíle do budoucna se neshodují s představami jejího partnera. Podle Junga (1955) tkví smysl života v rozvoji jednotlivce, v jeho péči o potomstvo a v jeho sociálním postavení. Pokud člověk ve středním věku zjistí, že nežije takový život, jaký by si přál, je změna v jakémkoli ohledu nutností. V případě Václavy by mohla změna opravdu pomoci:

„Pro mě teďko je cíl jako koupit si nějakou tu menší nemovitost, ale já bysem jí chtěla mít sama. Což teďko vlastně asi úplně jako nejde, protože jsem s partnerem a asi nemůže člověk mít nemovitost sám, když je v tom partnerství, nebylo by to fér.“

Podle výpovědí by si Václava nejráději pořídila vlastní nemovitost bez partnera. Václava tedy není aktuálně v partnerství ani s celkovou svou situací šťastná. Říká, že by to „nebylo fér“, tudíž její morální hodnoty se neshodují s jejími vlastními pocity. Podle Brima (1976, s. 6) pojem krize ve středním věku „implikuje rychlou nebo podstatnou změnu osobnosti (...), která má dopad na vnímání své vlastní identity - jeho obvyklé referenční skupiny, jeho vzory, jeho principy, hodnoty, partnerské vztahy. Jedná se tedy o celý rámec jeho dřívějšího života. Krize se tedy u Václavy může projevat především nespokojeností ve vztahu a nedostatečnou životní náplní. Nedostatek náplně může být způsoben také

odchodem dětí. Stejně tak Václava vypověděla, že zažívá krizi identity, tedy hledá svůj smysl, a chce ho nalézt u druhých. Podle Csikszentmihalyi (1996) může člověk překonat deprese z tohoto období ve chvíli, kdy se stane nezávislým na svém sociálním prostředí, tedy ve chvíli, kdy emočně nestrádá, pokud je sám a dokáže si najít vlastní koníčky. Podle Hrdličky a kolegů (Hrdlička et al., 2006) se krize středního věku může projevit např. úzkostmi, depresí, vztahovými problémy a problémy v práci. Václava tedy nejspíše opravdu prochází vztahovými problémy, a zároveň vypověděla, že nedostatek náplně jí opravdu způsobuje deprese:

„Většina lidí asi jako když má nějaký stres, nebo nějakou životní situaci, tak možná je to pro ně únik jakoby do té deprese, ikdyž pro mě je zase stres to, že se nic neděje.“

Pro Václavu je tedy životní náplň nepostradatelnou součástí jejího života a ve chvíli, kdy se „nic neděje“, pociťuje stres. Zajímavý je zde názor, že uniká do deprese. Deprese může tedy znamenat určité odosobnění v rámci problému a příklon k diagnóze, která je člověku známá. Upadnutí do deprese může být v případě Václavy únikem od svých nejasných negativních emocí, které se v souvislosti s nedostatkem náplně objevují. Ve shodě s Hrdličkou a kolegy (2006) lze tedy říci, že se krize středního věku může projevat depresemi. Dále, v souladu s Buhlerem (1968) lze říci, že nedostatek cílů a neurčitý životní směr může vést k pocitům zoufalství a nedostatečné náplně. Na otázku, jak se momentálně cítí, Václava odpověděla:

„Jako najít nějaký cíl, za kterým jít, nemám žádné teď a chybí mi to, jsem zvyklá prostě mít nějaký tah na branku a to mi chybí, dlouhodobě.“

Nedostatek náplně a nových podnětů se vyskytl navíc i u participantky Lucie, která na otázku o krizi odpověděla takto:

„(...) jsem se tak nějak dostala do nějaký další fáze, že jako už jsem nebyla ani ten student, ani ta čerstvě pracující po studiu, ani ta čerstvá matka a najednou vlastně už to bylo taková ta fáze, která už to vlastně není úplně, nic z toho už není úplně nový, všechno tady už kdysi bylo, už i ty děti mam nějakou dobu, už i ta práce se vrací vlastně k něčemu, co už jsem kdy začala, někam dotáhla a právě je to takový možná moment, kdy přemýšlím, jestli vlastně vůbec ještě se obrátit jiným směrem, jestli vlastně to takhle funguje dobře, jestli v tom takhle pokračovat.“

Lucie vypověděla, že po návratu do práce po mateřské zjišťuje, že jí chybí nové role a uvědomila si, že jí již žádné nové nečekají. Pro mladého člověka je normální, že se jeho role často mění. V jednu dobu může být člověk dítětem a studentem, vzápětí však rodičem a zaměstnancem. Podle Sheeyové (1999) dochází ke krizím především kvůli tomu, že lidé

ztrácí své vývojové úkoly. Některé úkoly, charakteristické pro určitá období lidského života (jako např. mateřství), se s časem mění a posouvají. Historicky bylo hlavním úkolem ženy vychovat děti, obstarávat domácnost a u některých také pracovní povinnosti. Mateřství však zabíralo převážnou část života ženy, vzhledem k tehdejší průměrné délce života. Po ukončení mateřství dnes ženu čeká nástup do práce bez dlouhodobější obměny určitých rolí a zároveň musí bilancovat svůj pracovní a rodinný život, což může být pro ženu velmi frustrující. Lucie zároveň začíná přemýšlet o tom, zda se vydala správnou cestou, zda ji ještě nezměnit a zda její dosavadní život dává smysl. Podle Brookse-Gunne a Krishe (1984) člověk ve středních letech stojí na vrcholu kopce, na kterém zpochybňuje cestu, kterou se vydal, neboť poprvé shora vidí lepší cestu, kterou mohl následovat. Je tedy přirozené, že člověk ve středním věku zvažuje svá dosavadní rozhodnutí. Podle Eriksona (1963) se však krize středního věku projevuje především zápasem s otázkami o vlastním smyslu, účelu a dosavadních rozhodnutích. Ve shodě s Erksonelem lze tedy říci, že Lucie opravdu trpí krizí středního věku.

V teoretické části jsme věnovali také širokou pasáž životním cílům především z hlediska nastavení cílů nových a nedosažených cílů z mládí (Jung, 1955). Jako zásadní téma se však ukazuje být také neschopnost nastavení cílů nových. Jung (1955) kladl velký důraz na přehodnocení cílů, což je nezbytnou součástí spokojeného stárnutí. Aby byl člověk schopný dostat se přes „poledne“, musí si nastavit jiné cíle a hodnoty, než měl v mládí. V případě Lucie se zdá, že stále žije mladistvými sny a že aktuálně nemá nastavené další cíle, za kterými by se mohla ubírat:

„Právě i tím, jak jsem vlastně jako obklopená hodně těma studentama a vlastně v nich vidim takovou tu, takovou tu energii, takový to právě, jak si myslí, že je všechno ještě před nima, pokoří celý svět, tak možná jako to mi je malinko líto.“

Lucie je hodně obklopená mladými lidmi a zdá se, že jim lehce závidí to, co ona již nemá. Tvrdí, že v mladých lidech vidí energii, která ji nejspíše chybí. Zároveň si uvědomuje, že ji již nečeká tolik nových podnětů a zážitků jako v mládí. Podle Tamira (1989) je střední věk obdobím, kdy se člověk poprvé zamyslí sám nad sebou a změří své dosavadní úspěchy podle cílů, které si stanovil v mládí. Lucie vždy ráda cestovala, což ji aktuální situace neumožňuje. Také proto je možné, že aktuálně postrádá životní náplň a může se nadále vztahovat ke svým mladistvým touhám. Na otázku, jak se Lucie momentálně cítí, odpověděla:

„Nejsem si úplně jistá, jestli to je jako nutně krize středního věku a zároveň si nejsem úplně jistá, jestli to je jako jenom krize. Že vlastně jako, nemyslím si, že bych se měla špatně, nemyslím si, že bych byla výrazně nespokojená.“

Lucii samotnou překvapil fakt, že ve výsledku hodnotila svůj aktuální život velmi pozitivně. Není si tedy jistá, zda se jedná o krizi středního věku, nebo za její situaci mohou aktuální opatření v souvislosti s koronavirovou pandemií, kdy byli s malými dětmi zavřeni přes rok doma. Podle Frankla (1994), obnáší krize středního věku právě nedostatek náplně a hlavním motivem lidské činnosti je smysl, který našemu životu určíme. Podle Frankla by tedy Lucie i Václava mohly zažívat krizi středního věku.

9.1.2. Pozitivní krize

Posledním participantem, který sám vypověděl, že zažívá určitou formu krize ve středním věku byla Klára. Na otázku, zda někdy zažila krizi středního věku, odpověděla:

„Určitě jako, jsou tady, mám myšlenky, který se týkají toho, co ještě můžu stihnout, že se vlastně život krátí a běhají mi hlavou myšlenky, co ještě stojí za to a co už nestojí za to. Co stojí za to mít, co stojí za to dělat, co stojí za to prožít, tím se poměrně dlouho zabývám, to bych označila za tu správnou krizi, jakože je to vlastně takový, já nevím, v tomhle případě to je jako pozitivní krize, nevnímám to úplně negativně.“

Klára je dalším příkladem Eriksonovy teorie (1963), která popisuje krizi jako zápasení s dosavadním životem a přemítáním o jeho účelu. Zároveň se zde objevuje motiv stárnutí, kdy si Klára začíná uvědomovat, že se její život krátí. S uvědoměním si stárnutí přichází také větší odpovědnost za svůj čas – lidé akceptují skutečnost, že již nebudou mít tolik času jako v mládí a zároveň si začínají uvědomovat zhoršující se fyzickou kondici. To může vést k důkladnému přemítání o tom, čemu věnovat svůj čas a čemu již nikoli. V tomto případě je zajímavá úvaha paní Kláry, která tvrdí, že se v jejím případě nejedná o krizi v negativním slova smyslu. Klára tvrdí, že přemítání o životě, ať už dosavadním, nebo budoucím, jí momentálně hodně zaměstnává. V tomto případě by mohl vzniknout rozpor při hodnocení krize paní Kláry. Erikson (1963) v protikladu k Lachmanové (1991), která tvrdí, že ohlížení se na svůj dosavadní život je přirozenou součástí lidského vývoje, říká, že krize středního věku se projevuje právě přemítáním o dosavadním životě a hodnocením minulosti.

V životě je přirozené, že člověk přemítá nad tím, co bylo, je a co bude, což nutně nemusí znamenat krizi středního věku a pokud ano, nemusí se jednat o krizi v negativním

slova smyslu, což dokládá také výpověď Kláry. V tomto případě je důležité si uvědomit, že Klára bilancuje svůj předchozí život ve vztahu k budoucnosti a toto hodnocení považuje za krizi. Slovo krize nese velmi subjektivní význam a je na každém participantovi, zda něco z toho, co prožívá, označí za krizi či nikoli. Jádrem krize středního věku nespočívá ani tak v pesimistickém pohledu na život obecně, nýbrž spíše ve vnímání vlastní budoucnosti jako omezení svých osobních snah, zejména v překonávání překážek při plnění osobních cílů. Krizi středního věku lze chápat jako dočasnou dezorganizaci systému oceňování, která se vyznačuje diskontinuitou mezi úspěchy v minulosti a očekáváními do budoucna. „Když lidé hodnotí svůj život z pohledu zkrácené časové perspektivy, mají pravděpodobně pocit, že jejich životy nikdy neodpovídají jejich ideálům, se záporně naloženou diskontinuitou mezi životem, jaký žili doposud, a životem, jakým by měli žít v budoucnu.“ (Hermans, Oles, 1999, s. 141)

Pozitivně svou krizi hodnotí i Jan, který netvrdí, že by zažíval přímo pozitivní pocity spojené s krizí, ale pozitivně hodnotí svůj věk v rámci vypořádávání se s krizí pracovní:

„No, jako krizi jsem určitě měl nějakou, ale nejsem si jistý, jestli jakkoli souvisí s tím věkem, protože v práci jsem měl nějakou krizi, kde se nahromadilo příliš mnoho věcí najednou, který jsem musel řešit a bylo tam příliš mnoho stresu a tak dál, ale to si nemyslím, že úplně souviselo jako s tím věkem. Možná spíš to, že mě to postihlo v tomhle věku, tak bylo vlastně štěstí, protože se mi podařilo s tím nakonec vypořádat.“

Jan navrhuje, že by jeho krize jakkoli souvisela s věkem, ba naopak tvrdí, že díky svému věku byl schopen čelit lépe pracovním výzvám, kterým byl ve středním věku vystaven. Díky pozitivním psychologickým změnám v průběhu let, může být tedy člověk schopen lépe čelit vznikajícím konfliktům. V teoretické části byl jako jeden z pozitivních aspektů středního věku vyzdvižen právě vysoký pocit kontroly nad svými emocemi a svým životem celkově a také vysoký počet dosavadních zkušeností. Na to, jak bude člověk emočně reagovat v určitých situacích, hraje také velikou roli připravenost. Určitá míra připravenosti může tedy zásadně ovlivnit prožívání a následné jednání jedince. Pociťovaný stav připravenosti k jednání jsou jak stavy aktivace, tak tendence k jednání. Aktivační stavy zahrnují připravenost vstoupit do kontaktu s prostředím. Odrážejí individuální copingové zdroje (zdroje pro zvládnutí situace) dostupné v danou chvíli. Tendence k jednání jsou tendence udržet nebo upravit vztah k prostředím. „Různé emoce vyvolávají různé druhy připravenosti k jednání“ (Stuchlíková, 2007, s. 15).

Pozitivně vnímá pokročilý věk i Josef, který tvrdí, že díky „připravenosti“ již není vystaven překvapením, což mu pomáhá především jako zdroj pro zvládnutí krizové situace:

*„V životě prošel, prošel, ale nebylo to ve středním věku. Jako prošel jsem si jednou ve dvaceti, jednou ve třiceti, to si myslím, že byly největší krize a ve čtyřiceti si myslím, že žádnou neprocházím. A musím říct, že si myslím, že čím jsem starší, tím bych řekl, že je miň pravděpodobnější, že projdu krizí. Protože jako jsem na ty věci připravenej, mě už jako nepřekvapí. Jako ve dvaceti vás překvapí, když vám dá holka košem, ale do čtyřiceti vám umře pár kamarádů, pár lidí vás zradí, hodněkrát se spletete a už to prostě není poprvé, když se to stane znova, už je to jako***.“*

Josef tvrdí, že si v životě prošel hned několika krizemi, žádná se však nevyskytovala ve středním věku. Podle Josefa mu však dosavadní zkušenosti s krizovými situacemi dopomohly k lepšímu zvládnání v pozdějších letech a je to právě určitá připravenost, která plyne z těchto zkušeností a která má pozitivní dopad na vnímání negativních událostí v budoucnosti. Skoro každý účastník výzkumu uvedl, že ve svém životě zažil alespoň nějaké krizové okamžiky, nicméně vyplynulo na povrch, že se jedná o aktuální vyústění určité situace, která by podle výpovědi mohla nastat v kterékoli fázi lidského života. Participantů zároveň také často vypovídali, že určité krizové okamžiky a s nimi spojená rozhodnutí zpětně hodnotí velmi kladně. Podle Eriksona (1963) může krize umožnit následující pozitivní vývoj v rámci výkonu a postavení. Stejně tak Levinson (1978) shledává na krizi určitá pozitiva. Výzkum Levinsona naznačuje, že určité životní nepokoje často vedou k nové fázi vývoje vedoucí k větší stabilitě. Ve shodě s výzkumem Levinsona (1978) je i případ paní Mirky, která na otázku, zda někdy zažila krizi středního věku, vypověděla, že ji krize sice po rozvodu zasáhla, ale vzápětí tvrdí, že je ve skutečnosti ráda, jak všechno dopadlo:

„A mě teda krize zasáhla až pak jako s tím totálně pokaženým vztahem a najednou bylo všechno úplně špatně a nebyli jsme schopný spolu jako vyjít, aniž bychom se pohádali. (...) No a dnes jsem teda velmi ráda. Třeba s ohledem na ten COVID, si vůbec nedovedu představit, že bychom byli od rána do večera všichni společně, protože ta atmosféra nebyla příjemná, žejo, takže nám se nesmírně ulevilo.“

Pokud by si Mirka neprošla těžkým obdobím, je velmi pravděpodobné, že by jí procházela později, popřípadě že by nikdy nemusela být v životě spokojená kvůli nešťastnému vztahu. Životní spokojenost ve středním věku tedy může být také vyústěním úspěšného vyřešení krize v letech předchozích, s čímž přichází také uvědomění si vlastní hodnoty a obrat k vlastním zájmům. Paní Mirka tvrdí, že se jí a dcerám i přes těžké životní situace nesmírně ulevilo a ve výpovědi nejsou žádné známky lítosti. Spíše se zdá, že je

Mírka zcela vyrovnaná se svým osudem a svou krizí by tak zpětně mohla hodnotit také kladně.

