

Krise středního věku z pohledu sociální pedagogiky

Marta Zdražilová

Bakalářská práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2014/2015

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Marta Zdražilová**
Osobní číslo: **H138143**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Krize středního věku z pohledu sociální pedagogiky**

Zásady pro vypracování:

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

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

- popis a charakteristiku období krize středního věku z psychologického hlediska;
- sociální důsledky krize středního věku, ženy versus muži;
- řešení a možnosti vyrovnání se s tímto obdobím a naděje do budoucna;
- C. G. Jung a krize středního věku.

Součástí práce bude textová analýza zaměřená na rozbor tematiky krize středního věku v díle C. G. Junga, bude využita srovnávací analýza.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

DAIGNEAULT, André. Krize jako šance. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2011, 87 s. ISBN 978-80-7195-514-6.

GRÜN, Anselm. V půli cesty: střední věk jako duchovní úkol . Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001, 78 s. ISBN 80-7192-569-1.

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. Krize středního věku . Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. Krize: psychologický a sociologický fenomén . Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 129 s. ISBN 80-247-0888-4.

VÁGNEROVÁ, Marie. Základy psychologie. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.

Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce:

15. prosince 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

30. dubna 2015

Ve Zlíně dne 15. prosince 2014



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



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

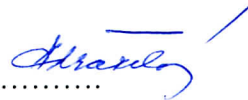
Prohlašuji, že

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

Prohlašuji,

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

V Brně 20. 2. 2015

MARTA ZDRAŽILOVÁ 
.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Tématem bakalářské práce je krize středního věku z pohledu sociální pedagogiky. Bakalářská práce je rozdělena na část teoretickou a praktickou. V části teoretické je zpracována problematika středního věku a krize středního věku z pohledu různých autorů a z pohledu autora bakalářské práce. Teoretická část se věnuje problematice krize středního věku u žen a u mužů, zabývá se projevy krize v rodinném a profesním životě. V závěru jsou pak popsány řešení a možnosti vyrovnání se s krizí středního věku. Problematikou středního věku a krize středního věku se zabýval C. G. Jung, Elliott Jacques, Arthur Schopenhauer a další. Cílem praktické části bakalářské práce je porovnat myšlenky a názory C. G. Junga a výše uvedeného Arthura Schopenhauera v souvislosti s problematikou středního věku a krize středního věku. Jako výzkumná metoda je použita narativní a komparativní textová analýza. Analyzovány jsou části textů Výbor z díla IX., C. G. Junga a Aforismy k životní moudrosti, Arthura Schopenhauera. Cílem je postupnou analýzou textů najít podobnosti a odlišnosti, nejvýraznější charakteristiky daného tématu krize středního věku. Celkově je pak bakalářská práce filozoficko - psychologickým exkursem do dané problematiky a tematika je řešena z pohledu sociální pedagogiky jako multidisciplinárního oboru.

Klíčová slova: Krize středního věku, střední věk, muži, ženy, rodinný a profesní život ve středním věku, možnosti řešení krize, C. G. Jung, A. Schopenhauer, narativní textová analýza, srovnání.

ABSTRACT

The thesis deals with the midlife crisis with regards to social pedagogy. It consists of two parts – the theory and practical part. The theory provides an overview of literature on midlife in general and midlife crisis and the view of the author of the thesis. It defines the midlife crisis in men and women and its manifestation in a family and professional life. Possibilities how to deal and cope with the midlife crisis are suggested at the end of the theoretical part. The midlife crisis was analyzed in works of C. G. Jung, Elliott Jacques, Arthur Schopenhauer and others. The aim of the practical part of the thesis was to compare the ideas and opinions of C. G. Jung and Arthur Schopenhauer the concerning midlife and midlife crisis. The narrative and comparative textual analyses were applied in order to confront the above men-

tioned authors. Two analysed texts were by C. G. Jung, Výbor z díla IX. and by Arthur Schopenhauer, Aforismy k životní moudrosti.

The aim was to find similarities and differences and the key characteristics of the midlife crisis issue. In conclusion, the thesis provides a philosophical and psychological insight into the issue of midlife crisis with regards to social pedagogy as a multidiscipline branch.

Keywords: Midlife crisis, midlife, family and professional life, possible solutions, C. G. Jung, A. Schopenhauer, narrative textual analysis, comparison.

Poděkování:

Ráda bych poděkovala PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za odborné vedení a metodologickou pomoc, kterou mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Také chci poděkovat své rodině, svému manželovi a synovi za podporu a trpělivost.

Motto:

„V krizi středu skutečně něco umírá, končí - a něco nového vzniká, rodí se. To je význam skrytý ve starém krásném slově obroda. Jde o diskontinuitu, o konec a nový začátek. Ten rozmach mládí, to jsem byl Já, já sám, nejen nějaký můj majetek, kterého se mohu vzdát, oblek, který mohu vyměnit za jiný. A toto Já mizí, resp. radikálně se mění.” (Pavel Říčan, 1990, s. 310).

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

OBSAH

ÚVOD	9
I TEORETICKÁ ČÁST	11
1 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	12
1.1 STŘEDNÍ VĚK Z PSYCHOLOGICKÉHO HLEDISKA.....	15
1.2 STŘEDNÍ VĚK ZE SOCIÁLNÍHO HLEDISKA	16
1.3 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU U ŽEN.....	18
1.4 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU U MUŽŮ	19
1.5 GENDEROVÁ IDENTITA	20
2 PROJEVY KRIZE	21
2.1 PROJEVY KRIZE V RODINNÉM ŽIVOTĚ	22
2.1.1 Proměna vztahu k partnerovi	22
2.1.2 Proměna vztahu k dětem	23
2.1.3 Proměna vztahu k rodičům.....	24
2.2 PROJEVY KRIZE V PROFESNÍM ŽIVOTĚ.....	24
3 ŘEŠENÍ A MOŽNOSTI VYROVNÁNÍ SE S OBDOBÍM KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	26
3.1 MÁ SMYSL POKRACOVAT V ŽIVOTNÍ CESTĚ?	26
3.2 POMOC A SMÍŘENÍ	27
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 NARATIVNÍ TEXTOVÁ ANALÝZA TÉMATU STŘEDNÍHO VĚKU VE VYBRANÝCH TEXTECH CARLA GUSTAVA JUNGA A ARTHURA SCHOPENHAUERA.	32
4.1 CARL GUSTAV JUNG (1875-1961).....	32
4.2 ARTHUR SCHOPENHAUER (1788-1860).....	33
4.3 NARATIVNÍ TEXTOVÁ ANALÝZA	34
4.4 NARATIVNÍ TEXTOVÁ ANALÝZA - TEXT CARL GUSTAV JUNG, VÝBOR Z DÍLA IX., KAPITOLA ŽIVOTNÍ OBRAT, S. 81 - 102.	35
4.4.1 Výzkumníková interpretace na základě kategorizace	41
4.5 TEXTOVÁ ANALÝZA - ARTHUR SCHOPENHAUER, AFORISMY K ŽIVOTNÍ MOUDROSTI, TEXT O ROZDÍLECH ŽIVOTNÍHO VĚKU, KAPITOLA VI., S.128 – 141	43
4.5.1 Výzkumníková interpretace na základě kategorizace	46
5 KOMPARACE VÝŠE UVEDENÝCH TEXTŮ C. G. JUNGA A A. SCHOPENHAUERA	48
ZÁVĚR	49
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	50
SEZNAM PŘÍLOH	53

ÚVOD

Střední věk je velmi závažným a problémovým obdobím v lidském životě. Jedná se období přibližně mezi 35 až 50 lety života člověka. Poskytuje široké pole pro zkoumání a hledání toho, co je v tomto období pro člověka důležité, jaké problémy se vyskytují, zda má smysl je řešit, jak je řešit a jakým způsobem ve své životní cestě pokračovat. Je to životní situace, kdy člověk má za sebou dětství, dospívání, je v období dospělosti a stojí někde uprostřed své cesty. Má poměrně stabilní život a dospěje do bodu zlomu, kdy se rozhoduje, co bude dál. Existuje řada možností a způsobů, jak se s tímto životním obdobím vyrovnat. C. G. Jung napsal: „Čtyřicítka je věkem životního poledne, vrcholem kopce, na jehož úpatí se začíná zřetelně rýsovat silueta krematoria“. Rozlišuje psychologii životního dopoledne a životního odpoledne. V období středního věku dochází k významné proměně lidské duše. U Junga se objevuje pojem individuace, kdy dochází k vyvažování mužského a ženského principu a také introverze a extroverze. Jedinec v krizi začíná pociťovat, že vše na čem mu dříve záleželo, co bylo jeho jistotou, najednou nemá smysl a hledá nový směr. Je to období velkého sebeobjevování a hledání smyslu života. Často se člověk dívá zpátky, místo toho, aby se díval dopředu, začíná bilancovat, jakým způsobem žil. C. G. Jung dále napsal: „Od středu života zůstane živoucím jen ten, kdo chce s životem zemřít“. Existují tedy dva způsoby, jak se s krizí středního věku vyrovnat. S životem se můžeme smířit, krizi středního věku překonat, nalézt sebe sama a pokračovat či nikoliv.

Cílem bakalářské práce je prozkoumat problematiku krize středního věku z psychologického, sociálního a filozofického hlediska. Hledat řešení a možnosti vyrovnání se s tímto obdobím a naději do budoucna. Tématikou středního věku a krize středního věku se zabýval C. G. Jung, Elliott Jacques, Arthur Schopenhauer a další.

Cílem bakalářské práce je dále porovnat myšlenky a názory C. G. Junga a výše uvedeného Arthura Schopenhauera v souvislosti s problematikou středního věku a krize středního věku. Jako výzkumná metoda je použita narativní textová analýza a komparace. Analyzovány jsou části textů Výbor z díla IX., C. G. Junga a Aforismy k životní moudrosti, Arthura Schopenhauera.

Cílem je postupnou analýzou textů najít podobnosti a odlišnosti, nejvýraznější charakteristiky daného tématu krize středního věku. Bakalářská práce by měla být filozoficko-psychologickým exkursem do tématu krize středního věku. Sociální pedagogika má transdisciplinární charakter, má blízko k různým vědním disciplínám, které propojuje. Me-

zi tyto disciplíny patří psychologie a filozofie. Téma krize středního věku z pohledu sociální pedagogiky tedy zahrnuje pohled filozoficko - psychologický. Psychologie nám umožňuje pochopit osobnost člověka, jeho prožívání, chování a vztahy k ostatním lidem. Filozofie je obecným východiskem pro různé vědní disciplíny, stejně tak jako pro sociální pedagogiku. Hledá odpovědi na nejjobecnější otázky vztahů člověka s člověkem, přírodou, společností, ale také hledá odpovědi na otázky směřované k sobě samému, což je charakteristické právě pro období středního věku.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Abychom zjistili, co je krize středního věku je nutné nejprve objasnit pojem samotné krize. Krize je něco obdobného jako těžká svízelná situace, nesnáze, potíže, ale také rozhodná chvíle, obrat ve vývoji, průlom. Podle Kastové (2000) latinské „crisis“ znamená, rozdělení, svár, rozhodování, rozsudek. Krize označuje nejvyšší bod, vrchol, ale také bod obratu, zvrát v dění. Označení „ krize“ se užívá v řadě životních oblastí, takže to vypadá, že v krizi se může ocitnout vše, co je živé. Člověk, který se ocitl v krizi, je pohlčen panickým strachem, nemůže nalézt žádné východisko, je bezmocný, často má dojem, že už nelze nic změnit. Střední věk je období střední dospělosti mezi 35 až 50 rokem, někdy je udáváno mezi 40 až 50 rokem (Vágnerová, 2008). Střední věk by měl být obdobím, kdy člověk dosáhne svého vrcholu po všech stránkách své existence, své zralosti, připravenosti čelit životním překážkám, ale je na něj kladena velká zodpovědnost, ze strany dětí, rodičů i ze strany celé společnosti, protože se od něj očekává, že zvládne úplně všechno, protože je na vrcholku svých životních sil. Právě v tomto období, kdy je na člověka vyvíjen velký tlak a očekávání, se objevuje krize středního věku. Na jedné straně je to období, kdy je dosahováno maxima v oblasti psychické, tělesné i sociální a na druhé straně je to období, kdy nastává obrovský zlom. „*V roce 1965 publikoval psychoanalytik Elliott Jacques zásadní přelomový článek, který nazval Smrt a krize středního věku (Jacques, 1965). V této práci pojmenoval a také definoval krizi středního věku. Podle jeho metafory je to období, kdy růst se mění ve stárnutí. Je to doba, kdy člověk dosáhl určitého životního postavení a zisků, ale zároveň si začíná klást otázku: Jak dále? To čeho dosáhl, ho nenaplnilo, jak očekával.*“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 12). Říčan (1990) tvrdí, že krizi životního středu mohou psychologové zkoumat u různých vrstev, ale nejcitlivější jsou umělci, což zkoumal Elliott Jacques ve své práci, kdy prostudoval 310 vynikajících umělců a ve své práci uvádí, že velká část umělců ve věku 35 až 40 let prochází osobní a uměleckou krizí. Pokud ji zvládnou, změní se celkově jejich práce a pokud ne, ztratí svůj tvůrčí potenciál. Tento charakter má krize i u obyčejných lidí, dochází k určitému vnitřnímu přerodu.

Hrdlička, Kuric, Blatný (2006) uvádí, že Jacques tvrdí, že člověk, který prošel dosavadním životem, adolescencí i ranou dospělostí pomocí psychologických obran (nadměrná aktivita a popírání reality) není připraven pro zvládnutí požadavků středního věku a prožití vlastní zralosti. Tuto nepřipravenost lze charakterizovat různými znaky. Například

člověk vyvíjí různé aktivity, aby zůstal mladým, je sexuálně promiskuitní, což potvrzuje jeho mládí, má obavy o své zdraví a vzhled, chybí také potěšení ze života a zintenzivňuje se náboženský zájem.

Podle Říčana (1990) v naší literatuře krizi životního středu velmi dobře vystihuje Mrkvička ve své knize Knížka o radosti. „*Ta hlavní zatěžkávací zkouška nás čeká někde uprostřed. V mládí nám budoucnost připadá jako nekonečný oceán. V té širší prostora se i nemožné zdá možným. Je to svůdné, je to záludné, protože uplyne nějaký ten rok a my jednoho dne, jedné chvíle spatříme, že to není vůbec žádný oceán, leda jezero, a druhý břeh, že je v dohledu. Tehdy nás zavalí tíha odpovědnosti, že ze svých mladých ambic dokážeme uskutečnit sotva zlomek a že se musíme soustředit a nerozptylovat, chceme-li loď dovézt do přístavu.*“ (Říčan, 1990, s. 301 - 302).

Období středního věku je považováno za důležité a zlomové období. Odborná literatura se shoduje na tom, že přibližně 80 % populace prožívá období mezi 35. a 50. rokem života jako období psychického přechodu (Sadock a Sadock, 1999). „*Údaje se velmi rozcházejí v tom, v jakém procentu dojde k rozvoji skutečné krize. Objevují se údaje o 10 % až 80 % populace.*“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 17). Krize středního věku je krizí celoživotní, s pocitem, že se blížíme do bodu zlomu, kdy již nepůjde vybrat jinou životní cestu nebo učinit velké rozhodující změny, protože pak už bude člověk na všechno příliš starý a bude mu ubývat životních sil.

Johannes W. Schneider (2005) rozlišuje čtyři typy životních krizí:

1. Krize raného dětského věku
2. Krize dospívání
3. Krize středního věku
4. Krize stáří

O krizi středního věku se dle Schneidera (2005) mluví teprve od druhé poloviny dvacátého století, a je možné tvrdit jistě, že dříve určitě neexistovala. Člověk ve středním věku si musí hájit své pozice oproti mladším a hlavním motivem krize ve středu života je, že je člověk zpochybňován mladšími. Někdo to pociťuje ze strany dětí a ostatní třeba na poli profesním. Člověk ve středním věku obstojí tehdy, když je ochoten nabídnout své dosavadní životní a profesní zkušenosti okolí a přitom ostatním zanechá svobodu.

„*Krise středního věku, především počátkem čtyřicátých let věku, přináší možnost přehození výhybky pro desetiletí, která mají následovat. Člověk, který se nyní začne učit něčemu jinému, který začne na sebe pohlížet a hodnotit se nikoli z hlediska toho, co vykonal, nýbrž z pohledu světa, člověk se ptá, co svět od něho chce, utváří dobré předpoklady k tomu, aby šťastně obstál v krizi staršího věku.*“ (Schneider, 2005, s. 50).

Říčan (1990) hovoří o krizi životního středu, která přichází někdy mezi 35. a 40. rokem života, to říká po Jungovi většina autorů. Vystávají otázky typu: K čemu to všechno je? Životní pozice a existence je již zbudována, mládí může ještě pokračovat, ale máme dost sil? Ožívá také téma vlastní identity, řešíme, co si počneme s druhou polovinou života.

„*Všechna poprvé jsou za námi, žádné neodvolatelné naposled není ještě aktuální. Všechno už můžeme a smíme. Je dokonce možné začít novou kariéru, třeba dálkovým studiem na vysoké škole.*“ (Říčan, 1990, s. 304).

Prof. Zbyněk Vybíral (2011) ve své přednášce nazvané: „*Krise středního věku aneb úvahy o něčem jiném*“ uvádí, že krize středního věku je jen neurčitý pojem z tzv. pop psychologie, stejně tak jako pojmy nevědomí, emoční inteligence, malý tyran, fáze vylétání z hnízda, deprivant. Tyto pojmy se jen tváří, že něco vystihují, popisují, vysvětlují, že v sobě obsahují interpretaci. Jsou to však jen nálepky, za nimiž není skutečné vědění. Dále ale uvádí, že krizi středního věku prožil, že může hovořit z vlastní zkušenosti. Krize středního věku existuje a jedná se o krizi vývojovou, je nevyhnutelná, přirozená. Vymezuje období mezi 33 až 40 lety, v současné době ji datuje až kolem čtyřicítky. Krize středního věku potká jenom někoho. Klade si dvě základní otázky:

- Zda jsou někteří lidé více disponováni ke krizi nebo více ohroženi krizí středního věku.
- Zda lze najít nějaké společné znaky krize středního věku.

Krize středního věku je lidově psychologický koncept, termín sám je faktem a součástí reality, ale koncept je součástí mapy, jeden z popisů mapy, souřadnice a mapa ještě není území (vědní slogan). Koncept je myšlenka.

Dále prof. Vybíral popisuje projevy krize středního věku: Nespokojenost se životem, vztek na partnera, výhled do budoucna. Dostaví se únava ze života, z každodenního opakování, což není samozřejmé, že to každý zvládne. Vše se opakuje dokola, totéž samé každý den. Vztek na partnera je nevyhnutelný, objeví se rozmrzelost ve vztahu, výčitky. Člověk hledá sám sebe, lze něco změnit, nešlo by to v budoucnu nějak jinak s jiným partnerem, s jinou

prací? Může se objevit závislost třeba na alkoholu, je to obranný projev krize. Jmenuje společné jmenovatele krize středního věku např. nenaplněné ideály z mládí, zanedbaná komunikace v partnerském vztahu, špatný výběr partnera, zbrkllost v nabídkách na proměnu. Jako společný znak uvádí prožitky míjení s partnerem, možnostmi, které jsme nevyužili, což může vyvolat, až paniku. Krize středního věku se také projevuje tím, že se dostaví úvahy o něčem jiném, objeví se snění, sníme o něčem jiném, o jiném partnerovi.

Krize středního věku existuje, někdo jí projde, aniž by si jí všiml, u někoho je velmi naléhavá. Naléhavost se projevuje především touhou po změně, změnit partnera, práci, každodenní stereotyp. Najít nový směr života, smysl a účel. Člověk za sebou cítí tlak okolí, splňuje všechno, co se od něho očekává. Každý den se vše opakuje a je pořád těžší a těžší. Jakékoliv tzv. vybočení ze stereotypu je změna k lepšímu nebo také horšímu. Je nutné si uvědomit, co má pro člověka význam, co preferuje, zda má uspokojující partnerský vztah, uspokojující práci. Problém je právě ve slově uspokojující, nechce něco, co by ho uspokojilo, ale něco nového, zajímavého vzrušujícího, co by mu dávalo smysl pro další život. Krize středního věku by se také dala charakterizovat, jako konflikt toho, co jsme od života očekávali a současné reality, ze které díky konfliktu hledáme únik a východiska.

1.1 Střední věk z psychologického hlediska

Langmeier, Krejčířová (2006) dělí věk dospělosti do čtyř etap:

1. Časná dospělost - upevnění identity dospělého, dochází k identifikaci s rolí dospělého, upřesňují se osobní cíle, dochází k hledání partnera.
2. Střední dospělost (I. fáze) - upevnění identity pokračuje, období vrcholu produktivity a hledání životních cílů, odpovědnost při výchově dětí a v rodině.
3. Krize středního věku
4. Střední dospělost (II. fáze) - nová integrace osobnosti, příprava na odchod dětí z domova, postupné snižování činnosti v zaměstnání.

V období střední dospělosti, hlavně na jejím konci pak různí autoři vyčleňují zpravidla krizi středního věku (obvykle 42 - 45 let). Podle Langmeiera, Krejčířové (2006) je krize středního věku charakterizována, jako období zproblematizování vlastní identity, otázek po vlastní smrtelnosti, objevuje se nespokojenost se vztahem v manželství a někdy i nespokojenost s výsledky ve vykonávaném povolání.

V období střední dospělosti dochází k velkým psychickým změnám. Podle Vágnerové (2006) v tomto období dochází k proměně kognitivních funkcí, kdy především zkušenosti ovlivňují a rozvíjejí uvažování, kumulace velkého množství různorodých zkušeností pak vede k přehodnocení životních situací a určité vyhraněnosti v jejich řešení. Dochází dále k rozvoji praktické a sociální inteligence. Ve středním věku dále dochází ke změně způsobu chápání problémů, mnohé se již jako problémy nejeví, protože se staly součástí každodenního života. Postformální uvažování se rozvíjí a proměňuje, lidé tohoto věku dokáží do svých úvah zahrnout větší množství skutečností, které pak ovlivní posuzování dané situace.

Podle Farkové (2009) se E. H. Erikson zabýval také pojetím dospělosti, kdy se v jeho názorech projevuje důležitá úloha vnitřní psychologické krize, také tranzitorní krize, ze které pak vyrůstá nová etapa života, která sebou nese novou ego sílu – cnost. Farková (2009) hovoří o krizi dospělého věku, kdy dochází k bilancování o životě. Jde o bilanci smyslu života, jeho cesty a jeho cíle. Dále uvádí, že C. G. Jung považuje tuto část života za dobu, v níž převažuje introverze. Lidé nemyslí už na to, jak daleko jsou od začátku života, ale kolik jim zbývá do konce. Lidé popírající hrozbu smrti, vynakládají mnoho sil, aby toto popření udrželi, jsou optimističtí, vrhají se do horečné činnosti v práci a zábavě, stejně tak, jako když odmítají přijmout krizi životního středu.