Na stejnou otázku odpovídala i paní Ema, která byla poslední z těch, kteří tvrdili, že ve středním věku zažili krizi:

*„Já bych řekla, že jsem měla jednu dobu takový úzkosti trochu, ale to jsou zase věci spojený s přechodem žejó a s hormonama, ale to už teďka taky přešlo, takže to bych asi *** to se člověk s tím vyrovnal. Jsem línější prostě no, ale s tím se nedá nic dělat no.“*

Z rozhovoru s paní Emou vyplývá, že úzkostem v přechodu nepřikládá velký význam a své emoce dává do kontextu s ubývajícím hormony ve středním věku. Zároveň také hovoří o ztrátě energie, s čímž jsem se u této otázky také několikrát setkala. Podle Palusové a kolegů (2019) mohou ženy v období menopauzy trpět závažnými psychologickými problémy. Tyto problémy se často týkají vnímání stárnutí vlastního těla a s tím spojenou zvýšenou citlivostí na kritiku vyplývající z negativních stereotypů spojených se stárnutím (Kozakowski, 2017). Ema uvedla, že sice zažívala úzkosti spojené s přechodem, nicméně dopodrobna nechtěla toto období rozebírat. Neochota hovořit o tomto tématu může být důsledkem zvýšených počtů diskuzí na téma ženství v novodobé společnosti. Plodnost bývá znakem ženství a některé ženy prožívají období přechodu velmi negativně. Palus a kolegyně uvádí (2019), že se menopauza u žen může projevovat podrážděností, výkyvy nálad, problémy s krátkodobou pamětí, vyčerpáním, poruchami spánku a úzkostí. Paní Ema vypověděla, že ztrátu energie a úzkosti skutečně pocítovala. Ema je však se svou aktuální situací smířená a úbytek energie považuje za součást svého života, nelze tedy v tomto případě říci, že hormonální změny vedou ke krizi.

9.2. Sny a cíle s ohledem na životní spokojenost

V předchozí kapitole jsme se postupně propracovali až k participantům, kteří uvedli, že jejich krize byla převážně způsobena nedostatkem cílů a podnětů. Jsou tedy sny a cíle opravdu určujícím indikátorem štěstí ve středním věku? Jak toto téma vnímají ostatní participanti? Každý z účastníků dostal otázku: „Doposud jsme se bavili o vaší minulosti, ale jistě máte určitou představu do budoucna. Konkrétně by mě zajímaly vaše cíle, sny, plány...?“ Jako nejčastější sen nebo cíl uváděli lidé ve středním věku zdraví svých bližních a spokojenou rodinu, tedy jejich vlastní cíle nebyly orientovány přímo na svou vlastní osobu. Podle Junga (1995) je první polovina životního cyklu orientovaná směrem k vlastnímu okolí, zatímco druhá polovina života je více introspektivní. Naše výsledky to však nedokazují,

neboť cíle participantů jsou nejčastěji orientovány právě k jejich nejbližším. Největší roli ve většině případů hrají děti:

„Ale tak jako, řeknu takový ty nesmysly, takový ty cíle, aby byli všichni zdraví a tak, ale to prostě nejsou moje cíle, to jsou nějaký jako představy. Jako třeba hrozně moc si přeju, aby děti dělaly to, co chtějí dělat, a s tím třeba jako hrozně často narážím třeba s lidma z práce, který prostě pořád těm dětem jako lajnujou život.“

Hynek říká, že jeho největším přáním je zdraví blízkých a zároveň volnost jeho dětí, tedy aby měly možnost rozhodovat o svém životě samy. Děti byly častým tématem našich rozhovorů, je tedy velmi pravděpodobné, že tvoří hlavní náplň jeho života. Podle Americké studie American Board of Family Practice (1990) bylo za nejdůležitější cíle považováno především zlepšování vztahů s rodinou a přáteli, péče o zdraví rodiče, nebo pomoc dětem. Zde je tedy opět patrná orientace směrem od sebe. Hynek na tuto otázku odpověděl, protože mu byla položena otázka, ale cíle označuje jako „nesmysly“, což dokládá nepodstatnou roli cílů v jeho životě. V tomto případě jsou cíle (i ve většině dalších případech, které jsou orientovány na rodinu) spíše přáními, nejedná se však o určité vlastní cíle, kterých by Hynek musel dosáhnout.

Kromě dětí a zdraví byla nejčastěji vyzdvihována rodinná spokojenost, což dokládá i Lenka:

„Tak já jsem si vždycky přála mít větší rodinu a toužila jsem po tom třetím už dýl, takže pro mě je to radost a jsem šťastná, že v podstatě mám pocit, že teď je ta rodina úplná, když máme ty tři. Já pocházím taky ze tří dětí, takže jsem to brala jako takovou samozřejmost, mít tu rodinu trochu větší. To se mi splnilo, takže já jsem za to šťastná, že to takhle je.“

Lenka říká, že jejím největším snem byla velká rodina a že vždy toužila po třetím dítěti. Kvalita rodiny může být určujícím faktorem wellbeingu ve střední dospělosti. Podle Levinstina (2003) došlo v moderní rodině k velké proměně, která obnáší odsun od sociálních rolí k sociálním vztahům jako hlavním vlastnostem rodiny. Protože dnes lidé žijí déle, sdílejí také delší časový úsek a zkušenosti se svou rodinou. To může být důvodem tolikrát zmiňovaného silného rodinného pouta, které se zdá být, dle participantů, jednou z nejdůležitějších součástí lidského života. Obdobný názor zastává také Bengston (2001), který tvrdí, že mezigenerační pouta mezi dospělými členy rodiny mohou být dnes důležitější, než kdy dříve a potřeby starších lidí a jejich kvalita života se dá nejlépe odvodit v kontextu rodiny. Spokojená rodina tedy může být hlavním životním cílem a zároveň může být určujícím faktorem spokojenosti nejen ve středním věku, ale v kterékoli etapě lidského

života. Obdobně své cíle popisuje také Josef, pro kterého je spokojená rodina nejdůležitějším cílem i do budoucna:

„To je, jak jsem říkal, já si jako myslím, že ve středním věku už jako těžko mít cíle, pokud není cíl jako mít zase spokojenou rodinu, tak já jí mám teďka, ano, jeden z cílů je mít ji i za dvacet let, ale to není změna oproti současnému stavu. Když беру cíl jako cestu k nějaký věci, co nemam, tak si myslím, že ve středním věku už se cíle dosahuje těžko jako no (...) každej chtěl bejt milionář nebo nevim co a teďka už to člověk nevidí jako prioritu, protože je spokojenej s tím, co má a úmyslně se nevydal po nějaký jako větvi.“

Josef tvrdí, že jeho největší cíl je spokojená rodina. Nicméně, zamýšlí se nad cílem především z hlediska dosažení něčeho, co momentálně nemá. Josef říká, že mladistvé cíle se postupem času mění a po nějaké době mohou tyto cíle ztrácet význam v kontextu s dospělým reálným životem. Josef si tedy neutváří nové cíle, ale přetváří si aktuální cíle v souladu s aktuálním životem. Zde jsou výsledky této práce ve shodě s výsledky výzkumu Ebnera a kolegů (2006), kteří uvádějí, že dospělí středního věku úspěšně upravují své cíle v souladu s jejich budoucí časovou perspektivou. V tomto případě je zajímavý Josefův názor, že ve středním věku už se cíle nedá dosáhnout, tudíž nastavení cíle v podobě spokojené rodiny (či udržování jakékoli jiné podstaty) může mít pozitivní dopad na vlastní sebehodnocení a životní spokojenost. Josef tedy neshledává v nedostatku nových cílů problém, přehodnotil své cíle z mládí a svou nynější náplň shledává v rodinné sféře. Aby byl člověk schopný dostat se přes „poledne“, musí si, dle Junga (1933), nastavit jiné cíle a hodnoty, než měl v mládí, aby měl větší šanci na jejich dosažení. Je tedy vysoce pravděpodobné, že lidé ve středním věku, jejichž život je naplněn převážně rodinou a rodinnými povinnostmi, budou považovat udržení kvality rodiny za svůj nejdůležitější cíl.

Své cíle přehodnotil v kontextu stávající situace také Pavel:

*„*** no, ono je to prostě zase, je to daný tím, že člověk dospívá a přemejšlí jinak, protože když jsem byl mladej, tak mý cíle byly vidět svět, mít, bejt slavenj muzikant třeba a žít se hudbou a cestovat. No, teď, když jsem starší, tak mym snem je v podstatě, je to hrozný, ale mít relativně klidnej, dobrej život, s těma dobrotama, který už bych si mohl třeba dovolit (...) abychom měli prostě nějaký věci na důchod, abychom se mohli bezstarostně oddávat nějakýmu klidu v důchodu, aby naše děti se měly dobře, takže člověk jako přemejšlí, co nechat tady těm dětem, aby na tom třeba nebyly jako jsem byl já.“*

Pavel tvrdí, že s dospíváním přichází také změna cílů. Hovoří o nich skoro až s posměchem, že někdy takové sny měl. Aktuálně je jeho snem hlavně klidný a spokojený život. Zároveň vyzdvihuje finanční stabilitu, což mu zajišťuje lepší životní úroveň a chtěl

by, aby se měly dobře hlavně jeho děti. Pavel naznačuje, že na tom v dětství nebyl úplně nejlépe, proto by si přál lepší zázemí pro své děti, než měl on sám. Zde opět hraje roli orientace k rodině a dětem. Zároveň se zde však objevuje také nový motiv klidu, který je častým přáním našich participantů. Podle Kaila a Cavanugha (2004) uvádějí lidé nejvyšší míru stresu právě v období středního věku, způsobenou převážně péčí o druhé, ať už se jedná o vlastní děti či rodiče. Je proto velmi pravděpodobné, že lidé v tomto věku vyhledávají převážně klid, kterého mohou mít nedostatek.

Klidný život by chtěla vést také Věra:

„No, já nemam žádný cíle, já jsem nikdy neměla žádný cíle, já jsem takový úplně jako nesoutěživý a neplánovací člověk, protože mě to potom jako stresuje jo, že když něco si musím naplánovat, to bylo i ve škole (...). Takže jako nemam nějaké jasně jako mety, ale – odmlka -, tak chtěla bych jako žít takový jakoby spokojený, klidný život bez nějakých zvrátů a zklamání a ztrát.“

Věra vypověděla, že jediným jejím cílem je spokojený a klidný život. Věra procházela ve středním věku vysoce stresujícími situacemi, jako byl rozvod a následná střídavá péče o potomky, tudíž je možné, že aktuálně tíhne právě k opačnému pólu životního stylu spojeného s větším klidem, kterého měla v posledních letech nedostatek. U Věry se setkáváme také se zajímavým názorem, že jí cíle stresují, a to převážně kvůli plánování, které většinou nevychází podle jejích představ. Věra tedy nepřikládá cílům žádnou větší váhu a nepovažuje je za nutnou součást svého života, spíše naopak. Zajímavá by zde mohla být úvaha, že vytyčování cílů může být ve skutečnosti velmi stresující záležitost, tudíž pro člověka může být jednodušší zůstat bez cíle. Jak již bylo řečeno, cíle a plány dávají lidskému životu smysl, nicméně podle Věry to tak nemusí být. Tento případ je tedy v rozporu s výsledky Klingera (1977), který tvrdí, že osobní cíle jsou primárním zdrojem smyslu a směru pro jednotlivce.

9.3. „Najednou to prostě jako uletí a člověk se necejtí tak jako v čudu, jak je“

Jako další nadřazené téma bylo vybráno stárnutí a smrt, neboť ve výpovědích jednotlivých participantů často zaznívaly pochybnosti týkající se především zdraví v následujících letech. Lidé ve středním věku zažívají poprvé ve svém životě nejistotu v rámci zhoršujícího se zdraví a stárnutí. Není také neobvyklé, že v tomto věku začínají odcházet, či se potýkat s určitými zdravotními problémy i vrstevníci. Lidé jsou tedy poprvé konfrontováni s něčím, co již nelze ovlivnit a zároveň si poprvé uvědomují neodvratnou konečnost života, a to jak

vlastního, tak i druhých. Jak již bylo řečeno, strach ze smrti není vyvolán stárnutím, nicméně prvotními zkušenostmi v oblasti zhoršujícího se zdraví. Jeden z participantů také uvedl, že si začal všimnout kognitivních poklesů v rámci paměti. „Lidé ve středním věku si obvykle stěžují na kognitivní poklesy, zejména co se týče paměti“ (Lachman, 1991). Výzkum Willisové a Schaie (1999) však nedokládá nějaké rozsáhlé významné poklesy paměti až do úplného stáří. Ve skutečnosti se zdá, že verbální paměť vrcholí ve středním věku, stejně jako slovní zásoba, induktivní uvažování a prostorová orientace (Willis a Schaie, 1999). Ema však vypověděla takto:

„Mě to v těch pětadvaceti přišlo, že jsem ještě plná sil, a tenkrát mi to vůbec nepřišlo, ale přijde mi už teďka v tomhle věku, že si mnohem hůř pamatuju a snažím se to cvičit, takže třeba teďka trénuju skladbu na klavír a snažím se jí naučit zpaměti a vidím, že to je strašná práce proti tomu, když se někdo učil něco zpaměti na klavír ve dvaceti a teď jo.“

Ema hovoří o počátku středního věku jako o období plném sil, zatímco dnes si již uvědomuje zhoršující se paměť, kterou se však snaží trénovat. Zároveň tvrdí, že oproti mladistvým létům je proces učení již mnohem složitější. Ema tedy poměrně podporuje výzkum Lachmanové (1991), neboť dokládá, že opravdu pociťuje zhoršující se paměť, ale stále je schopná se učit, tudíž kognitivní poklesy nedosahují žádného rapidního zhoršení. Toto zjištění je tedy v souladu i se závěry Willisové a Schaie (1999). Ema však byla jediná, kdo doložil zhoršující se zdraví v oblasti kognitivního fungování. Většina participantů, pokud si stěžovala na svůj zdravotní stav, vyzdvihovala především poklesy ve fyzické kondici. Právě takovou zkušenost má i Jiří:

„Tak zdraví, to je takový to asi to, to mě asi štve nejvíc no, ale opravdu, třeba ty oči, já jsem si teď srovnával oči, nebo jako že každé rok to je ještě horší jako jo, že si říkám: sakra, já jsem úplně pidlovokej., tak si teda pořídím brejle no a najednou se to zas horší, no a to mě štve jako, to je prostě jediný. Ale to si pamatuju, že mi tohle říkala maminka, že najednou to prostě jako uletí a člověk se necejtí tak jako v čudu, jak je, on si furt myslí, že to dá.“

Jiří uvádí, že si neuvědomoval své fyzické limity a že ho to samotného překvapilo. Tvrdil, že zhoršování fyzicky je nejhorším aspektem středního věku, během rozhovoru často říkal „nechci si stěžovat na zdraví“, nicméně bylo patrné, že ho zhoršení v této oblasti velmi trápí, neboť jeho fyzický stav je těsně spojen s jeho největším koníčkem – prací. Podle Národního průzkumu Americké rady rodinné praxe (American Board of Family Practice, 1990) jsou změny ve fyzických podmínkách, zdraví a duševním fungování, stejně jako stárnutí, považovány za nejhorší aspekty středního věku, což dokládá i Jiří. Jiří však vše bral s nadhledem a z rozhovoru bylo patrné, že se snaží na své fyzické limity nemyslet. Dalším

účastníkem, který vypověděl o zhoršujícím se fyzickém zdraví, byla Klára, která vždy bývala aktivní sportovkyní, a kterou nyní její fyzická kondice limituje. Na otázku, zda odpovídající zažili něco jako bod zlomu, odpověděla takto:

„Možná jako bod zlomu, já jsem asi před dvěma rokama onemocněla nějakým banálním onemocněním, nějakou jako laryngitidou nebo něčím a nejsou to ani dva roky, je to asi rok a půl a vlastně od té doby si všímám jako strašně znatelný ztráty kondice a to jediné tohle jako bod zlomu, co se týče jako kondice“

Z rozhovoru vyplynulo, že jí její fyzická kondice velmi trápí. Jako svůj bod zlomu označila Klára právě zhoršující se fyzickou kondici, která ji aktuálně limituje v jejím koníčku. Stejně jako u Jiřího hraje fyzická kondice roli v aktivitě, která jí přináší uspokojení, je tedy možné, že lidé méně aktivní nebudou považovat zhoršující se zdraví za tak zásadní aspekt středního věku. Klára zároveň vypověděla, že se v poslední době uchyluje k myšlenkám týkajícím se smrti:

„Opravdu mě napadají myšlenky, to vám možná jiní lidé neřeknou, my psychologové jsme v tomhle ustřelený, ale jak, jak by si člověk přál, aby to bylo rychlý, jak by si nepřál některý způsoby umírání a tak, tím se zabývám docela často, ale zase já jsem každéj tejdén v nemocnici, já tohle téma řeším.“

Podle Freuda (1915) mají lidé tendenci smrt odkládat a nemyslet na ní, což však nedokazuje výše zmíněná výpověď. Paní Klára sama zdůraznila nově se objevující myšlenky na smrt, z rozhovoru však bylo patrné, že spíše přemítá o způsobu smrti a že ji myšlenky na smrt rozhodně neovlivňují její aktuální emoční prožívání. V tomto případě je nutné vzít v potaz profesi paní Kláry, která se jako psycholog může často setkávat s tématem smrti, proto je také možná schopná o smrti hovořit i přemýšlet, neboť se toto téma mohlo stát každodenní součástí jejího života. Nicméně, případ Kláry je v rozporu s výsledky Jaqua (1965) a Levinsona (1978), kteří tvrdí, že vědomí smrti je největším problémem krize středního věku. Co však hraje negativní roli ve středním věku paní Kláry je nemoc rodičů, která je podle ní, v kombinaci s pubertálními dětmi, nejtěžší zkušeností jejího života.

„To jsou spíš představy, který já si představuju v hlavě, jo jako rodiče jsou nemocný, ale můžou být nemocný v pozdějším věku, možná tohle je jako nejotřesnější zkušenost, jakoby ta kombinace pubertálních dětí a nemocných rodičů.“

Paní Klára vypověděla, že má zároveň určité představy reality, která mohla být jinak. Paní Klára zde projevuje lítost nad zdravotním stavem rodičů a bylo patrné, že by si přála, aby starosti s péčí o rodiče přišly alespoň v pozdějších letech. Podle Národního průzkumu rodin a domácností (National Survey of Families and Households, 1995) bývají stárnutí a

smrt rodičů považovány za nejhorší aspekty středního věku, což dokazují také výsledky hodnocení Kláry.

Se stárnutím se však pojí také estetické změny těla. Ve středním věku se začínají objevovat první vrásky, metabolismus zpomaluje a kůže ztrácí svou elasticitu. Tyto změny v dnešní společnosti vnímají intenzivně především ženy, na jejichž krásu a štíhlost je v moderní společnosti kladen až enormní důraz. Ženy jsou často konfrontovány s dokonalým vyobrazením krásy a starší ženy většinou již nebývají zastupovány v žádných reklamách, časopisech a dalších lifestyleových médiích. Stáří zkrátka není vyzdvihováno jako ideál krásy. Říčan (2014) tvrdí, že krása tváře a postavy je předpokladem úspěchu, zvláště pro ženy. Jedním z těch, kteří projevíli takové obavy, je také Václava. Václava říká, že jí byla pochválena postava, každopádně ona sama si to nemyslí. Václava vyjádřila obavy ze stárnutí, především z hlediska ztráty krásy a mladistvého vzhledu.

„Dneska mi bylo řečeno, že mám krásně napnutou hebkou pleť na těle, ale já si to nemyslím, myslím si, že mam obavu ze stárnutí jako žena, jako, ze ztráty prostě mládí. To jako mám no, jinak mě nic nenapadá asi.“

9.3.1. „Těch lidí, který odcházej, je jako každéj tejdén někdo“

V předchozí kapitole jsme hodnotili prožívání středního věku z hlediska vlastního stárnutí, ale dostali jsme se také k případu Kláry, která označila nemoc rodičů za nejhorší aspekt středního věku. Stárnutí rodičů a nemoci blízkých se během rozhovorů ukázaly jako časté téma, což podle teorie bývá často způsobeno prvotní zkušeností s blízkou smrtí. Ve chvíli, kdy je člověk poprvé konfrontován s věcmi, které nemůže ovlivnit, jako je třeba vážná nemoc nebo smrt blízkého člověka, může to opět vést k depresím a úzkostem z uvědomění, že nejsme zcela pánem vlastního osudu (Aldwin a Levenson, 2001). Podle výzkumů zažívá až polovina lidí ve středním věku stres v souvislosti s péčí o své rodiče. S tím přichází i vědomí, že nyní patříme k nejstarší generaci právě my a s umíráním je nyní řada na nás. Obdobné pocity popisuje i Jiří:

„Jsem víc konfrontován s tou smrtí no fakticky. Že vlastně těch lidí, který odcházej, je jako každéj tejdén někdo (...) takže, takže tohleto asi, jakože taky to uvědomování si, že vlastně pak už se začne kácet v našem lese, až odejdou rodiče (...) Já to tak nějak beru, že to je prostě jako, já nechci říkat, že jsem s tím jako smířenej, samozřejmě mi budou všichni jako chybět, ale že vlastně jako takovej, je to prostě jako koloběh.“

Podle teorie zapříčiní vědomí stárnutí a smrt bližních také uvědomění si vlastního stáří, což dokládá také případ Jiřího, který tvrdí, že čím více je se smrtí konfrontován, tím více si začíná uvědomovat blížící se smrt. Ve svém výzkumu však zjišťují, že velikou roli v tom, jak se bude každý člověk s takovou situací vyrovnávat, je opět určitá forma připravenosti a smíření se. Jiří si uvědomuje, že smrt je přirozenou součástí lidského života, proto si myslí, že se se smrtí rodičů zvládne vyrovnat. Obdobný názor zastává i Josef:

„Jako těžko budu říkat, že zvládnu líp, když umřou naši, než babička s dědou, protože oni teďka jako neumřeli jo, to já nedokážu říct, ano, myslím si, že ano, že jsem s takovejma věcmi jako smířenej. Nebo takhle, ještě jinak, jsem smířenej s věcmi, který jsou přirozený. Vim, že naši umřou a až umřou, tak si myslím, že to pro mě nebude těžký, když to řeknu jako špatně.“

Josef říká, že je se smrtí rodičů smířený. Zde se opět objevuje motiv připravenosti. Neznamená tedy, že by Josef nepociťoval smutek při pomyšlení na smrt rodičů, ale díky připravenosti by byl schopen lépe se vyrovnat se smrtí rodičů než například vlastních dětí. Zároveň zde zdůrazňuje motiv přirozenosti, kdy smrt rodičů je zkušenost, se kterou se musí vypořádat v průběhu života téměř každý člověk, zatímco smrt dítěte je nepřirozenou součástí lidského života. Smrt rodičů je jistě stresující událostí, nicméně podle výpovědí participantů však vědomí blízkého úmrtí rodičů nehraje zásadní roli při posuzování středního věku. V obou případech je nicméně nutno dodat, že se jedná pouze o představy participantů a že reálná reakce na takovou situaci může být zcela odlišná. Tato představa je však v rozporu s výsledky Národního průzkumu rodin a domácností (National Survey of Families and Households, 1995), která uvádí, že stárnutí a smrt rodičů bývají považovány za nejhorší aspekty středního věku.

V předchozí kapitole jsme však diskutovali rozhovor paní Kláry, která má odlišnou zkušenost, co se týče prožívání stárnutí rodičů. Paní Klára označila stárnutí rodičů za velmi negativní aspekt středního věku a podobné pocity popisuje také Mirka, která tvrdí, že jí smrt blízkých členů rodiny ovlivnila velkou část jejího života. Toto období popisovala jako nejtěžší ve svém životě, přes to však je schopná vytyčit pozitiva, která s sebou tato životní událost přinesla:

„Co mě určitě nejvíc ovlivnilo a stalo se to určitě už jako ve středním věku bylo jednak když umřel taťka, ale hlavně když mi umřel brácha (...) A to mě určitě jako nejvíc ovlivnilo, ve smyslu upřímně, když nejde o život tak o moc nejde, to je takovej nadhled nad tím, co se děje kolem, nebo člověku. A samozřejmě ta hrůza, jako ta zkušenost hlavně jako mamka, která to musela přežít žejo, že jí umřel syn a tak. Jestli mě něco hodně ovlivnilo v životě, tak ty 4 roky jeho života, než jako zemřel.....“

Mirka říká, že horší než smrt rodiče, byla smrt jejího bratra. Nutno dodat, že tuto událost vztahovala především ke své matce a tvrdila, že nejhorší zkušeností tohoto období bylo právě utrpení onoho rodiče, kterému umíralo dítě. Je tedy možné, že negativní pocity plynoucí ze smrti bratra mohou být umocněny vysokou mírou empatie a společným prožíváním této události v rámci blízkého okruhu lidí. Zpětně je však schopna vyzdvihnout také pozitiva, která s sebou tato událost přinesla, jako je např. určitý nadhled nad životními událostmi. Stárnutí a smrt jsou tedy jistě nepříjemnými aspekty středního věku, nicméně participantů nevyjádřili žádné větší znepokojení z blízkosti smrti. Zda je smrt rodičů opravdu nejhorší zkušeností středního věku s jistotou nelze určit, neboť paní Mirka je jediná z těch, kteří o smrti rodičů hovořili. To může být způsobeno neochotou o tomto tématu mluvit, ale také možností, že ostatní participantů mají stále oba rodiče naživu.

9.4. Pozitivní aspekty středního věku

Zatím jsme se věnovali převážně negativním aspektům středního věku. Každé období s sebou však přináší i určitá pozitiva. Střední věk tak pro některé může být obdobím největšího životního růstu, klidu, vyrovnanosti či moudrosti. Podle odborníků může mezi pozitivní psychologické a sociální změny patřit lepší emoční regulace (Magai a Halpern, 2001), zvýšená moudrost a praktická inteligence (Baltes a kol., 1999), nebo převzetí kontroly nad svým životem (Lachman a Bertrand, 2001). Jaké klady tedy pozorují lidé ve středním věku?

Jiří uvádí:

„To období, co jsem předtím prožil, už mi může dávat takovou jako možnost jako bilancovat a jakoby už člověk není do všeho jako hrrr a že by se jako nechal jako jen tak snadno ovlivnit a že už na to člověk kouká s takovým jako odstupem, že to není hned jakoby černobílý celý ty problémy nebo ten pohled jakoby na nějakou věc.“

Jako nejlepší aspekty středního věku Jiří vyzdvihuje nadhled a rozvážnost, což připisuje právě věku a předchozím zkušenostem. Tvrdí, že člověk ve středních letech už je hůře ovlivnitelný a zároveň dokáže pojmut problém zeširoka a lépe ho řeší. Výpověď Jiřího tedy dokládá výsledky Baltese a kol. (1999), kteří mezi pozitivní aspekty středního věku řadí mimo jiné také zvýšenou praktickou inteligenci. Jiří je v souladu také s výsledky Lachmanové a Bertranda (2001) s tvrzením, že se již „nenechá tak snadno ovlivnit“, tedy má lepší kontrolu nad svým životem, než dříve. Rozvážnost a pozitivní pohled na věc popisuje také Milan:

„Jo nenervuju se, mam to víc jako na salámu, v paži úplně, přestal jsem se rozčilovat, protože jsem zjistil, že když se budu rozčilovat, tak je to okolí stejně jedno a dělá to nedobře akorát mě.“

Milan tvrdí, že cítí méně stresu a méně se rozčiluje. Dochází k závěru, že vztek pouze negativně ovlivňuje jeho osobu. V tomto případě tedy hraje roli především věk a zkušenosti, díky kterým dochází Milan k tomuto závěru. Lepší emoční regulace může podle Magaie a Halperna (2001) patřit mezi pozitivní psychologické změny středního věku. Zvýšená emoční regulace je tedy jedním z pozitivních aspektů středního věku, o kterém hovoří i Václava:

„To si myslím, že s tím jakoby klidem toho středního věku, kterej přichází, že ty emoce jsou takový jakoby ne tak intenzivní, tak bych to řešila, myslím si, že líp a razantnějš.“

Václava říká, že střední věk přináší klid, se kterým se pojí také otupění emocí. Podle Václavy již nejsou její emoce tak intenzivní a je přesvědčená, že právě díky tomu by byla schopná řešit věci lépe, než v mládí. Václava tedy tvrdí, že s přibývajícím věkem se snižuje intenzita emocí. Podle Carstensenové (2000) se s věkem opravdu mění naše emoční prožívání. Podle jejího výzkumu zahrnujícímu 184 participantů se okolo 60. roku mění lidské prožívání negativních emocí, které ztrácí na intenzitě, na pozitivní emoce však věk vliv nemá. Tyto výsledky dokládají, že staří lidé mohou být opravdu klidnější, než mladí. Kromě psychologických důsledků středního věku byla další zmiňovanou pozitivní složkou také finanční nezávislost. Paní Ema například vypověděla:

„Nejlepší ve středním věku. Já jsem asi taková prostě neutrální, nevím, co bylo nejlepší (...) Možná že máme teda hodně peněz a můžeme jet někde na dovolenou, to je vlastně supr.“

Ema za nejlepší aspekt středního věku označila finanční nezávislost, díky které si mohou dovolit jezdit na dovolené. Zde se tedy odchylujeme od psychologických aspektů k aspektům hmotným. Podle Lachmanové a Weavera (1998) pocítují dospělí ve středním věku větší pocit kontroly nad svými financemi než mladší dospělí, což může vést právě k určité finanční nezávislosti. Ve středním věku je zároveň již člověk na poli práce převážně uchycen a je velmi pravděpodobné, že již bude zastávat lépe placenou pozici, než v mládí. Podle Eriksona (1963) je střední věk obdobím lidského života, na které je nahlíženo především z hlediska dosažení určité věkové kategorie, určité pozice ve společnosti, v práci a z hlediska vybudování rodiny a určité finanční nezávislosti. Obdobně odpověděla i Klára:

„Asi nezávislost určitá finanční a postavení, taky možnost si rozhodovat o svém čase, víc jako být svým vlastním pánem, nemusím někde hákovat v Kolbence v uvozovkách od sedmi do čtyř a vlastně věkem, zkušenostma, tím, že se člověk stane na poli práce žádoucím, tak se otevíraj možnosti, jak si prostě nadiktovat své vlastní podmínky, takže to je úplně jako asi nejhezčí zkušenost tadytoho věku“

Paní Klára vyzdvihuje jak finanční nezávislost, tak postavení a zároveň možnost být svým vlastním pánem, čímž opět podporuje výsledky Lachmanové a Bertranda (2001) o přebírání kontroly nad životem ve středním věku. Paní Klára vyzdvihuje také pozitivní roli svého věku, která ji umožňuje lepší pracovní zázemí. Střední věk s sebou tedy přináší kromě negativ také mnoho pozitiv.