Erikson (2002) uvádí, že jedinec řeší na každém stupni svého vývoje určitý psychosociální konflikt. Pokud tento konflikt vyřeší, může postupovat zdárně dál. Erikson (2002) hovoří o rozdělení lidského života do osmi věků člověka. Střední věk by se dal zařadit do Eriksonova období mezi 26 - 64 lety, kdy toto charakterizuje jako období psychosociálního konfliktu generativita versus stagnace. Hovoří zde o rodičovství, touze plodit a uplatnění pocitu generativity, o rozvíjení pocitu generativity například tvůrčí činností. Někteří selhávají s pocitem stagnace a jakéhosi osobního ochuzení.

1.2 Střední věk ze sociálního hlediska

Do středního věku vstupuje člověk vybaven zkušenostmi, které získal na své dosavadní životní cestě. Má rodinu přátele, dosáhl určitého stupně vzdělání, profesního a společenského uznání. Přesto, že by si mohl říci, že má téměř všechno, co kdy chtěl, objeví se určitá nespokojenost se sebou samým. Langmeier, Krejčířová (2006) uvádí, že celkovou nejlepší charakteristikou této životní etapy je bilancování. Jsou hodnoceny úspěchy dosavadního života, jsou hodnoceny omyly ve volbě povolání a výběru partnera, zda člověk dosáhl

svých životních cílů, které si stanovil. Objevují se pokusy napravit omyly a dohonit vše, co jsme zmeškali. Tyto pokusy jsou časté, ale ne vždy reálné a úspěšné. Člověk si uvědomuje svou vlastní smrtelnost.

Střední věk je také obdobím radikálních nápadů a následně i jejich realizace. Dalo by se to charakterizovat heslem, když ne teď, tak nikdy. Objevují se také staré problémy, jakoby vše špatné, co ve svém životě člověk pocítil, ho v tomto okamžiku dohnalo. Ve věku kolem čtyřicítky, dosáhl člověk mnohých úspěchů, které však neskryjí to, čeho člověk chtěl dosáhnout a nedosáhl.

„Uprostřed života dochází k enantiidromii, která sebou nese pádné náznaky smrtelnosti. Pro mnohé to představuje krizové údobí, čas vnitřních otázek pochybností o sobě samém. „Čeho jsem vlastně v životě dosáhl?“, „Co mám udělat s časem, který mi zbývá?“, „Čeká mě ještě něco jiného než stárání, vetčnost a smrt?“ „Vino vykvasilo a začíná se usazovat a pročišťovat,“ poznamenává k tomu Jung. Místo vpřed hledí člověk dozadu...začíná dělat inventuru, zjišťovat, jak se jeho život do daného okamžiku vyvíjel.“ (Stevens, 1996, s. 83).

Vágnerová (2008) se zabývá obdobím střední dospělosti v rozmezí 40 až 50 let. K tendenci bilancovat přispívá samotné vědomí přelomu vlastního života a jeho budoucí časové omezenosti, se kterou souvisí úbytek vlastních možností. Člověk ve středním věku bilancuje, což se projevuje dvěma způsoby:

a) Bilancování minulosti - člověk hodnotí svůj život podle svých zkušeností, hodnotí svou pracovní pozici, svou rodinu, děti, partnera, vzhled. Srovnává vše s dřívějšími ideály a hodnotí míru jejich naplnění.

„Názor čtyřicátníka na sebe i na jiné lidi se změnil. Z pohledu středního věku se mohou dříve atraktivní cíle zdát nezajímavé a člověk může zjistit, že investoval svou energii do něčeho, co pro něho ztratilo hodnotu.“ (Vágnerová, 2008, s. 181).

b) Představy o budoucnosti - člověk posuzuje vlastní aktuální možnosti, doufá, že zkušenosti mu pomohou dosáhnout budoucích cílů, hledá smysl života a také cíle, které by se hodily pro druhou polovinu života. Volba něco změnit je již značně omezena, objevují se pocity smutku, strachu z budoucnosti.

„Čím více se člověk blíží středu života a čím více se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím více se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a principy chování. Proto pak předpokládá jejich věčnou platnost

a dělá ctnost z toho, že na nich stále visí. Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení sociálního cíle se uskutečňuje na úkor celosti osobnosti. Je to mnoho, příliš mnoho - život, který mohl rovněž prožít, zůstal možná ležet v komůrkách zaprášených vzpomínek, mnohdy jsou to i žhoucí uhlíky pod šedým popelem.“ (Jung, 1994, s. 99). Podle Junga (1994) se v této životní fázi v období mezi pětatřiceti a čtyřiceti připravuje významná proměna lidské duše. Zpočátku to ostatně není žádná vědomá a nápadná změna, ale spíš jde o nepřímé náznaky proměn, které, jak se zdá, mají svůj počátek v nevědomí a člověk by určitě měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, ale že se jedná o nutný vnitřní proces, který si vynucuje tzv. zúžení života.

1.3 Krize středního věku u žen

Ženy ve středním věku mají různorodou životní náplň. Mají odrostlé děti, tudíž mají více času na své záliby a mohou si určovat, jakým způsobem trávit svůj čas. Ženy jsou volnějši, sice se úplně samy nerozhodují za sebe, ale střední věk je obdobím, kdy dosáhly vrcholu v oblasti mateřství, jsou relativně spokojené. V oblasti tělesných změn více trpí ženy než muži. Ve středním věku dochází ke snížení tělesné atraktivity a žena cítí, že již není obdivována a obletována jako dříve, s čímž může souviset řada psychických problémů. „*Eстетický důsledek stárnutí postihuje více ženy než muže, protože sociokulturní standard ženské krásy zdůrazňuje vlastnosti raného mládí.*“ (Vágnerová, 2008, s. 189). Jde zde o určitý konflikt, konflikt mezi mládím a nenávratně blížícím se stářím. Můžeme zde hovořit o krizi, o krizi minulosti a současnosti, o střetu mezi tím co je pryč a co ještě nepřišlo.

Podle Langmeiera, Krejčířové (2006) se v naší kultuře zdůrazňuje ideál fyzické krásy a mládí a vědomí úbytku tělesné atraktivity je velmi závažným problémem.

Důležitým momentem může být také snížení či úplná ztráta plodnosti. Mohou se objevovat pocity méněcennosti. Stárnutí může být také chápáno jako pozbytí určitých výhod mládí, což je pro ženu v současné době stresující, protože modelem je podle diktátu společnosti a hlavně medií, žena mladá, krásná, chytrá a ambiciózní a výkonná.

Z hlediska profesního je střední věk obdobím, kdy je žena na vrcholu své profesní kariéry. Ženy se mohou zaměřit na svou kariéru a dosahování nových cílů v této oblasti, což je určitě pozitivním aspektem. Ale i zde může pociťovat určitý tlak, kdy se cítí ohrožena třeba mladšími spolupracovnicemi, které jsou atraktivnější. Snaží se vylepšit svůj vzhled třeba

pomocí drastických metod nebo se snaží obklopovat se mladšími lidmi, držet s nimi tempo. Jiné ženy mohou naopak zaujmout negativní postoj k životu, objeví se, až letargie.

Velký výzkum v oblasti rozdílů mezi muži a ženami v problematice zvládnání středního věku provedla Gail Sheehyová. Hrdlička, Kuric, Blatný (2006) tvrdí, že Sheehyová se domnívá, že krizi středního věku zvládají ženy lépe než muži, neboť jsou ve větší pohodě a zvládají vícenásobné role, na rozdíl od mužů, kteří cítí stále větší nevyváženost. Ženám se otvírají nové možnosti, ale současně se hroubí mnoho struktur, na nichž jsou muži závislí.

1.4 Krize středního věku u mužů

Muži ve středním věku jsou na vrcholu své pracovní kariéry a dosahují na poli profesním největších úspěchů. Tělesné změny v souvislosti se stárnutím prožívají jiným způsobem, protože podle Vágnerové (2008) bývá muž ve středním věku, zachovalý, více atraktivnější než mladý muž, hlavně pokud z jeho zevnějšku můžeme vypočítat dobrou fyzickou kondici a úspěšnost. „*Dnes již klasická tzv. Grant studie ze 70 let (Vailant, 1977), v níž byli longitudinálně sledováni muži studující v letech 1939 - 1944 na Harvardské univerzitě, skutečně u většiny sledovaných zachytila ve věku kolem 40 let vážné krizové období, kdy došlo k přehodnocování původně zvolených cílů, postojů k vlastním dětem i rodičům i sobě samému. Podobně Levinson (1986) popisuje u jím sledovaných mužů prožitky krize plynoucí z uvědomění si konečnosti života. Podle Levinsona je alespoň mírná krize nevyhnutelná, aby člověk mohl postoupit do nové životní fáze.*“ (Langmeier, Krejčířová, 2006, str. 187).

U mužů sice reprodukční schopnost trvá, až do pozdějšího věku, ale také se u nich objevuje tzv. andropauza - climacterium virile, dochází k větší fluktuaci a poklesu produkce sexuální hormonů, obtížnější vyvolání a udržení erekce (Langmeier, Krejčířová, 2006).

Mnozí muži řeší krizi středního věku hledáním nové a mladší partnerky, která by vyhovovala jeho současným potřebám, zakládají novou rodinu a se svou novou partnerkou prožívají znovu pocity intimity. Vágnerová (2008) uvádí, že střední věk u mužů je sice dobou vrcholného úspěchu a tím i spokojenosti, pokud však nedojde ke kumulaci velkého množství problémů, kterým často muži podléhají více než ženy. Negativní životní bilance může

vést k velkému sociálnímu propadu a k sebevražedným tendencím, u mužů zpravidla dokonaným.

1.5 Genderová identita

V této oblasti ve středním věku dochází k proměně ve smyslu stabilizace a vyrovnanosti. Většina dospělých splnila své úkoly, uzavřela manželství, má děti, chce dále dosáhnout vnitřního uspokojení a dosáhnout pokroku v procesu individuace. Proměnu genderové identity ovlivňuje harmonizace archetypů Animus a Anima. Anima je ženský princip, který se projevuje vřelostí a emocionalitou, Animus je mužský princip, který představuje vzdor, bezcitnost, rozum, odvalu. V mužské psychice však existuje i Anima v nevědomé podobě a naopak v ženské psychice pak existuje Animus, ve středním věku dochází ke střetu s archetypem opačného pohlaví (Vágnerová, 2008).

Jung (1994) přirovnává to, co je mužské a ženské spolu s duševními vlastnostmi k určité zásobě substancí, které jsou nerovnoměrně vypotřebovávány v první polovině života. Muž spotřeboval velkou zásobu své mužské substance a zbyla mu malá dávka ženské substance, která se ve středním věku začíná projevovat. Naopak je to u ženy, která začíná uplatňovat dosud nepoužívanou zásobu mužství. Tato změna se uplatňuje hlavně v psychice, často se stává, že muž v pětáctyřiceti letech už dopracoval a jeho žena pak tzv. obléká kalhoty a role si vymění. Mnoho žen se k sociálnímu uvědomění a odpovědnosti probudí, až ve čtyřiceti letech. Nervové zhroucení je po čtyřicítce velmi častým zážitkem, mužský styl se zhroutí a zůstane zchoulostivělý zženštilec a ženy naopak rozvíjí mužnost a tvrdost a do pozadí ustupuje cit a srdce. Dochází k manželským katastrofám, protože muž objeví svůj cit a žena svůj rozum.