9.5. Vnímání období středního věku

Předchozí kapitoly shrnují vybrané úseky rozhovorů v rámci nadřazených témat. V následující kapitole se nastíníme, jak každý z participantů celkově pohlíží na tuto životní etapu, zda je toto období vnímáno jako období krizí, a zda se participanti přiklánějí spíše k pozitivnímu nebo negativnímu hodnocení této periody.

HYNEK

„Myslím si, že to je věk, kdy člověk vnímá, že je na vrcholu, že to je místo, kde je nějakým způsobem uchycenější už v životě a už má nějaký životní zkušenosti. Jo, tak třeba asi věk, kdy člověk už má děti nějakým způsobem vychovaný a podle mě jako fakt je to o těch zkušenostech spíš než o věku, protože někdo už má rozum ve třiceti a někdo až v padesáti.“

Podle Hynka je střední život obdobím největšího vrcholu a člověk už by měl mít své místo ve společnosti a vědět, jak se chovat, na základě již odžitých zkušeností. Podle něj věk nehraje roli a střední věk popisuje především z hlediska zkušeností a rozumu.

Hynek v našem rozhovoru hodně mluvil o dětech, které jsou momentálně jeho náplní. Před nástupem do středního věku však poznal ženu, která ho hodně ovlivnila svými názory a z rozhovoru vyplynulo, že zvažoval odchod od rodiny. Děti však označil za nejdůležitější součást jeho života, proto u rodiny zůstal a ničeho nelituje. Podle Americké studie American Board of Family Practice (1990) byla péče o děti považována za jeden z nejdůležitějších cílů lidí ve středním věku, je tedy velice pravděpodobné, že děti byly právě motivem, který ho přiměl u rodiny zůstat. Hynek nevyslovil žádný určitý názor na tuto životní etapu, nicméně ve všech oblastech svého života je aktuálně spokojený: *„(...) prostě je to můj život, kterej ted' jako žiju a žiju ho vesele.“*

LENKA

„Žádný přechod nevnímám, protože fyzicky člověk stárne jako pořád, si myslím, že třeba od těch třiceti člověk stárne, že to není jako střední věk. Jo, když to vezmu, tak to, co jsem, nevím, zvládla ve dvaceti samozřejmě už člověk v pětatřiceti zvládne hůř a ve čtyřiceti ještě hůř a v pětapadesáti předpokládám ještě hůř, zatím to vnímám jako postupně, ne, že by byl nějaký zlom, kdy by jako se mi hůř dýchalo, hůř cvičilo, hůř myslelo, to zatím jako ne. Tak, na mateřský každej blbne <smích>. Ale, tak jako nevím, furt energie do života mám dost a síly mi ještě pořád zbejvaj, tak zatím dobrý.“

Lenka uvažuje nad středním věkem jako nad jakýmkoliv jiným obdobím života a tvrdí, že fyzicky člověk stárne průběžně. Žádné rapidní zhoršení fyzické kondice nepozoruje, jen s humorem upozorňuje, že na mateřské člověk „blbne“. Závěrem tvrdí, že má stále dostatek energie i síly do života, takže svůj střední věk zatím hodnotí kladně. V tomto případě je důležité slovo „zatím“, neboť Lenka několikrát během rozhovoru zmínila, že je teprve těsně nad horní hranicí středního věku a že se postupem času její vnímání této periody může měnit.

Vždy si přála 3 potomky, což se jí splnilo a nebýt koronaviru, prožívá nyní velmi šťastné období svého života. Pro Lenku je v životě nejdůležitější rodina a především její děti, tyto závěry jsou tedy opět v souladu se studií American Board of Family Practice (1990) z hlediska důležitosti role dětí ve středním věku a jejich vliv na posuzování tohoto období.

MIRKA

„Myslím si opravdu, že střední věk je opravdu od toho, když člověk má děti ve škole, přinejmenším, více nebo méně samostatný a při tom vlastně jako pracuje, takže má dostatek prostředků, času, peněz, známých, ještě jako není izolovanéj, nepovažuje se, že by byl ještě jako starej senior. (...) To je jejich věc a prostě se snažím se s tím netrápit a našťestí teď už ani nemám nějaký příčiny k trápení. Já fakt prožívám, ironií je, že tady prožívám nesmírně spokojený období. Doufám, že ještě dlouho budu. (...) já nevím, já si totiž myslím že i puberta nebo přechod, nebo prostě střední věk, ať to budem nazývat jakkoli, moje mamka vždycky říkala, že to je prostě období života člověka, a že vlastně není nějaký konkrétní důvod proč říkat, že to je tak mimořádný období a já to nevnímám jako nějakou zásadní přelomovou část svého života.“

Mirka tvrdí, že střední věk je především o osamostatnění dětí a o získání větších finančních prostředků, více času na sebe a zároveň ještě člověk není tak starý, aby nemohl provozovat veškeré aktivity. Říká, že s postupem času ubývají příčiny k trápení a že momentálně prožívá „nesmírně spokojené období“. Mirka také tvrdí, že střední věk je věk jako každý jiný a že neexistuje důvod uvažovat o této periodě jako o nějakém mimořádném období. Střední věk nevnímá jako bod zlomu ve svém životě.

Mirka zažila během svého středního věku hned tři těžké zkušenosti. První byla smrt jejího otce, poté se dlouho starala o nemocného bratra, který nakonec také zemřel, a nakonec si prošla i drsným rozvodem. Přesto tvrdí, že toto období je nesmírně spokojené a ve výsledku je velmi spokojená, jak vše dopadlo. Mirka udržuje, i po otřesných zkušenostech, pozitivní přístup k životu a momentálně si nejvíc užívá odrostlých dětí, své práce a nového zjištění, že je stále atraktivní pro druhé pohlaví. Zde se opět objevuje motiv krásy, který je podle Říčana (2014) důležitý převážně pro ženy.

„Poté, co jsem se jako rozvedla, tak jsem najednou začala vnímat, že třeba jakoby o mě byl i zájem, že prostě někdo registruje, že jsem, že mě chce někam pozvat, jako nějaký chlap. A dělá mi to dobře. A možná takovýto uvědomění si, že jako tím to nekončí, jako ten můj osobní život“

PAVEL

„Ne, je to skvělý, vážně jo, jako, mám se strašně dobře, jako myslím tím, že fakt mam výborný kamarády, mám kolem sebe opravdu hodný lidi, který mám taky rád, mám šťastnou rodinu zatím, nevím <smích>, mám kde bydlet, mám co jíst, mám dobrou práci (...) prožil jsem krásnej život, já si myslím, že prožívám krásnej život, vlastně, každý to období má svý, kdy je člověk, když je mladej, tak prožívá některý věci vlastně krásně, je zlomenej z věcí, který by, nad kterejma teďka mávne rukou a řekne tyvole jako proč, ale v tý době je to pro toho mladýho člověka důležitý, ať už jsou to prostě nenaplněný lásky nebo já nevím, nevím co jinýho, tak teď je dost možná, jsou situace, který mě dělaj šťastnym nebo smutnym a za, doufám, pětáctyřicet let nad tím mávnu rukou a řeknu, co jsem, proč jsem tohleto dělal, hele nevím jako, myslím si, že jsem vlastně jako, jsem šťastnej, je to jenom, že každý to období s sebou nese klady a zápory a myslím si, že je důležitý to prostě vzít globálně, takže já jsem mládí měl nádherný, bylo to hezký, bezstarostný, střední věk si troufám říct, že měl těžkej start, teď jsem dejme tomu kousek od začátku a je to dobrý, vypadá to dobře (...) je to, je to takový, jak já říkám, je to víc takový fakt v klidu všechno“

Pavel označuje svůj střední věk jako „skvělý“, je šťastný za lidi, kteří ho obklopují a zároveň po celou dobu rozhovoru vyzdvihoval svou rodinu a především děti, které mu dělají největší radost. Zde se opět objevuje zásadní pozitivní role dětí (American Board of Family Practice, 1990) při hodnocení středního věku. Pavel dále tvrdí, že mu střední věk přinesl nadhled nad tím, co je důležité a myslí, že význam, který různým věcem přiřkládá, se s věkem mění. Pavel, stejně jako Milan nebo Mirka, tvrdí, že dřívější negativní životní zkušenosti jsou nezbytnou součástí pro to, aby mohl být člověk tam, kde je nyní. Pozitivní hodnocení negativních zkušeností v minulosti s ohledem na jejich současný dopad je častým jevem

objevujícím se v jednotlivých příbězích. Naše výsledky jsou tak ve shodě s Levinsonem (1978), který naznačuje, že určité životní nepokoje často vedou k nové fázi vývoje vedoucí k větší stabilitě. Pavel ve výsledku tvrdí, že je šťastný, nicméně připomíná, že jako každé období, i tohle s sebou nese klady i zápory. Celkově střední věk hodnotí pozitivně a tvrdí, že vše je víc „v klidu“.

Pavel měl těžký start středního věku, neboť jeho přítelkyně neplánovaně otěhotněla. V té době neměli moc peněz, kde bydlet a zkrátka na dítě nebyli připravení. Je možné, že kdyby na tuto otázku odpovídal před pár lety, byla by odpověď zcela jiná. Momentálně se však zaměřuje na svou rodinu a práci a život ho stále naplňuje.

JIŘÍ

„Já jsem, já jsem jako za to rád, já si tohle neumím představit, že bych neměl rodinu a holky a ženu. Je to prostě jako ideální. Jako netoužím, jako umím si představit, že bych měl prostě jako třeba svůj ateliér, mám nějaký sny jako jo, ale pro mě vlastně jakoby nepodstatný v tom, že jsem rád, že jsme prostě jako zdraví a že vlastně jakoby jsme spolu rádi a že nám to nějak klapne, samozřejmě máme taky hádky žejjo, ale je to, tenhle věk těch děcek je úplně jako skvělej, mě to baví no.“

Jiří uvádí, že je rád za aktuální situaci a že by si nedokázal představit, že nemá rodinu a především děti. Jiří má určité sny, které jsou ale kvůli rodině upozaděny, nicméně ho to nijak zvlášť netrápí. Jiří hovoří o nepodstatné roli svých snů a v tomto případě se ukazuje, že sny mohou být kvůli rodině upozaděny. Mohlo by tak docházet k odsunutí snů do pozdějších let, kdy již nebude starost s péčí o potomky aktuální. Jiří dále říká, že je šťastný, že jsou všichni zdraví a že celá rodina funguje, jak má. Zároveň si také užívá aktuální věk dětí a tvrdí, že ho rodičovství velmi baví i přes to, že se několikrát během rozhovoru zmiňoval o tom, že by si chtěl dát od rodiny občas pauzu. Zde se opět objevuje důležitá role rodiny a dětí ve středním věku.

Nutno říci, že Jiří často mluvil o svém zdraví, i přes to, že stále říkal, že si nechce stěžovat. Ve středním věku však momentálně bojuje se zhoršující se pohyblivostí zápěstí, což ho limituje v tom, co má nejradši a tím je sklářská práce. Z rozhovoru bylo patrné, že se do budoucna tohoto omezení velmi obává, obavy si však snaží nepřipouštět a stále tvrdí, že zažívá spokojené období. Obavy o fyzický stav v budoucnu tak nemusejí mít žádný zásadní vliv na zbarvení hodnocení středního věku, přesto však mohou člověka myšlenky na budoucnost trápit.

LUCIE

„Myslím si, že jsem vlastně hodně spokojená, že je to vlastně asi jedno z nejspokojenějších období, co se týče takový vyrovnanosti a klidu a možná opravdu tam nějak nastupuje takovej moment, kdy si začínám říkat, že pokud bych ještě něco chtěla měnit, tak bych to asi měla měnit teď, abych to nenechávala pak třeba ještě někdy na, až mi bude 50, 60 a až vlastně už třeba se mi do toho nebude chtít, takže možná ještě naposledy přemýšlím o tom životním stylu, jestli je to ten ideální, kterej jsem si představovala, nebo jestli jsem se někam posunula mezi tím.“

Lucie jako jediná z participantů vypověděla, že si není jistá, zda momentálně neprožívá krizi středního věku. I přes své pochybnosti říká, že je ve skutečnosti velmi spokojená z hlediska vlastní vyrovnanosti a klidu. Podle Carstensenové (2000) se s věkem opravdu mění naše emoční prožívání negativních emocí, které ztrácejí na intenzitě, což vede právě k zmiňovanému klidu. Lucie si zároveň uvědomuje, že střední věk je posledním možným obdobím pro uskutečnění zásadních změn především proto, že ve stáří je již velmi pravděpodobné, že už se jí do toho nebude chtít. Hrdlička (2006) tvrdí, že krize je úzkostným pocitem z toho, že se člověk přiblížil k bodu, za kterým již nebude možné učinit žádnou významnou životní změnu, protože na ni bude příliš starý, nebo nebude mít dost sil. Případ Lucie je tak v souladu s Hrdličkou, jelikož střední věk považuje za poslední období, ve kterém lze uskutečnit nějakou změnu.

Lucie měla děti až před 40 rokem svého života, proto ji až do nedávna zaměstnávaly pouze ony. Momentálně se vrátila do práce a snaží se bilancovat svá dřívější rozhodnutí. Nejčastějším tématem našeho rozhovoru byla především nejistota toho, zda jí život, tak jak ho žije nyní, naplňuje a zda ji bude naplňovat i do budoucna. Lucie vypověděla, že závidí mladým jejich nekonečné plány a že se v tomto směru bojí stárnutí. Na druhou stranu ráda cestuje a kvůli pandemii již nějakou dobu nemohla nikam vycestovat, není si tedy jistá, zda své pochybnosti přiřadit opravdu krizi středního věku, či je-li nedostatek podnětů způsoben restrikcemi spojenými s pandemickou krizí. Pokud bychom hodnotili krizi podle Frankla (1994), jakožto období hledání smyslu, mohli bychom říci, že Lucie opravdu trpí krizí středního věku, neboť přemítání nad svým aktuálním životem a zvažování různých alternativ bylo ústředním tématem našeho rozhovoru.

KLÁRA

„Mně právě přijde, že se to pak musí rozdělit na ty jednotlivé aspekty, takže když se zeptáte zdraví, řeknu negativně, když se zeptáte jistota, stabilita, řeknu pozitivně jo, ale prostě, když byste nutně potřebovala, abych se někam přiklonila, jak bývá v dotaznících, tak spíš negativně.“

Klára hodnotí svůj střední věk z hlediska dvou pólů, a to po stránce zdravotní a po stránce získání stability a jistoty. Ze zdravotního hlediska, obzvláště kvůli vlastním zdravotním problémům a nemoci rodičů, se přiklání spíše k negativnímu pohledu na toto období. Co se však týká stability a vyrovnanosti, hodnotí tento věk jako vrcholný. Zde jsme opět ve shodě s výsledky Lachmannové a Bertranda (2001) o převzetí kontroly nad svým životem. Kvůli aktuální složité zdravotní situaci se však momentálně Klára přiklání spíše k negativnímu hodnocení.

Paní Klára velkou část našeho rozhovoru věnovala především popisu svého zdravotního stavu a zdravotního stavu rodičů. Dalším důležitým tématem byla puberta dětí, kterou v kombinaci se stárnoucími rodiči považuje za nejhorší aspekt tohoto období. Vzhledem k tomu, že je ve středním věku teprve krátce a valnou část tohoto období pokrývají souvislosti s opatřením kvůli pandemii, podotýká, že nebýt této situace, možná by vypovídala jinak. Klára také jako jediná vypověděla, že s jistotou může říci, že aktuálně zažívá krizi středního věku, což může velmi ovlivňovat její náhled na tuto životní etapu.