Ve středním věku nabývají významu ty složky, které byly v mladé dospělosti potlačovány. Je potřeba je harmonizovat a vytvořit rovnováhu. Podle Vágnerové (2008) to znamená vyrovnaní femininních a maskulinních tendencí, což je důležitým znakem zralosti středního věku.

U mužů se cit může projevit např. mimomanželským vztahem k mladší dívce, může být nekriticky zamilovaný a bořit staré hodnoty. Ženy se mohou realizovat ve své profesi, kde pak využijí mužských vlastností a často bývají úspěšné.

2 PROJEVY KRIZE

V každém lidském období se objevují různé životní problémy, stejně tak i ve středním věku. Tyto těžkosti středního věku jsou něčím novým, co přinesl dosavadní vývoj. Krize středního věku se projevuje v mnoha různých oblastech, na poli rodinném a profesním. Kastová (2000) popisuje tzv. krizi zrání. Vnější svět má na člověka mnoho požadavků, člověk se s těmito požadavky konfrontuje, to vyvolává úzkost, hlavně proto, že člověk dosud neučinil rozhodný krok, jak se s těmito požadavky vyrovnat. Dochází ke změnám v pohledu na svět. Jsem člověk, dosáhl jsem téměř všech svých dosavadních cílů, je to opravdu to, po čem jsem v dosavadním životě toužil, nebo je to vše zbytečné a pachtíl jsem se za něčím, co nemá vůbec smysl? Z pohledu Kastové (2000) o krizi můžeme hovořit, pokud se člověk nachází v zatěžující životní situaci, kdy je v nerovnováze problém a možnost jeho zvládnutí. Jedinec je ohrožen na své identitě a ztrácí schopnost sám si utvářet svůj vlastní život.

Krize středního věku se projevuje především tím, že jsme nespokojeni se svým životem, hledáme nový směr, objevuje se únava z dosavadního života a především ze stereotypních činností. Myslíme na to, že máme na světě vyměřený čas, nevíme, kolik času nám zbývá. To co bylo dříve důležité, už důležité není, jakoby to ztrácelo všechno smysl.

Podle Langmeiera, Krejčířové (2006) se dá krize středního věku lokalizovat do období na začátku pozdní dospělosti mezi 40. - 45. rokem života člověka. Jsou lidé, kteří toto období zvládají a dokáží se vyrovnat s poklesem a úbytkem fyzických schopností, poklesem výkonnosti, dále s poklesem intelektových schopností, kdy myšlení není již tak pružné a spíše spoléhají na své dosavadní zkušenosti. Oproti tomu jsou jedinci, kteří toto období zvládají velmi těžce. Záleží však na řadě vnějších okolností a hlavně také na samotné individualitě člověka, jak svůj střední věk prožije.

Vágnerová (2008) tvrdí, že ve středním věku má velkou roli stereotyp. Je to snadné a pohodlné. Nepřináší to zátěž, ani se nemusíme konfrontovat s neznámými situacemi a v souvislosti s tím s nejistotou, ale toto všechno může naopak přinášet pocity prázdnoty a také chybí emoční uspokojení. Třeba stereotyp ve vztahu může vést k nezájmu a lhostejnosti. Krize středního věku může být také chápána jako tzv. „protest song“ proti stereotypu a rutině. Lidé ve středním věku nechtějí stagnovat a stereotyp odmítají. Chtějí změnu, něco nového a vzrušujícího. Přijdou na to, že nejsou ve svém životě spokojeni a snaží se ho znovu vzkřísit a oživit. Často se unáhleně rozhodují, např. ukvapeně odchází od ro-

diny, nebo ze zaměstnání, aniž by přemýšleli o důsledcích svého chování. Vágnerová (2008) toto nazývá projevem moratoria středního věku, kdy se člověk zbavuje starých vazeb, které ho omezují a dochází k experimentování.

2.1 Projevy krize v rodinném životě

Ve středním věku dochází k výrazným změnám ve vztazích v rodině. Jsou to změny či proměny ve vztahu manželském a partnerském, ale také změny ve vztahu k dětem, či k rodičům. Manželský život ve středním věku je poněkud stereotypní, vše co mělo být řečeno, již řečeno bylo. Objevuje se akceptace současného vztahu, odklon od ideálů a také rezignace. Buď v tomto stavu manželé pokračují ve svém životě, nebo se mnohá manželství rozpadají. Podle Vágnerové (2008) je jedním z důvodů rozpadu manželství lidí ve středním věku rozdílný vývoj osobnosti manželů či partnerů, díky němuž se objevuje nesoulad v představách o dalším životě. Pokud je manželství stabilní, existuje zde pevný, spolehlivý a bezpečný vztah, může tento vztah překonat i období krize v manželství, která se objeví, když jeho původní funkce založení rodiny a výchova dětí již byla splněny.

2.1.1 Proměna vztahu k partnerovi

Dochází také k změnám ve vztahu k partnerovi. Je zbytečné si namlouvat, že vztah manželů ve středním věku je stejný jako na počátku manželství. Je důležité akceptovat proměnu vztahu, již se nejedná o „žhavý“ milenecký vztah, ale spíše o nějaký druh trvalého přátelství s občasným sexuálním povyražením. Záleží na tom, zda to oba manželé přijmou a zda jim to vyhovuje. Právě tato skutečnost svědčí někdy pro mimomanželské vztahy, které jsou velmi častou zkušeností. Vágnerová (2008) tvrdí, že se změnil celkový postoj společnosti k mimomanželským vztahům. Na počátku minulého století byla nevěra v našich podmínkách trestným činem, za který hrozilo i vězení. V současnosti stoupá tolerance a nevěra už ani nevyvolává ani pohoršení, lidé jsou k ní lhostejní. K mužům je společnost daleko tolerantnější než k ženám. Ženy mají být více ohleduplné a zodpovědné vůči rodině, kterou by mohl takovýto mimomanželský vztah zničit.

V dlouhodobých manželských a partnerských vztazích jsou dva úkoly, které je složité zvládnout, především přijmout tělo stárnoucího partnera a překonat stereotyp v sexuální oblasti. Hrdlička, Kuric, Blatný (2006) uvádí, že pokud lidé ve středním věku tyto úkoly nesplní, vede to často k hledání mimomanželského vztahu, a méně často k rozpadu man-

želství. Nový partner přinese nový sexuální prožitek, mladší partner i vizi, že s ním můžeme omládnout a oddálit své vlastní stárnutí.

„V době krize středního věku může být mimomanželský vztah projevem potřeby odpoutat se z těsné a aktuálně méně uspokojující vazby na rodinu. V tomto případě nějakým způsobem souvisí s podmíněnou tendencí změnit svůj dosavadní životní stereotyp. Za daných okolností může být navázání mileneckého vztahu jednou z variant moratoria středního věku.“ (Vágnerová, 2008, s. 213).

2.1.2 Proměna vztahu k dětem

Ve středním věku dochází ke změně ve vztahu k dětem. Děti dospívají a dochází k jejich osamostatňování. Čím dál méně snášejí a potřebují péči svých rodičů. V některých případech dochází k tzv. mezigeneračnímu konfliktu, který podle Vágnerové (2008) nemusí nutně přispět k rozpadu rodiny, ale může vést k upevnění manželského vztahu a vzájemné podpoře mezi manžely. Významným znakem středního věku je také to, že dochází k bilancování a hledání identity rodičů současně s hledáním identity jejich dospívajících dětí. Stojí zde dvě generace, které mají sice podobný problém, ale velmi těžko si rozumí.

Podle Říčana (1990) si rodič musí zachovat odstup od svých dospívajících dětí, především proto, aby si uvědomil, jak se dítě od něho samotného liší a dále proto, že je potřeba myslet na odloučení.

„Žít jako rodiče s dospívajícími je napínané, krásné - a často těžké. Je to partner, jehož jednání a názory musíme brát vážně.“ (Říčan, 1990, s. 334).

Lidé ve středním věku tedy mají děti dospívající, ale na druhé straně je to také čas, kdy lidé mohou naposledy zplodit dítě a být rodičem. Vágnerová (2008) uvádí, že matkám starším čtyřiceti let se v roce 2004 narodilo 1,4 % dětí z celé populace narozených dětí. Čtyřicetiletý člověk je však z biologického a psychosociálního pohledu na rodičovství příliš starý. V současnosti převažuje tendence odkládat rodičovství na pozdější dobu a ve středním věku touha stát se ještě rodičem nabývá na intenzitě.

„Nenaplněná pozdní plodnost se pak jeví jako projev moci a výkonu, který potvrzuje přetrvávající znaky mládí.“ (Vágnerová, 2008, s. 222).

2.1.3 Proměna vztahu k rodičům

Ve středním věku dochází také k proměně ve vztahu k rodičům. Člověk středního věku si uvědomuje svoje vlastní stárnutí o to víc, když vidí stárnout své rodiče. Někteří si mohou své rodiče idealizovat, tak jak to dělali v dětství. Ve středním věku však spíše dochází ke sblížení dospělých dětí a rodičů, což je podmíněno stabilizací života lidí ve středním věku a úbytkem kompetencí jejich rodičů. Podle Vágnerové (2008) si člověk ve středním věku začíná uvědomovat, že jeho rodiče stárnou a je donucen se s touto situací vyrovnat, končí jedna etapa, která je spojena s jeho dětstvím. Rodiče odcházejí do důchodu, objevují se u nich první známky úbytku tělesných a duševních sil. Je viditelný rozdíl v životním stylu obou generací. Staří rodiče trpí chorobami a sami vyžadují od svých dětí péči a pomoc. Někteří rodiče také umírají a lidé středního věku se tak mohou stát nejstarší generací. „*V procesu péče o stárnoucího rodiče se zcela konkrétně nastoluje otázka blížícího se úmrtí, a tedy budoucího osamění pečujícího dítěte, které tak nastoupí místo toho, kdo je s úmrtím na řadě. To je jedna z nejobtížnějších rolí středního věku, které se také někteří snaží vyhnout.*“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 35). Dále uvádí, že pokud člověk středního věku roli pečovatele nepřijme, objeví se později výčitky svědomí, které se následně mohou projevit jako pozdní deprese.

2.2 Projevy krize v profesním životě

Říčan (2005) uvádí, že někde mezi třicítkou a šedesátkou se odehrává hlavní život. Člověk se mění pomalu, pozvolně a hlavním úkolem tohoto období je milovat a pracovat. I zde se mohou objevovat projevy krize středního věku, přestože je člověk z hlediska profesního relativně stabilizován. Krize ve smyslu toho, že si začíná uvědomovat, že již mu na všechno nestačí síly. Vágnerová (2008) popisuje čtyřicátníka, který je na vrcholu svých schopností a možností a také je dovede velmi dobře uplatnit. Čtyřicátník je produktivní, dosahuje maxima i v oblasti výdělků, je profesně úspěšný. „*Uplatnění v profesi je, zejména u mužů, významnou součástí identity lidí středního věku.*“ (Vágnerová, 2008, s. 197). Krize se může projevit tím, že lidé ve středním věku již pocítují tlak mladších kolegů, kteří jsou většinou lépe vzdělanosti nebo jazykově vybaveni. Člověk je velmi stresován tímto tlakem, neustále musí potvrdit své kvality a dosahovat výjimečných výkonů. Střední věk je také životním úsekem, který je charakteristický zvýšenou koncentrací na profesi. Pokud by se jednalo o dlouhodobé zvýšení pracovní nasazení, mohlo by to vést až k syndromu vyho-

ření, kdy dochází k pocitům nepohody, emočnímu vyčerpání a nechuti k práci (Vágnerová, 2008).

Podle Říčana (1990) je silnou stránkou čtyřicátníka vytrvalost, houževnatost a trpělivost, se kterou dokáže sledovat svůj cíl. Tento věk je však také období, kdy se čtyřicátník musí smířit s tím, že již pravděpodobně nedostane Nobelovu cenu, volí zdlouhavější a pracnější metody, méně podléhá módním trendům. Jeho proměna profesní role je spojena s tím, že pokud dobře překonal krizi životního středu, jeho chování a jednání vůči mladším spolupracovníkům se projevuje v mateřském nebo otcovském přístupu. S věkem se tento postoj projevuje stále více a je lépe přijímán.

Profese je pro ženy středního věku velmi důležitá, je významnou součástí jejich identity a sociální prestiže. Děti již odrostly a mohou se své pracovní kariéře věnovat naplno. Rodina již nevyžaduje takovou péči a žena hledá uplatnění a ocenění jinde. Ženy čtyřicátnice preferují práci před rodinou a střední věk je období, kdy zaměstnání, profese má pro ženu nejvyšší význam. (Vágnerová, 2008).

„Muž kolem čtyřicítky má pocit, že ztrácí sílu a iluze, žena naopak znovu rozkveté tíživostí, teď teprve chce vystoupit na svou vlastní horu.“ (Říčan, 1990, s. 306).

Z hlediska profesního je střední věk spíše obdobím klidnějším, obdobím pozvolných změn. Zatímco muži již dosáhly většinou svého maxima, ženy se teprve začínají seberealizovat, což jim umožňuje hlavně to, že potřebují méně energie při péči o rodinu a více jí mohou směřovat ke své profesní kariéře.

3 ŘEŠENÍ A MOŽNOSTI VYROVNÁNÍ SE S OBDOBÍM KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

O krizi středního věku se hovoří teprve od poloviny minulého století. Spíše lze vycházet z obsahového určení krize, nikoli časového. Charakteristické je, že si člověk musí uhájit své vlastní pozice proti mladším. Hlavním motivem krize uprostřed života je to, že člověk je zpochybňován mladšími. Původně se domníval, že je příslušníkem mladší generace a teď je mu vytýkáno, že je spíše včerejší. Často se člověk středního věku dovolává svých zkušeností, chce se prosazovat s tím, čeho dříve dosáhl. Krizi středního věku nelze nijak časově ohraničit, můžeme ji hledat někde uprostřed života. Možná už někde kolem třicítky v extrémním případě nebo i po padesátce. Jsou zde odchylky, ale vždy je stejný problém. Člověk je zpochybňován mladšími. Ukazuje se, že krize středního věku je déletrvajícím proces. (Schneider, 2005).

Podle Říčana (1990) v krizi životního středu nalezneme hlubší životní ponor, hledáme cestu do svého nitra, daleko opravdověji, než třeba v adolescentním věku. V krizi středu zesilují zájmy o vážnou hudbu, výtvarné umění, divadlo, poezii, prostě o vše, co ovlivňuje a kultivuje vnitřní zážitkovou sféru, to co napomáhá orientaci sám v sobě. Je důležité vyrovnat se s vlastní smrtelností, což vyžaduje niternost a obrat úplně do té nejvíce soukromé oblasti. „*Bádání ve vnitřním světě vede k vyhraňování osobnosti, jež se někdy nazývá individuace: člověk se stává více individualitou, necítí a nejedná podle konvencí, nýbrž podle toho, k čemu se dopracoval vlastní cestou.*“ (Říčan, 1990, s. 311).

3.1 Má smysl pokračovat v životní cestě?

Kastová (2000) hovoří o krizi, která je šancí k dalšímu a většímu rozvoji osobnosti. Pokud krize představují šanci, může to usnadnit situaci člověku, který se v této krizi nachází. Může se za určitých podmínek stát šancí k novému prožívání identity, najít nové možnosti chování, novou sféru prožívání sebe i světa, jsme kompetentní nakládat se svým životem a nejsme životu pouze vystaveni. Stevens (1996) uvádí, že Jung poznal sám na sobě, že krize středního věku je sice traumatická, ale zároveň dává člověku také příležitost, aby dále rostl a stal se vědomějším. Úspěch v první polovině života většinou vyžaduje, abychom tomu věnovali veškerou svou energii, tím ale vytváříme poměrně omezenou a jednostrannou osobnost, která nevyužívá celé bytostné Já. Teprve díky krizi středního věku, se může toto bytostné Já probudit a v další části života se může vyvíjet.

Podle Schneidera (2005) krize středního věku přináší možnost tzv. přehození výhybky pro další roky, které mají následovat. Člověk, který se teď začne učit něco nového a jiného, který se začne hodnotit ne podle toho, co již vykonal, ale z pohledu světa, člověk, který se ptá, co svět od něho chce, utváří si dobré základy, aby později pak obstál v krizi staršího věku. Vstup do středního věku však přináší i pocit ztráty, dosud člověk poslouchal své vlastní nitro, které ho nasměrovalo, ale ve středním věku, jakoby nitro oněmělo a všechna rozhodnutí jsou prováděna s ohledem na svět, který by měl říct, co je správné. U mnoha lidí ve středním věku se objevuje otázka, zda život, který vedou, je skutečně jejich. Vše dosavadní, jako manželství, volba povolání, světonázor, životní styl je podrobena kritice. Je to charakteristický krok pro krizi středního věku a odehrává se sice před zraky ostatních, ale pouze v tichosti. Tyto otázky si musí člověk vyjasnit sám se sebou. Charakteristickým motivem je rovněž požadavek profilovat se ve veškerém svém jednání, jako osobnost.

Na všem co člověk dělá, má být vidět, kdo doopravdy je. Ideály mládí zcela zničeny a člověk je odkázán sám na sebe a svět začíná chápat jako svůj osobní úkol. Hlavním úkolem středního věku je naučit se něčemu jinému a novému, pokud člověk zvládne krizi středního věku, obohatí to jeho život.

Říčan (1990) tvrdí, že pokud má být krize středního věku zvládnuta, vyžaduje soustředění na osobní otázky, soustředění na sám sebe. Výsledkem má být pokračování v započatém díle. Pokud má člověk snést svůj sestup, ubývání tělesných a duševních sil, přitažlivosti pro druhé a také klesání schopnosti radovat se ze života, je nutné přenést následně těžiště zájmu mimo svou vlastní osobu, je potřeba najít něco, co by bylo důležitější než já sám. Pokud si již člověk vytvořil dobrý rodinný život nebo má rád svoji práci, může překonat krizi životního středu poměrně snadno, má na co se soustředit a kam přenést těžiště zájmů. Kdo je však sám, má nejvyšší čas, hledat pro co a koho chce dále žít.

3.2 Pomoc a smíření

Schneider (2005) popisuje krizi jako významný životní mezník. Vždycky se jedná o nějaké rozhodnutí, což je vlastně původní význam slova „krize“. Úkolu zvládnout krizi se člověk může také vyhnout, to je rovněž rozhodnutí. Život pak pokračuje ve starých kolejích, které poskytují jistotu. Časem však stejně dojde k určité vnitřní rozpolcenosti a znejistění. Často své vlastní problémy promítá do okolí, děti jsou nevděčné, chtějí si žít svůj život,

po tom všem, co pro ně bylo uděláno, nikdo si neváží celoživotního pracovního výkonu, anebo se člověk vrhne do shonu, který má zakrýt nezvládnutou krizi. Je opojen hektičností, ovšem nepravá aktivita, bez vnitřního naplnění se stává přehnanou kompenzací vlastních slabostí. Na druhé straně, ten kdo se krizi nevyhýbá, je zasažen ve svém celku, což vede k určitému otřesu, který může vyústit rezignací na všechno a na všechny. V případě, že člověk krizi zvládne, vyjde z ní posílen, což se projeví v novém a věku přiměřeném pochopení sám sebe, člověk je iniciativnější, dospěje k nové otevřenosti světu.

Krizí vlastně popisujeme rozhodující moment tvořivého procesu. Kastová (2000) uvádí následující fáze tvořivého procesu:

1. Přípravná fáze - uvědomíme si problém, jedná se o sběr poznatků, různý úhel pohledu na problém, jsme zmateni, objevují se pocity napětí.
2. Inkubační fáze - problém se zpracovává, neklidné období, člověk má pocit marnosti nad nevyřešeným problémem, rezignace na úsilí řešit problém vědomě, snad přijde nějaký nápad, tato fáze odpovídá v podstatě krizové situaci.
3. Fáze vhledu - nalezení smysluplného poznatku, člověk si oddechne, že se vše uspořádalo, jedná se o kreativní výsledek krize.
4. Fáze verifikace - formuje se vše nové, co člověk pochopil, ujasnění, co se v člověku změnilo, když krizi překonal.

Někdo zvládne krizi středního věku sám, jiný potřebuje odbornou pomoc. Podle Hrdličky, Kurice, Blatného (2006) má řešení krize tři hlavní kroky:

1. Fáze rozvažování - člověk si klade otázky typu co je opravdu důležité, čemu chci věnovat život, jak změnit svůj život, aby byl smysluplný. Poprvé člověk na tyto otázky odpovídal v adolescenci, kdy hledal místo v životě. V této fázi je důležité pojmenovat své cíle, potřeby a možnosti. Je dobré si připomenout dosavadní úspěchy v oblasti profesní, rodinné, tvůrčí, sportovní, v oblasti přátelství a intimních vztahů. Můžeme zapojit svou fantazii, které nebudeme dávat žádné hranice a povedou nás naše přání a touhy. Je nutné si uvědomit, že po čtyřicítce již nedosáhneme větších výkonů než před čtyřicítkou. Máme jiný pohled na svět než v období rané dospělosti a na stejné otázky odpovídáme jinak. Člověk je v současné postmoderní společnosti vystaven mnoha negativním vlivům, které také napomohly tomu, že se ocitl v krizi. Je vhodné vytvořit kompromis mezi dřívějším rozmachem, fantazií a sny a současnou touhou a možnostmi. Člověk musí postupovat opatrně a pomalu,

můžeme tak nalézt cestu ven z krize, kde se otázky pozvolna začnou měnit v odpovědi a vidíme svou další budoucnost.

2. Fáze plánování - plánujeme svůj další život, je vhodné vyvarovat se rychlých plánů, stejně, jako nerozhodnosti. Plánované změny se mohou týkat několika životních oblastí, vždy je potřeba rozeznat hlavní problém, který je jádrem krize. Na řešení tohoto problému soustředíme své síly. Nelze řešit všechny problémy naráz.

3. Fáze realizace - Hrdlička tuto fázi popisuje slovy „*být hercem na velkém jevišti života*“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 152). Základním principem je myslet pozitivně a být aktivní. Začít uskutečňovat své plány.

Ústředním tématem krize středního věku je smrt, která je konečná a fatální. Už dohlédneme na konec života, ale ještě se nás bezprostředně netýká. Podle Říčana (1990, s. 307) Jacques říká: „*Vyrovnaní se se smrtí je jediným přiměřeným řešením krize životního středu*“. Podle Jaquese (1965) je smrt ale celoživotním tématem, kdy v době mládí bylo odsouváno do pozadí, či utlačováno do nevědomí, právě neustálým vzestupem v době mládí. Mladý člověk se brání myšlence na smrt svým optimismem.