VĚRA

*„Přijde mi, že to je asi dobrá etapa života, protože člověk už tak netápe, něco ví, něco má odžito, za mě asi dobrý. Tohle je asi, asi to podstatný. Jakože kdybych si měla vybrat, jestli mi bude 30 nebo 40 anebo 15, nebo 20, tak určitě bych si vybrala ten, tu pozdnější část.“
(...), „jako já jsem neprošla žádnou takovou jako radikální změnou, jako že bych se musela vymezit proti nějakému minulému životnímu období, ani jsem nepropadla nějaký panice z toho, že já nevím, už nevypadám úplně mladě, jo že jako si myslím, že nemám žádný takový jako předěl, jakože teďka jako mládí skončilo a začal střední věk a je to blbý, tak když v tý čtyřicítce máte roční dítě, tak jako vůbec vám nepřijde, že jste v nějakém středním věku jo.... nemyslím si, že by mě to nějak limitovalo, ten střední věk.“*

Věra vypověděla, že střední věk vnímá jako dobrou etapu svého života, a to především díky zkušenostem. Pokud by si měla vybrat určité preferované období, přiklonila by se spíše k pozdějšímu věku. Toto tvrzení odpovídá výsledkům studie MIDUS (Brim, Ryff a Kessler, 2004), která ukázala, že většina lidí mezi 65-84 lety by dala přednost právě

střednímu věku před jakýmkoli jiným obdobím svého života, a že by si nepřáli být znovu mladí. V případě Věry je upřednostňování této životní etapy způsobeno zřejmě nabytou jistotou ve středních letech, kterou společně s klidem označila za nejlepší součást středního věku. Zároveň říká, že nereflktuje žádnou zásadní změnu na své osobě a nepotřebuje se tak vymezovat vůči minulosti. V rámci Eriksonovy ego-integrity (1963) tak dosahuje úspěšného přechodu do středního věku. Svůj střední věk neshledává jako limitující, neboť si stále připadá mladě, a to i díky tomu, že do středního věku vstoupila s ročním potomkem. Nakonec prohlašuje, že nevnímá žádné limity středního věku.

Věra prožila v životě také určité krizové situace, za které považuje především rozvod a následnou péči o děti. Díky svému okolí a kamarádkám však byla schopná situaci zvládnout a momentálně je ráda, jak věci dopadly, protože si našla spolehlivého partnera, se kterým je šťastná, děti jsou samostatné a má stabilní práci. Věra je tedy dalším z těch, kteří vypověděli o určité negativní události v minulosti s pozitivním náhledem ve vztahu k současnosti. Celkově má pozitivní přístup k období středního věku a k životu obecně, jediné, čeho se obává, jsou zdravotní problémy svých bližních, to ale jakožto bývalý lékař připisuje „*profesní deformaci*“.

JAN

„No tak já jsem naprosto spokojenej s mou rodinou, což neznamená, že to vždycky všechno probíhalo jako, jako harmonicky, ale bylo to vlastně super, protože ty děti dvě, co máme, tak to první dítě, to bylo na první pohled vzorový a to druhé dítě, tak tam to bylo dost divoký takový, ale prostě spoustu věcí mě to naučilo, protože ta rodina pro mě vždycky byla hrozně důležitá, tím pádem pro mě nebylo možný, nebo jako přijatelný, dělat jakýkoli kroky k tomu, aby ta rodina nějak jako trpěla.“

Jan říká, že je v rodinném životě momentálně naprosto spokojen, a to i přes určité krizové situace, které nastaly v jeho rodině, a to především v rámci výchovy jeho nejmladší dcery. Jan zasvětil většinu rozhovoru rodině a pocitům plynoucím z jejich soužití a svou rodinu vyhodnotil jako nejdůležitější prvek svého života. Na otázku „jak vnímá svůj střední věk“ vztahoval svou odpověď také převážně k rodině a opět se zde objevuje důležitost role rodiny. Jako nejkritičtější období označil právě růst a dospívání dcery, která podle jeho slov byla vysoce nevladatelná a manželský pár to velmi trápilo. Vztahy v rodině se však v dospělosti dcery srovnaly. Jan zároveň tvrdil, že mu život nadělil více než ostatním, proto by chtěl do budoucna tento „dluh splácet“ a pomáhat tak ostatním kolem sebe. Snaha

pomáhat ostatním a zanechat po sobě nějaký odkaz může být dána do souladu s Eriksonovou fází generativity (1963). Jan tvrdí, že měl v životě štěstí a nevrací se tak k negativním událostem, resp. negativní události hodnotí jako nevyhnutelný již proběhlý jev, se kterým je nyní smířen. Jan je tak dokonalým příkladem Eriksonovy teorie psychosociálního vývoje a ego-integrity (1963).

MILAN

„No vono, říkám, jak jsme řekli, že se nehrabat moc v minulosti, takže nerad přemýšlím, co bylo, tak, protože vždycky, když jako člověk přemejšlí, co bylo, tak si dává různé otázky a na každou otázku je deset odpovědí, takže je to takovej trošku snowballing a to není dobrý, protože vlastně z jedny otázky, kterou si člověk dá, deset odpovědí je za tejdén úplně miliarda otázek úplně s miliardou odpověďma a úplně to není dobrý, úplně se člověk do toho zahrabe a pak má zbytečný deprese, takže úplně mam takovej trošku prázdnej mozek vlastně, zjistil jsem po těch třech dnech v tý nemocnici po infarktu, že jsem takovej jako, po těch třech dnech jsem přemejšlel, nad čím jsem vlastně přemejšlel v tý nemocnici za ty tři dny a zjistil jsem, že jsem vlastně na nic nemyslel, že jsem měl úplně prázdno v hlavě tak hezky jako, že mi to zresetovalo hlavu a vyplavilo to ty zbytečný, zbytečný věci, takže to tak vyresetovalo harddisk.“

Milan říká, že nerad přemýšlí o minulosti, neboť by se mohl dostat k otázkám, o kterých nechce přemýšlet, nebo na které nezná odpověď. Milan tvrdí, že obracet se k minulosti je zbytečné, a že člověk pak může upadat do depresí. Zároveň také zjišťuje, že se po infarktu při pobytu v nemocnici cítil trošku prázdny, a ani nevěděl, nad čím celou dobu přemýšlel. Tuto zkušenost však nevnímá negativně, naopak tvrdí, že začal nad věcmi přemýšlet úplně jinak a že je nyní schopný oprostít se od všech negativních myšlenek. V tomto případě mohla mít tedy zkušenost s infarktem a následným pobytem v nemocnici pozitivní dopad na jeho schopnost regulace emocí. Zde jsme opět ve shodě s výsledky Magaie a Halperna (2001), kteří řadí lepší emoční regulaci mezi pozitivní psychologické změny středního věku.

Milan během celého rozhovoru několikrát zopakoval, že se nerad vrací ke své minulosti a také o ni hovořil velmi sporadicky. Podle výpovědi neměl jednoduché mládí, kde sehrály svou roli také drogy a rozvod. Z výpovědi Milana bylo patrné, že na svou minulost není úplně hrdý a nechce o ní hovořit, nicméně si nic nevyčítá, neboť říká: *„kdybych si to vyčítal, tak se zahrabu někam a furt bych se v tom hrabal, v tý historii,*

minulosti a to je, i když minulost, historie se opakuje sice, to je pravda ale, pokavad budu jenom zahrabanej v tý minulosti a historii, tak nikdy nepudu dál“. Pár věcí si vyčítá, jako například výchovu dětí, nicméně se svou minulostí je smířen a nyní se svou otcovskou roli snaží dětem vynahrazovat. Jeho přístup k životu se jeví jako „ber to tak, jak to je“, tudíž momentálně vede spokojený život, a i po všech těžkostech, kterým byl v mládí i po infarktu vystaven, má stále pozitivní náhled na život. Zde se opět vrátím k teorii, ve které zmiňuji Eriksona (1963) a jeho ego-integritu. Podle Eriksona nelze dosáhnout úspěšné ego-integrity ve chvíli, kdy nejsme zcela srovnáni se svou minulostí a necháváme ji „nedořešenou“. Milan sice tvrdil, že je vztahování k minulosti zbytečné. a že je srovnán se svým aktuálním životním příběhem, během našeho rozhovoru však bylo patrné, že se nerad vrací myšlenkami do svého mládí a snaží se odbíhat od tématu, kdykoli otázka směřovala k jeho minulosti. Tvrdil, že pokud by se vracel k minulosti, nikdy nepůjde dál. Pokud Milan opravdu nemá vyřešenou svou minulost, mohlo by se to negativně podepsat na budoucím průběhu jeho stárnutí. Podle Strengera a Ruttenberga (2008) jde však ve středním věku především o odstranění tlaků z mládí a orientování se na to, co je pro člověka opravdu prospěšné a uspokojující, tudíž orientace Milana k aktuálnímu životu může vést k odstraněním stresu spojeného s mladistvými zkušenostmi.

VÁCLAVA

„Asi si neuvědomuju sama, že jsem ve středním věku, tak ted' nevím, no, pro mě osobně to je asi jako smíření se s tím, že moje děti jsou dospělý, že začínaj fungovat jako plnohodnotný lidi, řešit svoje vlastní životy, já od nich očekávám asi založení rodiny a to bych řekla, že je takový ústřední téma pro mě. (...) nevím, nevím, já to mám prostě, když se nic neděje, když se nic neděje, tak mě to jakoby, ten klid mně přináší depresi, většina lidí asi jako když má nějakou stres, nebo nějakou životní situaci, tak možná je to pro ně únik jakoby do tý deprese, i když pro mě je zase stres to, že se nic neděje.“

V případě Václavy neovlivňuje věk aktuální prožívání tohoto období. Václava tvrdí, že si ani neuvědomuje, že se v tomto věku nachází. Podle studie Národní rady pro stárnutí (National Council on Aging, 2000) si téměř polovina respondentů ve věku 65 až 69 let myslela, že se nachází ve středním věku, což souvisí s představou subjektivního věku. Věk tedy nemusí být určujícím faktorem krize. O této periodě dále Václava uvažuje jako o období smíření se s odchodem dětí z domova a jejich samostatnosti. Ve chvíli, kdy střední věk začala vztahovat k sobě, hovořila převážně o depresích plynoucích z toho, že se „nic neděje“.

Myslí si, že na rozdíl od lidí, kteří upadají do deprese kvůli stresu, její depresivní stavy vyvolal právě klid. Depresemi momentálně již netrpí, nicméně jí stále chybí naplnění.

Václava byla jednou z těch, kteří vypověděli, že by možná určitou krizí trpět mohli. Václava svou krizi označila jako krizi identity, neboť neustále tápe v životě, ve svých cílech, snech a také plánech, které se v jejím případě neshodují s aktuální situací (Václava má partnera, ale do budoucna by si chtěla pořídit vlastní dům). Václava hovořila především o nedostatečné náplni a že jí chybí cíl, za kterým by mohla jít, což ovlivňuje její aktuální prožívání tohoto období v negativním smyslu. Podle Frankla (1994) jsou právě cíle tím, co dává životu smysl a podle této hypotézy by tak Václava pravdu mohla procházet krizí středního věku. Zároveň jsem během rozhovoru zjistila, že není zcela smířená s tím, že během rozvodu opustila jedno ze svých dvou dětí a přestěhovala se za svým novým partnerem do jiného města, což si momentálně velmi vyčítá. Z pohledu cílů a ego-integrity (Erikson, 1963) tak Václava nemůže být v tomto období zcela spokojená.

EMA

*„Dalo mi to, že kdybych teď měla znova děti, tak se nebudu už tak vzrušovat kvůli každé kravině, budu to brát víc s nadhledem jo, prostě jsem si to hrozně zabírala, hrozně mně vadilo, že třeba ta mladší dcera mě neposlouchá vůbec, že je neovladatelná, že to nezvládám s ní prostě, jo, že je na mně furt nasraná. No tak teďka bych to už asi brala nějak víc v klidu. Ono to nějak dopadne, hlavně klídek. Tenkrát jsem to fakt jako prožívala. Takže to se člověk poučil, myslím, že to je vono, pak už má třeba člověk vnoučata, tak proto jako, je takovej víc v klidu, protože už si to všechno prošel, ví, co to znamená, stejně nic neudělá, tak co. Asi to nechá víc plynout*** já teda bych to už nechala víc plynout. A vůbec všechno, stejně s ničím člověk nic nenadělá, všechno musí nechat tak nějak plynout no. Ono to nějak dopadne žejo, všechno.“*

Ema tvrdí, že díky svému věku již získala určitý nadhled, především v rámci výchovy dětí. Tvrdí, že ve výchově dcery by se již tolik nerozčilovala a myslí si, že by to nyní brala s větším klidem. Klid je něco, co během rozhovoru neustále vyzdvihovala jako pozitivní aspekt středního věku, stejně jako více času na sebe. Ema má celkově jaksi odevzdaný přístup k životu, ale v tom pozitivním slova smyslu. Je smířená s událostmi, které se jí v životě přihodily a věci vnímá tak, že pokud přijdou, tak už s tím stejně nelze nic dělat a snaží se tak brát svůj život s pozitivním nadhledem a věřit, že vše nějak dopadne. Z její výpovědi tak není zcela jasné, jak tuto životní etapu vnímá. U Emy je však patrný výskyt lepší emoční regulace a tyto výsledky jsou tak opět ve shodě se závěry Magaie a Halperna (2001) o lepší emoční regulaci ve středních letech.

Ema si stejně jako její manžel Jan prožila složité období dospívání jejich nejmladší dcery. Na rozdíl od Jana ale mluvila více o své osobě, o svém rozvoji, kondici i cestování. Jako jediné negativní aspekty středního věku vyzdvihuje menopauzu/přechod, který ji však trápil kvůli zdravotním problémům, což již není aktuální, a také zhoršující se paměť, kterou se nicméně snaží trénovat a nijak zvlášť jí to netrápí.

Ema svůj střední věk vysloveně odlehčuje slovy:

„Žádná tragédie to podle mého názoru není, pokud je člověk zdravý, tak je to úplně v pohodě, jako když byl mladej. Zatím žádná tragédie se fakt nekoná jako.“

9.6. Rekapitulace výsledků ve vztahu k výzkumným otázkám

V přechozích kapitolách jsou shrnuty nejdůležitější pasáže rozhovorů vedených s participanty. Zaměřila jsem se především na střední věk a jeho pozitivní aspekty, neboť ty se ve výpovědích jednotlivých účastníků vyzdvihovaly především. Pozornost je věnována také negativním aspektům, jako je stárnutí, smrt a krize obecně. V následujících kapitolách jsou shrnuty poznatky, které vyplynuly z počátečních komentářů v kontextu výzkumných otázek.

9.7. Jaké jsou zkušenosti s krizí ve středním věku?

Podle výpovědí zažila většina účastníků ve svém životě alespoň nějakou krizi, ať už se jednalo o partnerskou krizi u Mirky, pracovní krizi u Jana, rodinnou krizi u Hynka, či krizi identity u Václavy. Pouze někteří lidé vypověděli, že krizi opravdu zažívají ve středním věku. Z těchto reflexí vyplývá, že jakákoli forma krize je přirozená v jakémkoli věku, ať už je to mládí, či stáří. Někteří participanti také vypověděli, že aktuálně ve svém středním věku žádnou krizi neprožívají, ale že opravdová krize přišla ještě v mládí, např. Hynek, Pavel či Jan. Jan tvrdí: *„Tam nemám žádnou událost. Tam se mi zdálo, že jsem měl spíš krizi mladého věku.“*

Podle těchto poznatků je tedy krize v životě běžnou záležitostí. Jedním z těch, kteří vypověděli, že aktuálně procházejí krizí středního věku, byla paní Klára, která se

momentálně hodně zabývá hodnocením svého vlastního života a myšlenkami na budoucnost i vlastní smrt. Klára kvůli těžkostem s dospívajícími dětmi, stárnoucími rodiči a vlastními zdravotními problémy prožívá období, které označuje jako krizi, nicméně toto období hodnotí jako krizi pozitivní. Paní Klára si s největší pravděpodobností uvědomuje, že toto přemítání je nejspíše jenom jedním bodem v jejím životě, a přestože se nyní často těmito myšlenkami zabývá, viz. *„recitování nad tím, co ještě stojí za to a že když si řeknu, že mám před sebou, dejme tomu, 40 let, tak co bych ještě chtěla stihnout, tak tím se zabývám opravdu docela intenzivně“*, nevnímá tyto myšlenky jako negativní. Spojení krize s pozitivním vnímáním je unikátní na poli krize středního věku a nutno říci, že jsem se za celou dobu studování odborné literatury nesetkala s tímto přístupem. Je nutné dodat, že Klára je profesí klinickou psycholožkou, tudíž reálně nejspíše chápe podstatu svých emocí i myšlenek a nenechává se jimi nijak zvlášť ovládat. Tato profese mohla dopomoci k pozitivnímu náhledu na krizi a může také vysvětlovat její postoj k této životní etapě.