Člověk se může bránit hodně dlouho, je možné horečně pracovat, nebo se utápět v alkoholu, či hledat si stále mladší milenky a milence. Můžeme také dlouho ignorovat svou stárnoucí tvář v zrcadle a přehlížet, jak mládí odchází.

Hrdlička, Kuric, Blatný (2006) uvádí, že se lze vypořádat s krizí středního věku následujícími způsoby:

1. Pokračovat ve stejné cestě jako předtím se stejnou intenzitou. Myslet na to, že máme dost sil, abychom krizi překonali a také na to, že krize sama časem vymizí.
2. Jít stejným směrem jako dříve, ale ne stejnou cestou, zpomalit tempo a neklást si takové nároky jako dříve. Přizpůsobit novému tempu cíle a hodnoty. Dát větší prostor prožitkům, relaxaci a koníčkům.
3. Využít druhou polovinu života jako možnost radikální změny, a to změny konkrétní (rodinné poměry, zaměstnání, zájmy), anebo změně duchovní.

Není dobré zaměřit se pouze na jednu oblast svého života. Pokud by se nám v této oblasti nedařilo, mohl by se nám sesypat celý svět. Je třeba energii rozdělit a věnovat stejnou pozornost všem důležitým životním pilířům jako je rodina, přátelé, zaměstnání, zájmy a záliby. S každou krizí se rodí nová šance. Šance naučit se a prožít něco nového, zajímavého

a obohacujícího. Svůj další život naplnit tím, co by nás uspokojovalo a vedlo k osobní a životní pohodě. Smířit se s postupujícím věkem, přijímat život v klidu a pokoře, uvědomit si, že nelze nalézt cestu zpět, jen dopředu, uvědomění vlastní smrtelnosti je bolestné, ale nikoliv nepřekonatelné. Nejdůležitější je víra v sebe, věřit, že za pomoci svého okolí, rodiny člověk krizi překoná, a tak ho to v budoucnu posílí.

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 NARATIVNÍ TEXTOVÁ ANALÝZA TÉMATU STŘEDNÍHO VĚKU VE VYBRANÝCH TEXTECH CARLA GUSTAVA JUNGA A ARTHURA SCHOPENHAUERA.

Jako výzkumná metoda byla vybrána narativní analýza a komparace vybraných částí textů vzhledem k tématu práce. Byl zvolen text z *Výboru z díla IX. C. G. Junga a z Aforismů k životní moudrosti* Arthura Schopenhauera. Cílem je postupnou analýzou textů najít podobnosti a odlišnosti, nejvýraznější charakteristiky daného tématu krize středního věku. Praktická část práce by měla odpovědět na otázky typu:

- Čím je střední věk typický a charakteristický z pohledu autorů.
- Vzájemná komparace názorů C. G. Junga a A. Schopenhauera.

4.1 Carl Gustav Jung (1875-1961)

C. G. Jung byl jedním z nejodvážnějších a nejpoetičtějších tvůrců hypotéz, které byly v psychologii formulovány a spojil je do jediného myšlenkového systému svět starověkých bájí, středověkých alchymistů a moderní evropské myšlení (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006). Byl zakladatelem školy analytické psychologie, ta během jeho života ovlivnila psychologickou vědu, ale také oblast umění a literatury. Dospěl k názoru, že jeho dílo je stejně uměním, jako vědou. Měl výborné vzdělání v oblasti filozofie, historie, mytologie, antropologie a středověké astrologie (Drapela, 1997). Podle Stevense (1996) byl však osobností plnou paradoxů, byl excentrikem, individualistou, snažil se o to, aby ve svém životě využil celý svůj lidský potenciál, žil nekompromisně jedinečným způsobem. Sám sebe považoval za racionálního vědce, ale zastávat pouze racionální přístup k lidské psychologii bylo podle něj nesmyslné a neadekvátní. Jung daleko více než jiný psycholog odvozoval chápání člověka od chápání sebe samého. Byl spíše introvertním člověkem, plně zaujatým světem představ a snů daleko více, než vnějším světem. Měl odvážného ducha a intelektuální poctivost. Zajímavý byl jeho názor na ženy, tvrdil, že muž potřebuje dva druhy žen, manželku, která porodí, vychová děti a vytvoří domov a na druhé straně potřebuje tzv. femme inspiratrice, duchovní společníci, která by sdílela jeho fantazie a byla mu inspirací pro největší díla. Jungův přístup k vývojové psychologii se velmi odlišuje od ostatních psychologů, a to myšlenkou, že i ve stáří rosteme směrem k uskutečňování našeho plného potenciálu. Pro Junga neznamenal proces stárnutí ubývání sil, ale čas na promyšlení toho, co je nejdůležitější. Tajemstvím je ztělesnit během života něco důležitého

a podstatného. Následně pak můžeme, nepřemoženi věkem, důstojně a smysluplně kráčet dál, a když se blíží konec, musíme být připraveni „zemřít se smrtí“, protože cílem stáří není sešlost věkem, ale moudrost. Stevens (1996) uvádí, že podle Junga se při přechodu z jednoho stadia životního cyklu do druhého mobilizují a aktivují nové stránky vlastního bytostného Já a snaží se projevit. V první části života jsou na prvním místě zájmy biologické a sociální a ve druhé části života pak zájmy duchovní a kulturní. Při přechodu z jednoho stadia životního cyklu do druhého je to pak pro každého obdobím potencionální krize. Jung hovoří o individuálním manželství, které oběma osobnostem umožňuje, aby dále rostly, skrz lepší pochopení toho druhého, pochopení svého manželství a sebe sama, kdy toto se většinou stává v poledni života, při přechodu z první do druhé poloviny života.

4.2 Arthur Schopenhauer (1788-1860)

A. Schopenhauer je považován za jednoho z předchůdců psychologie a je nazýván psychologizujícím filozofem. Na některé z jeho myšlenek pak navázaly psychologické teorie Sigmunda Freuda, Viktora Frankla, Alberta Elise. Jeho ostré skeptické postřehy o životě nebyly však mnohdy ve své jasnosti překonány. Filozofův život byl velmi chudý na vnější zážitky a pravděpodobně nebyl ani příliš šťastný. Existuje spor, zda jeho pesimistická filozofie měla původ v jeho vlastních prožitcích deprese (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Abychom mohli porozumět jeho filozofii, musíme dobře poznat jeho osobnost, a to nejenom vnější život, ale především jeho charakter. Schopenhauer byl vzdělán v různých oborech, zajímal se o kromě filozofie a filologie, také o fyziku, chemii, anatomii, botaniku, geografii, astronomii a fyziologii. Jeho život velmi ovlivnil spor s Hegelem, kdy ohlásil své přednášky na univerzitě tak, aby kolidovaly právě s přednáškami slavného Hegela, a doufal, že studenti přejdou na přednášky k němu, což se však nestalo. Popuzený filozof se stáhl do ústraní, již nepřednášel. Jeho dílo zůstalo nepovšimnuto téměř celý jeho život, uznání se dočkal až na sklonku života. Jeho „Aforismy k životní moudrosti“ podávají názorný obraz jeho způsobu myšlení a psaní. Schopenhauer byl génius, sám si to výrazně uvědomoval a často to sám otevřeně říkal. Skromností tedy netrpěl. Na jedné straně se u něho projevovala pudovost a nezkrotná vůle, na straně druhé bystrý intelekt ve spojení se smyslem pro přírodní krásu i pro utrpení tvorstva. Tyto dvě složky jeho charakteru spolu neustále sváděly boj. Ten nalezneme i v jeho filozofii, podle které je svět vůle, slepý pud a jednak taky představa - poznání a nazírání (Störig, 1991). Na rozdíl od Junga, Schopena-

hauer nepoznal vlastní domov, péči mateřské ženy, rodičovství. Tímto byly jeho úvahy o ženách, dětech, manželství poznamenány.

Všeobecného uznání své filozofie dosáhl, jak je výše uvedeno na sklonku svého života v 73 letech, což komentoval legendárními slovy: „*Sláva a mládí je příliš mnoho pro jednoho smrtelníka*“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s. 88). Schopenhauer zemřel jako svobodný, osamělý a bezdětný muž.

4.3 Narativní textová analýza

Jako výzkumná metoda je využita narativní analýza. Narace se stala trendem a moderním přístupem, který si vybírá stále více výzkumníků např. při výzkumu v lingvistice nebo v sociálních vědách. Je to však velmi staré téma, které můžeme už najít v díle Aristotela „*Poetika*“. Kvalitativní studie používají pojem narativní analýza a narativ. Narativ se může vymezit jako diskurz, který popisuje souvislosti mezi jevy a popisem se rozumí vyprávění. Za narativní výzkum lze považovat každou studii, která analyzuje a užívá narativní materiál. Analýzou lze pak získat poznatky, které mohou vyvolat následné otázky a lze je využít v komparaci s dalším narativním materiálem (Gulová, Šíp, 2013).

Narativní analýza nám může poskytnout také nové informace a vhledy do vybraných textů. Při interpretaci dat dochází k odhalování skrytých významů. „*S jistou dávkou zjednodušení lze říci, že v konečném důsledku jsou původní texty redukovány na klíčová tvrzení a zároveň rozšířeny o interpretaci, kterou do nich výzkumník vkládá*“ (Švaříček a Šed'ová, 2007, s. 210). Podle Chrze (2007) se dá narativní výzkum chápat jako převyprávění vyprávění, tedy jako reinterpretaci interpretace.

Narativní analýza je vědeckou metodou, která je využívána v mnoha vědních oborech, historii, psychologii či pedagogice. Jsou prezentovány cíle, charakter, postupy (Gulová, Šíp, 2013).

Základní výzkumná otázka: Co je pro střední věk typické a charakteristické z pohledu obou autorů?

Výzkumná otázka: Jaký je rozdíl mezi názory obou autorů?

Výzkumný design: Narativní analýza užitá při analýze textů.

Pro výběr narátorů byla stanovena následující kritéria: analyzovány jsou texty Carl Gustav Jung, Výbor z díla IX., text Životní obrat, s. 81 - 102 a Arthur Schopenhauer, Aforismy k životní moudrosti, text O rozdílech životního věku, kapitola VI., s.128 - 141. Analyzovány jsou ty odstavce, které se vztahují ke střednímu věku.

4.4 Narativní textová analýza - text Carl Gustav Jung, Výbor z díla IX., kapitola Životní obrat, s. 81 - 102.

„Čím více se člověk blíží středu života a čím více se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím více se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a zásady chování. Proto pak předpokládá jejich věčnou platnost a dělá ctnost z toho, že na nich stále visí. Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení a uskutečnění sociálního cíle se děje na úkor celosti osobnosti. Je toho mnoho, příliš mnoho - život, který by mohl být rovněž prožit, zůstal možná v komůrkách zaprášených vzpomínek, někdy jsou to i žhoucí uhlíky pod šedým popelem. Podle statistik vykazují deprese mužů kolem čtyřicítky zvýšený výskyt. U žen začínají neurotické obtíže zpravidla o něco dřív. V této životní fázi, právě mezi pětatřiceti a čtyřiceti, se totiž připravuje významná proměna lidské duše. Zpočátku to ovšem není žádná vědomá a nápadná změna, spíš jde o nepřímé náznaky proměn, které - jak se zdá - mají svůj počátek v nevědomí. Někdy to vypadá jako pozvolná změna charakteru, jindy se začnou znova projevovat vlastnosti, které od období dětství zmizely, nebo dosavadní sklony a zájmy začínají blednout a na jejich místo nastupují jiné. Anebo - což je velmi časté - dosavadní přesvědčení a zásady, zejména morální, začínají kostnatět a tuhnout, což kolem padesátky může pozvolna vystupňovat až nesnášenlivosti a fanatismu - jako by tyto zásady a jejich existence byly ohroženy, a proto bylo nutné je opravdu zdůraznit. Ne vždy se v dospělém věku vyčeří víno mládí, někdy se také zakalí. Nejlépe můžeme všechny tyto jevy pozorovat u poněkud jednostranných lidí. Někdy tyto jevy vystupují dříve, jindy později. Dost často, jak se mi zdá, bývá jejich nástup oddálen skutečností, že rodiče dotyčné osoby jsou ještě naživu. Jejich fáze mládí, jakoby se pak nemístně protáhla. Viděl jsem to zejména u mužů, jejichž otec byl dlouho naživu. Smrt otce působí pak v takových případech jako překotné zrání, takřka katastrofálně.“ (Jung, 2012, s. 91-92).