Druhým participantem, který označil toto období jako krizové, byla Václava. Václava však svou krizi neoznačila za krizi středního věku, nýbrž jako krizi identity. Svou krizi popisuje jako nedostatek nových podnětů, cílů, situací a celkově jako pocit nenaplnění, který ji aktuálně v životě paralyzuje. Václava nicméně dodává, že podobné pocity měla celý život a že po celý život jí klid a nuda přinášel depresivní stavy. V případě Václavy tedy krize ve středním věku vychází především z nedostatku podnětů a z nejistoty v budoucnosti. Václava také vypověděla, že není smířená s určitými životními rozhodnutími, která učinila v mládí. V její krizi se odráží také nedostatek cílů a nespokojenost s některými životními rozhodnutími. Václava by tak mohla být příkladem Franklovy teorie (1994), která tvrdí, že cíle dávají životu smysl a Ericsonovy teorie Ego-integrity (1963), ve které hraje hlavní roli akceptace svého dosavadního života.

V případě Kláry, není zcela jisté, zda se její náhled na krizi jakožto pozitivní součásti vývoje dá pokládat za krizi středního věku. Jedno je však patrné, a to je právě obrat k sobě, který se projevuje v hodnocení jejích vlastních myšlenek o svém smyslu života a o budoucnosti. Paní Klára navíc sama s jistotou odpověděla, že aktuálně krizi středního věku zažívá.

Posledním participantem, který vypověděl, že možná pociťuje něco jako krizi středního věku byla Lucie, která vypověděla, že se tématem krize začala v posledních letech zabývat. Podle rozhovoru s Lucií jí nejvíce chybí nové role, jako např. čerstvá matka, student, čerstvě pracující apod. Zároveň se také hodně zabývá přemýšlením o svém smyslu života a jestli by se neměla obrátit jiným směrem. Pokud by paní Lucie krizí opravdu trpěla, byly by zde

zřejmé podobnosti s teoretickou částí, především v rovině obratu k sobě a přehodnocování dosavadních rozhodnutí.

Zásadním činitelem při zvládnání určitých krizových situací se ukázal být akt připravenosti. Participanti vypověděli, že díky zkušenostem, ale zároveň predikci, jsou lépe schopni připravit se na určité životní zkušenosti, a že díky tomu se s nimi následně i lépe vyrovnávají. Určitá míra připravenosti může tedy zásadně ovlivnit prožívání a následné jednání jedince. Účastníci také často vypovídali, že určité krizové okamžiky a s nimi spojená rozhodnutí hodnotí zpětně velmi kladně. Krize v tomto případě tedy není nahlížena jako něco negativního, ale naopak jako pozitivní odrazový můstek k lepšímu životu může být nezbytná pro nastavení budoucích hodnot, z čehož vyplývá, že i negativní emoce mohou mít pozitivní dopad (Atkinson, 2003).

9.8. Jakou roli hrají sny a cíle v prožívání období středního věku?

Podle výpovědí nemají nenaplněné sny a cíle z mládí žádný výrazný vliv na celkovou životní spokojenost. Většina výpovědí obnášela tvrzení, že participanti sice určitý sen měli, ale nelitují toho, že se sny nestaly realitou a žádný z nich nevypověděl, že by jeho životní spokojenost závisela na jakémkoli snu. Naše výsledky jsou v rozporu s Levinsonem (1978), který tvrdí, že ztráta mladistvého snu je jednou z největších výzev, kterým musí lidé ve středním věku čelit. Jako nejčastěji vyzdvihovaná přání byla především spokojenost a klid v budoucnu a zdraví bližních, především dětí. Dalším častým jevem ve výpovědi participantů bylo úspěšné přehodnocování cílů z mládí v souladu s aktuální situací, která bývala orientována převážně opět k rodině. Výsledky ukazují, že cíle participantů jsou spíše přáními nasměřovanými k druhým, a že vlastní cíle buď nejsou podstatné, nebo jsou upozaďovány na úkor štěstí druhých.

Přehodnocení cílů je jedním z hlavních témat v rámci krize středního věku. Ani jeden z participantů nicméně nevypověděl, že změna cíle nastala z důvodu nemožnosti jeho dosažení. Přehodnocení mladistvých cílů podle aktuální situace se však ukázalo být jako součást života určitých participantů a ani jeden z nich o této ztrátě snu nemluvil v negativním slova smyslu; změnu cíle tak považují za přirozenou součást života. Lze tedy říci, že mé výsledky jsou ve shodě s Ebnerem a kol. (2006), který tvrdí, že mladistvé cíle se časem přirozeně mění a přizpůsobují. Orientace na rodinu je v tomto věku naprosto běžná, tudíž není překvapení, že aktuální cíle participantů se shodují s podněty, kterými jsou nejčastěji obklopaní.

Jediné, co mělo negativní vliv na prožívání středního věku, byl právě nedostatek cílů, za kterými lze jít, a na které se lze upínat, což bylo patrné především u Václavy a Lucie. Erikson (1963) tvrdil, že při přehodnocování našich životů se jedinec může cítit nešťastný ze způsobu, jakým vedl svůj život, a zoufalý při pomyšlení, že nikdy nesplnil své životní cíle. Příkladem tohoto tvrzení může být právě Václava, která hodnotila určitá svá životní rozhodnutí jako nešťastná a nebyla spokojená s jejich řešením. Její dosavadní cíl, koupě vlastního domu, se zároveň neshoduje s její aktuální situací, což také mohlo vést ke krizi. V tomto případě však Václava vypověděla, že mnohem více než její cíle, ji trápí právě nedostatek nových podnětů. Lze tedy říci, že podle výpovědí jednotlivých participantů hraje roli především nedostatek cílů, za kterými jít.

9.9. Je blízkost stárnutí a smrti určujícím faktorem prožívání středního věku?

Negativní aspekty byly často spojovány se stárnutím, úpadkem fyzické kondice a tématem smrti a byly tak více uniformní, než aspekty pozitivní, proto byla věnována tématu stárnutí celá kapitola. Mezi negativní aspekty související se stářím participantů zařadili zhoršování fyzické kondice, zhoršování paměti, přemýšlení o své vlastní smrti a postupném stárnutí a ztrátu atraktivity.

Důležitým tématem se také jevilo stárnutí a umírání bližních. Účastníci vypověděli, že jsou více konfrontováni se smrtí než kdy dříve, zároveň také hovořili o starostech s péčí o své rodiče a své blízké. Setkala jsem se také s názorem participantů, kteří uvedli, že stárnutí a umírání rodičů je součástí přirozeného životního cyklu, a že jsou více méně smíření s touto událostí.

Stárnutí obecně neovlivňuje jejich pohled na život a vědomí něčí úmrtnosti nemá zásadní vliv při hodnocení středního věku. Uvědomění si vlastního stárnutí a častější konfrontace se smrtí nejsou zcela jistě příjemné aspekty tohoto věku, a přesto, že toto téma bylo často zmiňováno, neovlivňuje nijak zásadně celkový pohled na tuto životní etapu participantů. Jsme tak v rozporu se studiemi Jaqua (1965) a Levinsona (1978), které naznačují, že vědomí něčí úmrtnosti je klíčovým problémem krize středního věku. Co však hraje důležitou roli v rámci emočního prožívání je stupeň nejistoty do budoucna a neovlivnitelnost zdravotní situace. Participantů vyjádřili znepokojení nad neovlivnitelností zdravotního stavu do budoucna, a to jak svého, tak především bližních.

9.10. Pozitivní aspekty středního věku

Oproti stárnutí jakožto nejčastěji vyzdvihované negativní součásti středního věku, byly pozitivní aspekty velmi rozmanité a zahrnovaly tak převážně nadhled, rozvážnost a klid, spojené především s dostatkem zkušeností a interakcí. Podle Carstensenové (2000) jsou staří lidé klidnější, než mladí, což dokládají i naše výsledky. Participanti také vypověděli, že cítí menší míru stresu. Dále také oceňovali nezávislost, a to jak finanční, tak také nezávislost z hlediska odrostlých dětí a s tím spojenou větší míru svobody. Podle Americké studie American Board of Family Practice (1990) většina participantů uvedla, že životní zkušenosti, zázemí, finanční zabezpečení, svoboda a nezávislost, jsou nejlepšími aspekty středního věku. Všechny zmíněné aspekty podporuje také naše studie. Nejčastěji vyzdvihovaným pozitivem v celkovém hodnocení středního věku byla však zcela jistě fungující rodina a především děti, a to jak z pohledu mužů, tak žen.

Podle Wahla a Kruse (2005) pociťují lidé ve středním věku větší kontrolu nad svým životem než mladší dospělí. Jako nejpozitivnější zkušenosti středního věku byl nejčastěji označován nadhled, rozvážnost, klid a v souladu s Wahlem a Krusem (2005) také lepší kontrola nad svým životem. Zmíněné složky mají také vliv na lepší emoční regulaci, stejně jako dosavadní zkušenosti s určitými situacemi. Podle Magaie a Halperna (2001) patří mezi pozitivní psychologické změny středního věku právě emoční regulace.

9.11. Jak lidé prožívají období středního věku?

V předchozích kapitolách byly shrnuty nejčastější výpovědi participantů z hlediska pozitivních a negativních zkušeností. Jak tedy celkově vnímají jednotliví participanti tuto životní periodu? V kapitole hodnocení krize jsme zjistili, že pouze minimum účastníků uvedlo, že by zažilo krizi středního věku, nebo krizi, která by se tomuto konceptu podobala. Obecně se zdá, že hodnocení středního věku je převážně pozitivní. Podle mnoha participantů nehraje věk žádnou roli v rámci negativního hodnocení určitých zkušeností a někteří účastníci také vypověděli, že se nejedná o nikterak zvláštní období a není nutné připisovat mu určité negativní rysy, viz. Mirka: „*to je prostě období života člověka, a že vlastně není nějaké konkrétní důvod proč říkat, že to je tak mimořádné období*“.

Jak již bylo zmíněno, největší roli ve středním věku hrají převážně děti, což je oproti dřívějším výzkumům středního věku novinkou. Kromě Americké studie American Board of Family Practice (1990), kde bylo za nejdůležitější cíle považováno především zlepšování

vztahů s rodinou a přáteli, péče o zdraví rodiče, nebo pomoc dětem, a studie Bengstona (2001) hodnotící, mimo jiné, i mezigenerační pouta mezi členy rodiny, se v ostatních výzkumech role rodiny objevuje pouze zřídka. V případě již odrostlých dětí rodiče vypověděli, že si aktuálně nejvíce užívají více volného času a svobody, kterou věnují svým zájmům a koníčkům. Zde se objevuje motiv individualizace (Jung, 1933) a obratu k sobě a svým vlastním zájmům, který by tak mohl nastat poté, co již lidé ve středním věku nemají tolik starostí s výchovou dětí. To bylo v porovnání s druhou polovinou velmi odlišné, neboť u lidí s malými dětmi byl právě nedostatek času na sebe a své zájmy negativním aspektem rodičovství. Vypadá to však, že děti jsou dostatečnou náplní a že tento nedostatek kompenzují natolik, aby byli stejně spokojeni jako ti s již odrostlými dětmi.

Ve výpovědích se často stávalo, že participanti hovořili o určité negativní dřívější zkušenosti či změně, kterou s postupem času vyhodnocují naopak jako pozitivní součást vlastního života, bez níž by nebyli tam, kde jsou nyní. Participanti hodnotili své dosavadní úsudky a pády, které dříve považovali za nešťastné, a nyní jsou rádi, že život prožili způsobem, jakým ho doopravdy prožili. Často se objevovaly věty typu: „*Já jsem, já jsem jako za to rád, já si tohle neumím představit, že bych neměl rodinu a holky a ženu,*„

Žádný životní příběh nenesl pouze pozitiva, nicméně i přes toto uvědomění je většina participantů spokojená s jeho aktuálním průběhem. Pozitivní náhled na negativní zkušenosti ve vztahu k současnosti je nejčastěji opakovaným jevem téměř ve všech rozhovorech. Pokud bychom tedy střední věk hodnotili z hlediska Ericsonovy koncepce (1963) Ego-integrity/Zoufalství ega, většina participantů dosáhla úspěšné integrity a je schopna akceptovat svůj dosavadní život se vším, co doposud obnášel. Podle Ericsona (1963) je úspěšná ego-integrita o přijetí vlastní jedinečnosti a jedinečného životního cyklu jako něčeho, co muselo a nutně nemůže být jinak.

Spíše negativní pohled na tuto etapu vnímá Klára, a to především z hlediska svého zdraví a zdraví rodičů v kombinaci s pubertálními dětmi. Druhým participantem, u kterého bych se přikláněla spíše k negativnímu pohledu na aktuální situaci byla Václava, u které je krize způsobena nedostatkem náplně, nových podnětů, interakcí. Paní Lucie vypověděla, že sice možná prožívá určitou krizi, ale že zároveň prožívá jedno z nejlepších období, co se týká určité vyrovnanosti a klidu, proto nelze určit, zda svůj věk vnímá spíše pozitivně, či negativně. Někteří participanti tedy vnímají svůj střední věk negativně v porovnání s jinými životními etapami, nelze však říci, že na tomto období neshledávají žádná pozitiva.

IV. Diskuze a závěr

Cílem této bakalářské práce bylo především zjištění, jak lidé prožívají období středního věku, a zda je tato životní etapa opravdu doprovázena populárním konceptem krize středního věku či nikoli. Předpokládala jsem, že krize středního věku je pouhým pojmenováním určité životní fáze, která se odehrává v tomto věku převážně kvůli negativním zkušenostem, které se shodou okolností objevují právě ve středním věku, a že se jedná o období jako každé jiné. Většina participantů potvrdila, že střední věk je klidná a rozvázná životní etapa, která ulehčuje orientaci v životě a zvládání stresových situací převážně díky nabytým zkušenostem, jež dávají jednotlivcům pocit jistoty a pocit již zmíněného klidu.

Populární koncepci středního věku jakožto vrcholu, ze kterého může člověk již jen klesat, lze tedy zcela vyvrátit. Tato negativní konotace však může dopomoci přípravě na střední věk. Pokud lidé budou očekávat to nejhorší, je možné, že je střední věk nakonec příjemně překvapí. Střední věk je totiž obdobím, ve kterém řada lidí shledává pozitiva, ať už v rámci svého postavení, emoční regulace či vztahů k okolí. Lidé v tomto období se snaží najít rovnováhu mezi hledáním psychického pohodlí a dosahováním svých cílů (McAdams, 1993). Ve středním věku tedy člověk stojí na určitém vrcholu, nicméně cesta, kterou musel na vrchol urazit, přináší nesdělitelné zkušenosti, které umožňují lepší jednání v krizových situacích a zároveň lepší emoční regulaci a převzetí kontroly nad svým životem. Podle Brookse-Gunna a Krishe (1984) tento vrchol umožňuje také zpětné bilancování dosavadního života, neboť poprvé shora vidí lepší cestu, kterou mohl následovat. Psychologie tedy nepojímá krizi středního věku negativně, ale vnímá ji jako součást lidského vývoje, která může dopomoci lepšímu osobnímu růstu.

Podle Špatenkové a kolegů (2004) jsou krize přirozenou součástí lidského vývoje a jedinec jich může zažít i několik v životě. Krize jsou nepostradatelnou součástí lidského života, neboť člověka zocelují, přinášejí nezbytné zkušenosti v rámci stability a vyrovnávání se s krizovými situacemi. Obdobný názor zástává i Lachmanová (1991), která tvrdí, že ohlížení se na svůj dosavadní život je přirozenou součástí lidského vývoje a určitá forma krize tak může mít i pozitivní dopad. Zde však musíme opět zohlednit Eriksonovu koncepci Ego integrity/Ego zoufalství (1963) neboť neúspěšné vyřešení dosavadního života může mít negativní vliv i na pozdnější dospělost a stáří.

Tamir (1989) usuzuje, že by to mohlo být poprvé v životě člověka, kdy se zamyslí nad sebou a změří své úspěchy podle cílů, které si stanovil, když byl mladý. Střední věk lze tedy charakterizovat jako období, ve kterém člověk, ať už úspěšně či neúspěšně, hodnotí

svůj život. V našem výzkumu jsme se setkali s participanty, kteří odpovídají Eriksonově koncepci zoufalství ega (1963), neboli neúspěšného zhodnocení dosavadního života, a mnoha dalším koncepcím nedostatku cílů a životní náplně v tomto věku (např. Wethington et al., 2004; Frankl, 1994; Buhler, 1968). I přes vědomí přítomnosti krize však participanti byli schopni vyzdvihnout i určitá pozitiva, která střední věk přináší.

Pojem krize středního věku je stále nejasný a nemá přesně vytyčenou definici, na kterou se lze upínat. Podle mnoha autorů je to právě převážně bilancování dosavadního života z hlediska cílů, náplně a snů, ale také z hlediska přibližující se smrti a stárnutí. Z mého pohledu je nejdůležitějším zjištěním fakt, že ať už se jednalo o krizi či další negativní aspekty spojené se středním věkem, jediný participant nepřisuzoval tyto zkušenosti věku, ale okolnostem. Výsledky provedeného výzkumu mě přivedly k názoru, že věk není rozhodujícím činitelem hodnocení krize středního věku, ba naopak. Ukázalo se, že pokročilý věk byl pro mnoho participantů zásadní při řešení určitých krizí a participanti naopak vyzdvihují roli věku a s ním spojených zkušeností, které jim pomáhaly vyrovnat se s krizí. Podle mnoha studií je střední věk obdobím nejlepšího fungování psychosociální kompetence, emoční vyrovnanosti a dalších pozitivních psychologických aspektů (např. Neugarten a Datan, 1974, Magai a Halpern, 2001; Baltes et al., 1999; Lachman a Bertrand, 2001). Lidé ve středním věku opravdu vyzdvihovali důležitou roli doposud získaných zkušeností v rámci osobní pohody, ale také v rámci určité vyrovnanosti, uvědomění si životních priorit a vnitřního klidu. Podle mnoha participantů tedy nehraje věk žádnou roli v rámci negativního hodnocení určitých zkušeností a někteří účastníci také vypověděli, že se nejedná o nikterak zvláštní období a není nutné připisovat mu určité negativní rysy. K obdobnému závěru dochází i Reid a Willisová (1999), kteří nevnímají krizi středního věku jakožto nutnou součást tohoto období.

Střední věk však rozhodně není obdobím klidu, ve kterém by se nic nedělo, naopak, člověk ve středních letech musí zápasit s mnoha obtížemi, ať už se jedná o výchovu dětí, starost o nemocné rodiče, či vyvažování pracovní a rodičovské role. Přesto se zdá, že tyto obtížnosti nezpůsobují krizi středního věku, neboť lidé do této etapy vstupují již s určitým očekáváním, co budou muset zvládat. Všechny výše vyjmenované zkušenosti středního věku jsou součástí života snad každého člověka, tudíž se na to lze připravit. Krize tedy nepochází zvenčí, jak by se mohlo zdát, ale je především důsledkem našeho vnitřního světa: toho, jak člověk hodnotí své vlastní činy, jak je spokojen se svou minulostí a jak se jeho přítomnost shoduje s jeho představami ideálního života. Výsledky této studie naznačují, že příčinou krizí je převážně nedostatečná životní náplň a hledání vlastního smyslu života a stejně tak nejistota a rozdílné představy o budoucnosti v protikladu k aktuálnímu stavu.

S ohledem na mé výzkumné otázky lze říci, že střední věk je obdobím, které nelze posuzovat z hlediska určité věkové kategorie. Proto nelze jednotně odpovědět na výzkumnou otázku: Jak lidé prožívají období středního věku? Podle výpovědí jednotlivých participantů nelze určit celkové prožívání této životní etapy. Pro získání přesných výsledků by bylo zapotřebí věnovat jednotlivým účastníkům mnohem větší prostor pro upřesnění životní situace a zároveň by bylo třeba dlouhodobějšího výzkumu, který by ukázal prožívání tohoto období v čase. Žádná z výpovědí participantů nebyla a nemohla být podobná, neboť každý další krok, který člověk udělá, ho odděluje od ostatních. Střední věk tedy doprovází jak negativní, tak pozitivní zkušenosti a záleží na každém člověku, jak určité životní zkušenosti ovlivní jeho aktuální život. Podle mnoha výzkumů (např. Baltes, 1987; Neugarten a Danan, 1974) zahrnuje střední věk zisky i ztráty. Mnoho participantů vypovědělo, že i určité těžké životní situace zformovaly jejich aktuální život v pozitivním slova smyslu. Pokud bychom tedy střední věk hodnotili z hlediska Ericsonovy koncepce (1963) Ego-integrity/Zoufalství ega, většina participantů dosáhla úspěšné integrity a je schopna akceptovat svůj dosavadní život se vším, co doposud obnášel.

Podle Clora mohou mít i negativní emoce pozitivní dopad (see in Atkinson, 2003). Pokud by negativní emoce neexistovaly, nebyli bychom schopni ocenit ty pozitivní. Neexistovalo by žádné měřítko pro to, co jsou emoce pozitivní. Bez negativních emocí nelze hodnotit ty pozitivní, staly by se z nich pouze jakési „emoce“. Lidský život by tak postrádal jakýkoli emoční přívlastek. Z výzkumu vyplývá, že participanté nemusejí pokládat krizi jako negativní součást středního věku. Jeden z participantů naopak označil svou krizi středního věku za pozitivní a byl si vědom důležité role bilancování svého dosavadního života. Střední věk je obdobím, ve kterém člověk ustanovuje své priority a utváří své „já“ tak, aby mohl přejít k úspěšnému stáří, proto navracení se k určitým životním milníkům může být nezbytným krokem k úspěšné tranzici mezi mládím a stářím.

Během dotazování jsme se setkali s mnoha odlišnými životními příběhy, které nesly jak pozitiva, tak také negativa. Jedno však měly všechny příběhy společné, a tím je opora vlastní rodiny a bližních, která ve středním věku hraje důležitou roli v rámci emoční podpory. Bylo velkým překvapením, že i z hlediska mužů byla vyzdvihována pozitivní role dětí v jejich životě.

Jak již bylo zmíněno, největší roli ve středním věku hrají převážně děti, což je oproti dřívějším výzkumům středního věku novinkou. Kromě Americké studie American Board of Family Practice (1990), kde bylo za nejdůležitější cíle považováno především zlepšování vztahů s rodinou a přáteli, péče o zdraví rodiče, nebo pomoc dětem, a studie Bengstona (2001) hodnotící, mimo jiné, i mezigenerační pouta mezi členy rodiny, se v ostatních

výzkumech role rodiny objevuje pouze zřídka. Důvodem je možná fakt, že se v moderní společnosti těhotenství odsouvá do poměrně pozdní doby a ani v tomto případě není výjimkou, že přibližně polovina participantů ve středním věku stále vychovává malé děti. Vysvětlením může být tedy stáří některých titulů. Vzhledem k až 80letému stáří některých výzkumů se pohled na život a určité životní normy s časem měnily. Dříve děti ve středním věku nemusely hrát tak zásadní roli jako dnes, neboť lidé do této životní etapy vstupovali s již odrostlými dětmi.

Významnou roli může hrát i samotné časové ohraničení etapy středního věku. S ohledem na prodlužující se střední délku života a Světovou zdravotnickou organizací definovaným pojmem „Healthy Life Years“ (HLY, tj. léty prožitými ve zdraví a plné aktivitě) se věková hranice středního věku posouvá výše, lidé déle pracují a déle se cítí aktivní. Pro to svědčí i studie National Council of Aging (2000), podle které se polovina Američanů ve věkové kategorii 65 – 69 let označila za osoby středního věku.

Důležitá role rodiny a dětí se pojí také s tématem snů a cílů. Podle mnohých autorů jsou sny a cíle určujícím faktorem životní spokojenosti. Podle Levinsona a kolegů (1978) hrají největší roli dokonce nenaplněné sny a cíle z mládí. V našem výzkumu však naznačujeme, že aktuální role rodiny může vysoce převyšovat jakékoli osobní cíle, které jsou upozadřovány či dokonce „zničeny“ kvůli rodině. Nelze však toto považovat v negativním slova smyslu. Role dětí a rodiny je tak velká, že nejspíše adekvátně nahrazuje roli cílů a snů při posuzování životní spokojenosti. Většina cílů, podle výpovědí participantů, byla orientována převážně k dětem a rodinné spokojenosti. Naše výsledky jsou tedy v rozporu s tvrzeními o „obratu k sobě“ neboli s Jungovou (1995) koncepcí individuace, neboť se zdá, že lidé ve středním věku naopak orientují svůj zájem k bližním. Nelze však hovořit o „obětování“ snu z mládí, neboť i vlastní cíle se s postupem času mění a participanté také vypovídali, že své cíle uvedli do souladu s aktuální situací, a že jsou s tímto rozhodnutím šťastní. V tomto případě se jedná převážně o lidi s malými dětmi, není tedy překvapením, že cíle jsou orientovány právě k nim a k rodinnému štěstí. Shodou okolností byl však vzorek vybrán z lidí, kteří mají většinou ještě malé či dospívající děti, proto je potřeba vzít v potaz, že rozdílná kohorta by mohla přinést také rozdílné výsledky.

Velmi významnou roli v hodnocení období středního věku hraje nepochybně i ekonomická a psychosociální situace celé současné společnosti. Na rozdíl od období, kdy vznikala první vědecká pojednání vztahujících se k období středního věku, na které se ve své práci odkazují, žije nyní celá Evropa i zámoří v období relativní politické stability a ekonomické prosperity. Lidé ve většině případů (a zde uvedení participanté z vyšší střední třídy rovněž) nemají existenční problémy, nejsou bez práce a bez prostředků, a proto hodnotí

toto životní období spíše pozitivně. Starost o rodinu a její hmotné zabezpečení byla prvořadá v létech poválečných a v případě např. ztráty zaměstnání v době ekonomických krizí vedla k frustraci i skutečným krizím středního věku, při kterých žitel rodiny si opravdu mohl klást otázku, zda nejen nesplnil své sny z mládí, ale zda skutečně v životní roli neselhal. Toto v současné době za stávajícího sociálního zabezpečení rodin v civilizovaném světě nastává jen občas. Na druhé straně ale přílišný blahobyť a vysoké příjmy mohou právě vyvolat pochybnosti, zda toto je opravdu ten cíl, kterého člověk na vrcholu své kariéry chtěl dosáhnout a zda by jiné uplatnění či zaměstnání nebylo smysluplnější případně nepřineslo jedinci více uspokojení a štěstí, případně i času na rodinu a koníčky. Lze tedy říci, že dobrá socio-ekonomická situace a relativně stabilní politická situace může u některých jedinců krizi středního věku zamezit nebo případně zmírnit, na druhé straně je ale i schopna ji u jiných osob vyvolat.

Závěrem lze říci, že ač jsou jednotlivé zkušenosti středního věku velmi rozdílné a každý toto období prožívá jinak, z výpovědí participantů vyplývá, že se nejedná o nikterak specifické období, co se týče výskytu krizí, a že krize jsou přirozenou součástí celého lidského života. V případě hodnocení tohoto životního období je nutné vzít v úvahu aktuální emoční vyladění participantů a na něj navázané výpovědi, které mohou být pouze vyústěním aktuální životní situace; v případě dlouhodobějšího dotazování by se mohl pohled jednotlivých participantů měnit v čase.

10. Limity výzkumu

Největším limitem v této práci shledávám především subjektivitu výzkumníka, jehož interpretace se nemusejí shodovat s názory čtenáře. Abstraktní myšlení činí hlavní složku provázející výzkumníka celým výzkumným procesem – od sběru dat až po analýzu a závěr. Subjektivitě výzkumníka se však nelze vyhnout, vzhledem k analýze dat formou IPA, která je založena především na individuálním smýšlení výzkumníka.

Druhým limitem bylo prostředí, ve kterém se rozhovory odehrávaly. Vzhledem k tomu, že si většina participantů pro vedení rozhovoru vybrala své domácí prostředí, mohly se výpovědi participantů zkreslovat rušivými elementy. Takovými elementy byly například telefonáty, náhlé příchody blízkých do domácnosti a občasné přerušování rozhovoru ze strany dětí. Přesto, že všechny rozhovory byly vedeny pouze za účasti výzkumníka a participanta v oddělené místnosti, mohla přítomnost blízkých ovlivnit některé výpovědi

Výzkum mohl být ovlivněn také aktuálním emočním vyladěním participantů i výzkumníka, u kterého se nálada mohla projevit při kladení doplňujících otázek, ale zároveň také při samotné analýze textů. Ze stran participantů poté mohlo docházet k zatajování určitých životních zkušeností, vzhledem k povaze určitých otázek, zaměřujících se například na téma smrti.

Posledním limitem v rámci polostrukturovaných rozhovorů byla forma otázek. Participantů měli odpovídat na otázky volně a mohli hovořit o všem, co je v danou chvíli napadlo. Vzhledem k absenci přesného vedení rozhovoru, sklouzávaly občas výpovědi participantů mimo téma a bylo tak nutné směřovat participanty zpět k tématu. Někteří participantů naopak odpovídali jednoslovně a doplňující otázky výzkumníka tak mohly vést ke zkreslení trajektorie, kterou se rozhovor vyvíjel.

V. Zdroje

- Aldwin, C. M., Levenson, M. R. Stress, coping, and health at midlife: a developmental perspective. See in: Lachman, Massachusetts: Brandeis University, 2001, s. 188-214.
- American Board of Family Practice. Perspectives on Middle Age: The Vintage Years. Princeton, New World Decisions, 1990.
- Atkinson, R. L. Psychologie. 2. Praha: Portál, 2003.
- Atkinson, R. The life story interview. SAGE Publications, Inc., 1998 [cit. 8.6.2021]. Dostupné z <https://www.doi.org/10.4135/9781412986205>.
- Avis, N. E. Women's health at midlife. See in: Willis, Reid, USA: Academic Press, 1999.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., Lindenberger, U. Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning, 1999.
- Baltes, P. B. Theoretical propositions of lifespan developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Development Psychology*, 1987, s. 611–626.
- Bengtson, V. Beyond the nuclear family: The increasing importance of multigenerational bonds. *Journal of Marriage and Family*, s. 1- 16, 2001.
- Braff, D. (). Why your mid-life crisis could actually be a good thing. *Executive Style*. [cit. 12.6.2021], 2017. Dostupný z <https://www.aipc.net.au/articles/mid-life-crises-how-should-therapists-think-about-them/>
- Bridges, W. Na prahu změn: Zóny přechodových rituálů. Praha: Návrat domů, 2004.
- Brim, O. G. *Ambition: How We Manage Success and Failure Throughout Our Lives*. New York: Basic Books, 1992.
- Brim, O. G., Ryff, C. D., Kessler, R. C. A national study of well-being at midlife. Chicago: University of Chicago Press; *How healthy are we?*, 2004.
- Brim, O. G. Theories of the male mid-life crisis. *New Orleans: Counseling Psychologist*, 1976 s. 1-9.
- Brooks-Gunn, J., Kirsh B. Life-events and boundaries of midlife for women. New York: Plenum Press, 1984, s. 11–30.
- Buford, B. *Poločas života. Jak úspěch proměnit ve skutečný vliv*. Praha: Návrat Domů, 2003.
- Bumpass, L. L., Aquilino, W. S. *A Social Map of Midlife: Family and Work Over the Middle Life Course*. Vero Beach: MacArthur Foundation, 1995,
- Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Mayr, U., Nesselroade, J. R. Emotional experience in everyday life across the adult life span. USA: *Journal of Personality and Social Psychology*, 2000, s. 644–655.
- Caspi, A., Bem, D. J., Elder, G. H. Continuities and consequences of interactional styles across the life course, 1989. USA: *Journal of personality and social psychology*, s. 375–406.
- Caspi, A. Personality in the life course. USA: *Journal of personality and social psychology*, 1987, s. 13.
- Cohen, P. *In our prime: The invention of middle age*. New York: Simon, Schuster, 2012.
- Cohler, B., Altergott, K. The family of the second half of life: Connecting theories and findings. *Handbook of aging and the family*. Westport, CT: Greenwood Press, 1995, s. 59-94.
- Csikszentmihalyi, M. O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu? Praha: Lidové noviny, 1996.