Interpretace výzkumníka: Člověk je pevně zasazen ve středu života a žije správně, podle svých zásad. To, že dosáhl této pozice, však poznamenalo jeho osobnost. Žije svůj život, ale mohl by žít i jiný. U mužů se projevují deprese kolem čtyřicítky, u žen se neurotické

potíže objevují o něco dříve. Dochází k pozvolné proměně lidské duše. Mizí dosavadní zájmy a sklony, objevují se nové, anebo se ty původní utvrzují a stupňují až ke krajnosti, jako by se člověk bál, že je ztratí. Jedná se o postupnou změnu charakteru. Pokud jsou naživu rodiče, je prodloužen stávající stav, ke změnám dochází až po smrti rodičů. U mužů po smrti otce dochází k urychlení zrání.

Kategorie: Střed života, třicet pět až čtyřicet let, proměna lidské duše, proměna charakteru, zrání.

„Velmi časté neurotické poruchy dospělého věku mají všechny společné jedno, chtějí totiž uchovat psychologii mládí přes práh proslulého švábského věku. Kdo by neznal ty dojemné pány, kteří musejí stále znova přihřívát svá studentská léta a svůj životní žánr dokážou roznítit jen při ohlédnutí na své homérské hrdinské časy, ale jinak ustrnuli v beznadějném šosáctví? Mají ovšem zpravidla jednu výhodu, kterou nelze podceňovat - nebývají totiž neurotičtí, nýbrž obvykle jen nudní a stereotypní. Neurotický jedinec je naopak ten, jemuž se v přítomnosti nikdy nechce dařit tak, jak by rád, a jenž se proto ani nemůže radovat z toho, co bylo. Jako se dříve nemohl vyprostit z dětství, není se teď schopen zřít mládí. Nedokáže se, jak se zdá vpravit do ponurých myšlenek stárnutí a křečovitě se ohlíží nazpět, neboť výhled dopředu je nesnesitelný. Jako se dětinský člověk bázlivě leká neznámosti světa a života, tak i dospělý couvá před druhou polovinou života, jako by ho tam čekaly neznámé nebezpečné úkoly nebo jako kdyby mu tam hrozily oběti a ztráty, které není schopen na sebe vzít, nebo jako kdyby mu dosavadní život připadal tak krásný a tak drahý, že by ho nemohl postrádat.“ (Jung, 2012, s. 92-93).

Interpretace výzkumníka: Příčinou neurotických poruch ve středním věku je to, že člověk chce zůstat pořád mladým. Neurotik není schopen se odpoutat od mládí, drží se starého života a nechce myslet na stárnutí, bojí se úkolů druhé poloviny života. Miloval dosavadní život a nechce ho opustit.

Kategorie: Neurotické poruchy, neurotik, neschopnost odpoutat se od mládí, obava z budoucnosti, ze stárnutí.

„Není to koneckonců strach ze smrti? To se mi nezdá pravděpodobné, neboť smrt je zpravidla ještě příliš vzdálená, a proto je čímsi abstraktním. Zkušenost spíš ukazuje, že základem a příčinou všech obtíží tohoto přechodu je hluboká a podivuhodná proměna duše. Abych tuto změnu charakterizoval, chtěl bych ji přirovnat k denní dráze slunce. Představ-

me si slunce oduševnělé lidským citem a lidským vědomím okamžiku. Ráno vychází z nočního moře nevědomí a shlíží nyní ve stále větším rozsahu na širý pestrý svět, čím výše stoupá po obloze. V tomto rozšiřování svého okruhu působnosti, jež je způsobeno vzestupem, bude slunce poznávat svůj význam a spatřovat svůj nejvyšší cíl v co největší výšce, a tím také v co možná největší šíři svého blahodárného působení. S tímto přesvědčením slunce dosáhne nepředvídané polední výše - nepředvídatelné proto, že jeho jedinečná individuální existence nemůže znát dopředu svůj kulminační bod. Ve dvanáct hodin v poledne začíná západ. A západ je obrácení všech hodnot a ideálů rána. Slunce se stává nedůsledným. Jako by stahovalo své paprsky. Světla a tepla ubývá až ke konečnému vyhasnutí. My lidé naštěstí nejsme žádná slunce, jinak by to s našimi kulturními hodnotami špatně dopadlo. Avšak něco slunečního v nás je a ráno nebo jaro života anebo večer nebo podzim života nejsou jen sentimentální rčení, nýbrž psychologické pravdy, co víc, jsou to dokonce fyziologické skutečnosti, neboť polední zvrat mění dokonce i tělesné vlastnosti. Obzvláště u jižních národů vidíme, že u starších žen zhrubne a prohloubí se hlas, objeví se knír a zostří se rysy obličeje, i v různých jiných ohledech se rozvíjí mužská povaha. Mužský fyzický habitus se naopak zjemňuje ženskými rysy, jako jsou tukové polštáře a měkčí výraz obličeje. V etnologické literatuře je zajímavá zpráva o indiánském náčelníkovi a bojovníkovi, jemuž se v době kolem středu života zjevil ve snu Velký duch a oznámil mu, že od nynějška musí sedávat se ženami a dětmi, mít na sobě ženský oděv a jíst ženská jídla. Náčelník uposlechl snové zjevení, aniž přitom utrpěla jeho reputace. Tato vize je věrným vyjádřením psychické polední revoluce, počátku západu. Hodnoty, ba dokonce i těla se proměňují ve svůj opak, alespoň náznakově. Mohli bychom například to, co je mužské a ženské, spolu s duševními vlastnostmi srovnávat s určitou zásobou substancí, které jsou v první polovině života spotřebovávány do jisté míry nerovnoměrně. Muž spotřebuje svou velkou zásobu mužské substance, a zbývá mu tedy už jen menší dávka ženské substance, která se teď začíná uplatňovat. Naopak je tomu u ženy, která teď může uplatnit svou dosud nepoužitou zásobu mužství.“ (Jung, 2012, s. 93-95).

Interpretace výzkumníka: Příčinou všech problémů ve středním věku je proměna duše. Proměna duše je přirovnána k denní dráze slunce. Slunce má vlastnosti duše. Ráno vychází z nevědomí, stoupá a v nejvyšší výšce poznává svůj význam a největší cíl. V poledne začne západ a nastane obrácení všech hodnot a ideálů rána. Člověk není sluncem, ale něco z toho v něm je. Při polední změně se mění tělesné vlastnosti. U žen se projevuje mužský element, hrubne hlas, roste knír a rozvíjí se mužská povaha. U muže se naopak objevují

ženské rysy, tukové polštáře a jemnější výraz obličeje. Žena uplatňuje dosud nepoužitou zásobu mužství a muž nepoužitou zásobu ženství.

Kategorie: Proměna duše, změna tělesných vlastností, projevy rysů opačného pohlaví.

„Ještě víc než ve fyzis se tato změna uplatňuje v psychice. Jak často se například stává, že pětáctýřicetiletý nebo padesátiletý muž dohospodařil a jeho žena pak obléká kalhoty a otevírá obchůdek, kde on dělá třeba ještě příručího. Je velmi mnoho žen, které se k sociální odpovědnosti a sociálnímu uvědomění probouzejí vůbec teprve po čtyřicátém roce života. V moderním obchodním, respektive činném životě, obzvlášť v Americe, je breakdown, nervové zhroucení po čtyřicátém roce života, neobvykle častým zážitkem. Zkoumáme-li postižené zevrubně, vidíme, že to, co se zhroutilo, je dosavadní mužský styl, a to, co zbylo, je zženštilý muž. Ve stejných kruzích můžeme naopak pozorovat ženy, které v těchto letech rozvíjejí neobvyklou mužnost a tvrdost rozumu, jež tlačí do pozadí srdce a cit. Tyto proměny jsou velmi často provázeny manželskými katastrofami všeho druhu, neboť není příliš těžké si představit, co se pak děje, když muž objeví jemné city a žena svůj rozum. Nejhorší na všech těchto věcech je, že chytrí a vzdělaní lidé v tom žijí a o možnosti takových změn nevědí. Do druhé poloviny života se vydávají zcela nepřipraveni. Nebo existují někde školy, nikoli pouze vysoké školy, nýbrž vyšší školy pro čtyřicetileté, které by je připravovaly na nadcházející život a jeho požadavky právě tak, jako základní a vysoké školy uvádějí mladé lidi do znalosti světa a života? Ne, nejhlouběji nepřipraveni vstupujeme do životního odpoledne, a co je horší, děláme to za klamného předpokladu svých dosavadních pravd a ideálů. Odpoledne života nemůžeme žít podle téhož programu jako dopoledne, neboť toho, čeho je ráno dostatek, se večer začíná nedostávat, a to, co bylo ráno pravda, večer pravda nebude. Měl jsem v péči příliš mnoho starých lidí a nahlédl jsem do tajných komůrek jejich duší, než abych byl otráven pravdou tohoto základního pravidla. Stárnoucí člověk by měl vědět, že jeho život nestoupá a nerozšiřuje se, nýbrž že si neúprosný vnitřní proces vynucuje zúžení života. Přílišné zaobírání se sebou samým je pro mladého člověka skoro hřích nebo přinejmenším nebezpečí, pro člověka stárnoucího je to povinnost a nutnost, aby se vážně zabýval svým bytostným Já. Slunce stahuje své paprsky, aby ozářilo samo sebe, poté co promrhlo své světlo na svět. Místo toho se mnoho starých lidí raději stane hypochondry, skrbličky a zásadovci nebo se z nich stávají laudatores temporis acti - velebitelé minulé doby nebo dokonce věční mladíci, žalostná náhražka za osvícení vlastního bytostného Já, ale nevyhnutelný výsledek bludu, že druhá polovina života se musí řídit zásadami poloviny první.“ (Jung, 2012, s. 95-96).

Interpretace výzkumníka: Více než ve fyzických vlastnostech se změny uplatňují ve vlastnostech psychických. Muži se vzdávají své profesní role a ženy je nahrazují. Jedná se o zhroucení dosavadního mužského stylu a vzestup žen na poli profesním, kdy se u nich projevují mužské vlastnosti. V manželském životě dochází k problémům, neboť si muž a žena vymění role. Na druhou polovinu života není člověk připraven. Neexistuje škola, která by ho naučila, jak žít v druhé polovině života, protože nelze žít jako dřív. Člověk, který stárne, již klesá směrem dolů. Je nutné, aby se zabýval sám sebou, svým já. Namísto toho se však spíše nadměrně stará o svůj zdravotní stav, je přespříliš šetřivý, přehnaný v zásadách anebo opěvuje minulou dobu. Vše je pouze náhražkou za prozření já. Nelze se chovat podle zásad první poloviny života.