- Ebner, N. C., Freund, A. M., Baltes, P. B.: Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: from striving for gains to maintenance and prevention of losses. USA: Psychology and Aging, 2006, s. 664–678.
- Erikson, E. H. *Childhood and Society*. New York: Norton, 1963.
- Featherstone, M., Hepworth M., z Featherstone, M., Hepworth, M. and Turner, B., *The Body*. London: Sage, 1991.
- Frankl, V. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii s příspěvkem Elisabeth S. Lukasové*. Brno: Cesta, 1994.
- Freud, S. *Mourning and Melancholia, On Metapsychology*. London: Penguin, 1915.
- Freund, A. M., Ritter, J. O. Midlife crisis: A debate. *Gerontology*, University of Zurich, Department of Psychology, 2009, s. 582-589.
- Fried, B. *Middle age crisis*. New York: Harper – Row, 1967.
- Gennep, A. *Přechodové rituály*. Praha: Lidové noviny, 1997.
- Giddens, A. *Modernity and Self Identity*. Cambridge: Polity, 2001.
- Havighurst, R. *Developmental tasks and education*. New York: McKay, 1972.
- Hermans, H. J. M., Oles P. K. Midlife crisis in men: affective organization of personal meanings. *Washington: Human Relations* 52, 1999, s. 1403–1426.
- Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006.
- Jakiel, G., Makara-Studzińska, M., Ciebiera, M., Słabuszewska-Józwiak, A. *Andropause - state of the art and review of selected aspects*. Published online, 2015, s.1-6.
- Jaques, E. *Death and the mid-life crisis*. Published online, *International Journal of Psychoanalysis*, 1965, s. 502-514.
- Jung, C. G. *Člověk a duše*. Praha: Academia, 1995.
- Jung, C. G. *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace & World, 1933.
- Kail, R., Cavanaugh, J. *Human development: A life-span view*. Belmont: Wadsworth, Thomson, 2004.
- Kastová, V. *Krize a tvořivý přístup k ní*, 1.vyd, Praha: Portál, 2000.
- Kebza, V. *Chování člověka v krizových situacích*. Praha: Česká zemědělská univerzita. 2011.
- Klinger, E. *Meaning and Void: Inner Experience and the Incentives in People's Lives*. Minneapolis: University of Minnesota Press, 1977, s.364.
- Kozakowski, J., Gietka-Czernel, M., Leszczyńska, D. *Obesity in menopause – our negligence or an unfortunate inevitability?*. Published online: *Menopausal Review*, 2017, s. 61-65.
- Lachman, M. E., Bertrand, R. M. *Personality and the self in midlife*. Massachusetts: Psychology Department, Brandeis University, 2001, s. 279-309.
- Lachman, M. E. *Development in midlife*. Published online: *Annual Review of Psychology*, 2004, s. 305-331.
- Lachman, M. E., Firth, K. *The adaptive value of feeling in control during midlife*. See in: Brim et al., Chicago: University of Chicago Press; *How healthy are we?*, 2004.
- Lachman, M. E. *Handbook of midlife development*. New York: Wiley, 2001.

- Lachman, M. E., James, J. B. *Multiple Paths of Midlife Development*. Chicago: University of Chicago Press, 1997.
- Lachman, M. E., Lewkowicz, C., Marcus, A., Peng, Y. Images of midlife development among young, middle-aged, and older adults. Published online: *Journal of adult development*, 1994, s. 201-211.
- Lachman, M. E., Teshale, S., Agrigoroaei, S. Midlife as a pivotal period in the life course: Balancing growth and decline at the crossroads of youth and old age. Published online: *International Journal of Behavioral Development*, 2015, s. 20-31.
- Lachman, M. E., Weaver, S. L. Sociodemographic variations in the sense of control by domain: findings from the MacArthur study of midlife. Published online: *Psychology and Aging*, 1998, s. 553-562.
- Langmeier, J., Krejčířová, D.. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 2006.
- Laslett, P., *A Fresh Map of Life (2nd Edition)*. London: Macmillan Press, 1996.
- Levinson, D. J. *The Seasons of a Man's Life*. New York, Balantine, 1978.
- Levinstine, A. Intergenerational relationship among elderly family, *Aging and old age*. Jerusalem: Eshel, 2003, s. 1039-1058.
- Magai, C., Halpern, B. Emotional development during the middle years. See in: Lachman, New York: Wiley, 2001.
- McAdams, D. P. Generativity in midlife. See in: Lachman, New York: Wiley, 2001.
- Miller, L. S., Lachman, ME. Cognitive performance and the role of health and control beliefs in midlife. *Aging Neuropsychol. Cognition*, 2000, s. 69–85.
- Moen P, Wethington E. 1999. Midlife development in a course context. See in: Willis & Reid, USA: Academic Press, 1999.
- Montepare, J., Lachman, M. E. You're only as old as you feel. Published online: *Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age*, 1989, s. 73-78.
- National Council of Aging. *Myths and Realities Survey Results*. Washington, DC: NOCA, 2000.
- Neugarten, B. L., Datan, N. The middle years. In *The Foundations of Psychiatry*. New York: Basic Books, 1974.
- Neugarten, B. L. *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. Chicago: University Chicago Press, 1968.
- Neugarten, B. L., Moore, J. W., Lowe, J. C. Age norms, age constraints, and adult socialization. Published online: *American Journal of Sociology*, 1965, s. 710–717.
- Oxford English Dictionary Online. London: Oxford University Press, 2000.
- Reid, J. D., Willis, S. L. *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. USA: Academic Press, 1999.
- Rossi, A. S. The menopausal transition and aging processes. See in: Brim et al., Chicago: University of Chicago Press; *How healthy are we?*, 2004.
- Říčan, P. *Cesta životem: vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2014.
- Řiháček, T., Čermák, I., Hytych, R. *Kvalitativní analýza textů: čtyři přístupy*. Brno: Masarykova univerzita, 2013.
- Sheeyová, G. *Průvodce dospělostí*. Praha: Portál, 1999.
- Schaie, K. W., Willis, S. L. *Adult Development and Aging*. Boston: Little Brown, 1986.

- Smith, J. A. Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis. Published online: Health Psychology Review, 2011, s. 9-27.
- Stadnicka, G., Iwanowicz-Palus, G. The impact of body image on the perimenopausal symptoms of women. Lublin: Polish Gerontology, 2017, s. 28–33.
- Staudinger, U. M., Bluck, S. A view on midlife development from life-span theory. See in: Lachman, Handbook of Midlife Development, New York: Wiley, 2001.
- Stewart, A. J., Vandewater, E. A. The course of generativity. In D. McAdams, E. de St. Aubin, Generativity and adult development: How and why we care for the next generation. Washington: American Psychological Association, 1999, s. 75-100.
- Strenger, C., Ruttenberg, A. The Existential Necessity of Midlife Change. Cambridge: Harvard Business Review, 2008, s. 82-90.
- Stuchlíková, I. Základy psychologie emocí. Praha: Portál, 2007.
- Stumpf, K-R. The Hero's Spouse: Dealing with Midlife Crisis and Infidelity When You Don't Want a Divorce. Published online, 2012.
- Špatenková, N. Krize: psychologický a sociologický fenomén. Praha: Grada, 2004.
- Tamir, L. M. Modern myths about men at midlife: an assessment; in Hunter S, Sundel M: Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications. Thousand Oaks: Sage Publications, 1989.
- Temperley, J. in Bronstein, C. Kleinian Theory: A Contemporary Perspective, London: Whurr Publishers, 2001.
- Vaillant, G, E.,. Adaptation to Life. Boston: Little Brown, 1977.
- Viorst, J. Necessary Losses. London: Simon and Schuster, 1986.
- Wahl, H-W., Kruse, A. Historical perspectives of middle age within the life span. See in: Willis S. L., Martin M. Middle adulthood: a lifespan perspective. Thousand Oaks: Sage Publications, 2005.
- Wethington, E., Kessler, R., Pixley, J. Turning points in adulthood. See in: Brim et al., Chicago: Chicago Press, 2004.
- Whitbourne, S. K., The search for fulfillment: Revolutionary new research that reveals the secret to long-term happiness. USA: Ballantine books, 2010.
- Willis, S. L., Schaie, K. W. Intellectual functioning in midlife. See in: Willis, Reid, USA: Academic Press, 1999.

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Freund, A. M., Ritter, J. O. Midlife crisis: A debate. Gerontology, University of Zurich, Department of Psychology, 2009, s. 583.

Obrázek č. 2: Freund, A. M., Ritter, J. O. Midlife crisis: A debate. Gerontology, University of Zurich, Department of Psychology, 2009, s. 584.

.

Seznam příloh

Transkripce (viz. příloha)

Scénář rozhovorů (viz. příloha)

Analýza (viz. příloha)

Informovaný souhlas

INFORMOVANÝ SOUHLAS

ID

Souhlas účastníka výzkumného projektu s účastí na výzkumu **Krize, prožívání a růst ve středním věku, (GAČR 20-08583S)** a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Instituce realizující výzkumný projekt: Psychologický ústav AV ČR, v.v.i, (PSÚ AV ČR);
Hybernská 8, Praha 1, 11000

Hlavní řešitel výzkumného projektu a kontakt: [REDACTED]
[REDACTED]

Období realizace výzkumného projektu: 2020 - 2022

Jméno výzkumníka/administrátora a

kontakt.....

Účastník výzkumného projektu:

Jméno a

příjmení.....

Datum narození.....

Adresa

.....

...

Kontakty (email a

telefon).....

Vážená paní, vážený pane,

obracíme se na Vás se žádostí o spolupráci na výzkumném projektu, jehož cílem je porozumět prožívání období, kterému říkáme střední věk. Cílem projektu je popsat zkušenosti lidí ve středním věku, rozšířit porozumění tomuto období a jedinečným zkušenostem člověka pomocí vyprávění, uchopení jeho cílů a motivů a očekávání. Vaše účast obnáší vyplnění dvou dotazníků a poskytnutí rozhovoru.

Přínosem Vaší účasti na studii je porozumění určité životní etapě, o které se v psychologii spíše málo ví. Negativa a rizika účasti studie nejsou známá, respektive nepřekračují nároky běžně kladené na kancelářskou práci a bilancování o životě. Přesto, pokud by došlo k otevření nějakého

trápení, pocitu ohrožení či bolesti po ukončení rozhovoru, je vhodné se znovu spojit s administrátorem, který je pro takovou situaci vyškolen.

Výzkum je spojen se sběrem určitých osobních a citlivých údajů. Vaše odpovědi v dotaznících a rozhovoru budou anonymizovány: bude jim přidělen kód a následně budou zpracovávány bez spojení s Vaším jménem a osobními údaji. Naši tazatelé jsou vázáni mlčenlivostí.

Udělení souhlasu s účastí

Udělují, jakožto účastník / účastnice souhlas s účastí na výzkumu Krize, prožívání a růst ve středním věku, (GAČR 20-08583S) a se zpracováním osobních a citlivých údajů.

Prohlášení účastníka výzkumu.

Současně prohlašuji, že jsem byl seznámen se skutečností, že jednou dané svolení k účasti na výzkumu Krize, prožívání a růst ve středním věku mohou kdykoliv v průběhu účasti odvolat.

Informace o zpracování osobních údajů účastníka výzkumu v průběhu a po skončení výzkumného projektu

Veškerá práva a povinnosti při zpracování osobních údajů se řídí zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů. Pro účely vedení evidence týkající se výzkumného projektu a pro účely týkající se evidence, vyhodnocení a použití výsledků projektu, budou PSÚ AV ČR zpracovány osobní a citlivé údaje o účastníkovi projektu. Poskytnutí osobních a citlivých údajů účastníkem výzkumu PSÚ AV ČR je dobrovolné. Pokud účastník výzkumu odmítne poskytnout PSÚ AV ČR uvedené osobní a citlivé údaje, nemůže se výzkumného projektu zúčastnit.

Zpracováním osobních a citlivých údajů se rozumí shromažďování těchto osobních a citlivých údajů, ukládání na nosiče informací, jejich vyhledávání, používání, uchovávání, třídění a likvidace. PSÚ AV ČR bude zpracovávat osobní a citlivé údaje pouze v souladu s účelem, k němuž byly shromážděny. Osobní a citlivé údaje budou PSÚ AV ČR uchovávány z vědecko-výzkumných důvodů po dobu neurčitou. Zvukové a papírové záznamy budou zlikvidovány k 31. 12. 2022. Účastník výzkumu má v souladu s ust. § 12 zákona právo na informace o zpracování svých osobních a citlivých údajů (tj. právo na přístup ke všem údajům o své osobě) a v souladu s ust. § 21 odst. 1 zákona právo požádat subjekt realizující výzkumný projekt o písemné vysvětlení, pokud se domnívá, že PSÚ AV ČR provádí zpracování jeho osobních údajů v rozporu s ochranou jeho soukromého a osobního života nebo v rozporu se zákonem, zejména jsou-li osobní údaje nepřesné s ohledem na účel jejich zpracování.

Účastník výzkumu je oprávněn souhlas se zpracováním osobních a citlivých údajů vypovědět (z důvodu zpracování dat nejpozději do 3 měsíců od účasti).

Informace o způsobu využití výsledků výzkumného projektu:

Výsledky výzkumného projektu budou využity k vědeckým účelům a k publikačním výstupům.

Prohlášení účastníka výzkumu:

| | | |
|----|--|--------------------------|
| a. | Potvrzuji, že jsem si přečetl/a tento informovaný souhlas týkající se výše uvedeného výzkumu a porozuměl/a mu. | <input type="checkbox"/> |
|----|--|--------------------------|

| | | |
|----|---|--------------------------|
| b. | Prohlašuji, že jsem byl/a poučena o možnosti klást otázky a tyto mi byly uspokojivě zodpovězeny. Rovněž prohlašuji, že všem výše uvedeným skutečnostem a poskytnutým informacím rozumím a beru je na vědomí. Nemám žádné další otázky ani nejasnosti a vyslovuji svůj výslovný svobodný souhlas s účastí na výzkumném projektu. | <input type="checkbox"/> |
| c. | Prohlašuji, že jsem plně způsobilý/á k právním úkonům a jako takový/á prohlašuji, že jsem informován/a o skutečnosti, že má účast v projektu je dobrovolná a jsem oprávněn/a kdykoliv z výzkumného projektu odstoupit. | <input type="checkbox"/> |
| d. | Prohlašuji, že beru na vědomí informace obsažené v tomto informovaném souhlasu a souhlasím se zpracováním mých osobních a citlivých údajů v rozsahu a způsobem a za účelem specifikovaným v tomto informovaném souhlasu. | <input type="checkbox"/> |
| e. | Mám zájem o pokračování mé účasti ve výzkumu a souhlasím s tím, abyste mě znovu kontaktovali na výše uvedené adresy. Za tímto účelem tedy souhlasím s uchováním svých osobních údajů (jméno, kontaktní údaje) Psychologickým ústavem AV ČR po dobu longitudinální studie. | <input type="checkbox"/> |

Účastník výzkumu

.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum

Výzkumník:.....

Jméno a příjmení (tiskacím) Podpis, Místo, Datum