Kategorie: Změny v psychických vlastnostech, výměna profesních rolí, problémy v manželství, prozření já, změna zásad.

„Člověk by se jistě nestal sedmdesátníkem nebo osmdesátníkem, kdyby tato dlouhověkost neodpovídala smyslu člověka, jako druhu. Proto i jeho životní odpoledne musí mít svůj smysl a účel a nemůže být jen jakýmsi žalostným přívěskem dopoledne. Smyslem rána je nepochybně rozvoj individua, jeho ustavení a rozmnožení ve vnějším světě a starost o potomstvo. To je zřejmý přirozený účel. Ale jestliže je tento účel naplněn, by dokonce bohatě naplněn, má snad neustále dál pokračovat vydělávání peněz, další výboje a rozšiřování existence přes rozumnou míru? Ten, kdo takto zbytečně přesouvá zákon životního dopoledne, tedy ten přirozený účel, do životního odpoledne, to musí zaplatit duševními újmami, stejně jako mladý člověk, jenž si chce svůj dětský egoismus uchránit do dospělého věku, musí svůj omyl zaplatit sociálními neúspěchy. Vydělávání peněz, sociální existence, rodina, potomstvo - to všechno je pouhá přirozenost, žádná kultura.

Kultura je mimo přirozený účel. Mohla by tedy kultura být smyslem a účelem druhé poloviny života?

U primitivních kmenů například vidíme, že staří lidé jsou téměř vždy opatrovníky a strážci mysterií a zákonů a že v nich se v první řadě projevuje kultura kmene. Jak je tomu v tomto ohledu u nás? Kde je moudrost našich starců? Kde jsou jejich tajemství a snové vize? U nás se spíš staří chtějí vyrovnat mladým. V Americe je takřka ideálem, že otec je bratrem svých synů a matka pokud možno mladší sestrou své dcery.“ (Jung, 2012, s. 97).

Interpretace výzkumníka: Člověk by určitě nezestárl, kdyby to nemělo svůj smysl. Druhá polovina života není žádným dovětkem poloviny první. Smyslem první poloviny života

je rozvoj osobnosti, reprodukce, stabilita a péče o potomky. Ten, kdo přesune tyto úkoly do druhé poloviny života má psychické problémy. Je smyslem druhé poloviny života kultura? U starých primitivních kmenů je stáří nositelem moudrosti a kultury. U nás se chce stáří vyrovnat mládí.

Kategorie: Úkoly první poloviny života, moudrost, kultura.

„Avšak jak přijatelné jsou pro současného člověka cíle rozšiřování a kulminace života, tak je pro něho pochybná nebo přímo neuvěřitelná idea nějakého trvání života po smrti. A přece může být konec života, totiž smrt, rozumným cílem života jen tehdy, kdy je život buď tak žalostný, že je člověk nakonec rád, když vůbec skončí, nebo když existuje přesvědčení, že slunce se stejnou důsledností, s jakou stoupalo k poledni, hledá i svůj západ, aby „svítilo dalekým národům“. Ale schopnost věřit se stala v dnešní době tak obtížným uměním, že se - zvláště pro vzdělanou část lidstva - stalo nedostupným. Až příliš jsme si zvykli na myšlenku, že co se týče nesmrtnosti a podobně, existují rozličné vzájemně si odporující názory a žádné přesvědčivé důkazy. Poněvadž naším současným heslem, které má zdánlivě absolutní přesvědčivou sílu, je „věda“, chtěli bychom „vědecké důkazy“. Avšak ti lidé mezi vzdělanci, kteří myslí, vědí zcela přesně, že takový důkaz patří k filozofickým nemožnostem. Nemůžeme o tom naprosto nic vědět. Smím k tomu snad ještě poznamenat, že z týchž důvodů také nemůžeme vědět, zda se po smrti přece jen něco nestane. Odpověď je - ať pozitivní nebo negativní - „non liquet“(není to jasné).“ (Jung, 2012, s. 98-99).

Interpretace výzkumníka: Pro současného člověka je přijatelným cílem růst a vyvrcholení života, ale nevěří posmrtnému životu. Smrt může být racionálním cílem života v případě, že člověk žije smutný problémový život a je sám rád, že skončí. Smrt může být cílem života v případě, že je život sám, tak intenzivní, jako jeho konec. Pro nesmrtnost neexistují žádné důkazy a je nemožné získat vědecký důkaz pro nesmrtnost.

Kategorie: Smrt, posmrtný život, cíl života.

„Jako lékař jsem přesvědčen, že je takřikajíc hygieničtější spatřovat ve smrti cíl, o který by se mělo usilovat, a že vzpírat se proti němu je cosi nezdravého a abnormálního, neboť se tím druhá polovina života olupuje o svůj cíl. Dívám-li se na věc z hlediska duševní hygieny, považuji proto všechna náboženství s nadsvětým cílem za svrchovaně rozumná. Kdybych bydlel v domě, o kterém bych věděl, že mi v nejbližších čtrnácti dnech spadne

na hlavu, byly by všechny mé životní funkce ovlivněny touto myšlenkou, když se v něm na-proti tomu budu cítit jistý, mohu v něm klidně a normálně žít. Z psychiatrického hlediska by bylo dobré, kdybychom si mohli myslet, že smrt je jen přechodem, jen částí neznámého, velikého a dlouhého životního procesu.“ (Jung, 2012, s. 100).

Interpretace výzkumníka: Z pozice lékaře je dobré tvrdit, že cílem života je smrt, pokud se s tím člověk neztotožní, ochudí se v druhé polovině života o svůj cíl. Náboženství slibující posmrtný život jsou rozumná. Pokud člověk přijme smrt jako cíl, může klidně a rozumně žít. Z pozice psychiatra je moudré si myslet, že smrt je jen mostem, jen částí dlouhého života.

Kategorie: Smrt, cíl života, náboženství.

„Na závěr bych se chtěl ještě jednou vrátit ke srovnání se sluncem. Sto osmdesát stupňů našeho životního oblouku se rozpadá do čtyř částí. První, východní částí je dětství, bezproblémový stav, kdy jsme zatím problémem pro jiné, ale vlastní problematiky si ještě nejsme vědomi. Vědomá problematika se rozprostírá přes druhou a třetí čtvrtinu a v poslední čtvrtině, ve stáří, se opět noříme do onoho stavu, kdy se bez starostí o svůj stav vědomí opět spíše stáváme problémem pro jiné. Dětství a pokročilé stáří jsou sice svrchovaně odlišné, ale jedno mají společné, totiž ponoření do nevědomého duševna. Poněvadž se duše dítěte rozvíjí z nevědomí, dá se jeho psychologie – ačkoli také obtížně – vytvořit přece spíše než psychologie člověka v pokročilém stáří, který se opět noří do nevědomí a postupně v něm mizí. Dětství a pokročilé stáří jsou bezproblémovými stavy života, proto jsem se zde jimi ani nezabýval.“ (Jung, 2012, s. 101-102).

Interpretace výzkumníka: Život jako celek je rozdělen do čtyř částí. První část je dětství, období bezproblémové, kdy jsou děti spíše problémem pro druhé. Druhá a třetí část života je obdobím dospělosti, problémovou částí života, kdy si člověk problémy uvědomuje. Čtvrtá část života je stáří, kde se člověk opět stává problémem pro druhé a mizí v nevědomí.

Kategorie: Fáze života, dětství, dospělost, stáří.

4.4.1 Výzkumníková interpretace na základě kategorizace

Jung se v tomto textu zabývá problematikou středního věku. Název kapitoly „Životní obrat“ naznačuje změnu, zlom, obrat ve vývoji, zvrát v dění. Při kategorizaci textu se objevují následující kategorie - témata: střed života v době 35 - 40 let, proměna lidské duše, promě-

na charakteru, doba zrání, neurotické poruchy, neschopnost odpoutat se od mládí, obava z budoucnosti a stárnutí, změna tělesných vlastností, projevy rysů opačného pohlaví, změny v psychických vlastnostech, výměna profesních rolí, problémy v manželství. Dalšími tématy středního věku jsou náboženství, smrt a cíl života. Po tomto výčtu témat, které jsou výsledkem interpretace textu lze vidět hlavní problémy středního věku. Jung určitým způsobem popisuje krizi středního věku, kdy tento termín později vymezil E. Jacques ve svém přelomovém článku „Smrt a krize středního věku“ v roce 1965. Jungova úvaha : „*Čím více se člověk blíží středu života a čím více se mu podařilo pevně zakotvit ve svém osobním postoji a v sociálním postavení, tím více se mu bude zdát, že odhalil správný běh života, správné ideály a zásady chování. Proto pak předpokládá jejich věčnou platnost a dělá ctnost z toho, že na nich stále visí. Přehlíží přitom důležitou skutečnost, že totiž stanovení a uskutečnění sociálního cíle se děje na úkor celosti osobnosti*“ (Jung, 2012, s. 91) je přesným vymezením rozporu, který se ve středním věku objevuje.

Jung se věnuje problémům ve středním věku u mužů a u žen. Popisuje proces stárnutí, kdy člověk není schopen odpoutat se od svého mládí, drží se své minulosti a nechce se dívat dopředu, protože „*výhled dopředu je nesnesitelný*“, jakoby do druhé poloviny života nechtěl ani vstoupit. Jung dále popisuje proměnu lidské duše, kterou přirovnává ke slunci, samotná proměna duše pak kopíruje denní dráhu slunce, stoupá k vrcholu, kdy dosáhne kulminačního bodu a následně klesá. Zapadající slunce je pak obratem všech hodnot slunce vycházejícího. Následně dodává, že tomu tak přesně není, všechny hodnoty se nepřevrátí. Jeho popis proměny tělesných vlastností je zajímavý. Muži přebírají tělesné vlastnosti žen a naopak ženy pak vlastnosti mužů. Nejedná se ale jen o tělesné vlastnosti, ale také o hodnoty. Stejně tak ženy ve středním věku přebírají profesní role svých mužů a naopak. Ženy upozadí srdce a cit, získávají mužské vlastnosti.

Podle Junga se nelze na druhou polovinu života připravit, vcházíme do ní zcela nepřipravení. Z hlediska rozdělení života rozlišuje životní dopoledne a životní odpoledne. Tvrdí, že nelze pokračovat v druhé polovině života podle pravd a ideálů první poloviny života. Člověk musí prozřít, jeho Já musí prozřít, musí se zabývat sám sebou. Vše má svůj smysl i význam, jak životní dopoledne, tak i životní odpoledne. Smyslem životního dopoledne je rozvoj člověka, reprodukce a péče o potomky. Z pohledu lékaře uvádí, že ve smrti je možné spatřit cíl života, náboženství, která slibují posmrtný život, považuje za rozumná.

Za problémovou část života považuje právě období středního věku, kdy si člověk své problémy uvědomuje. Podle Junga se období středního věku nejkontroverznějším obdobím vzhledem k dětství a stáří.

4.5 Textová analýza - Arthur Schopenhauer, Aforismy k životní moudrosti, text O rozdílech životního věku, kapitola VI., s.128 - 141.

„Je-li charakterem první poloviny života neukojená touha po štěstí, pak charakterem druhé poloviny je starost, jak se vyhnout neštěstí. Neboť v ní, více či méně zřetelně dochází k poznání, že všechno štěstí je chimérické, naopak utrpení reálné. Proto nyní, alespoň ty rozumnější povahy budou usilovat více o pouhou bezbolestnost a nezatížený stav, než o požitek. Když v mých mladých letech zaklepal na dveře svět, byl jsem spokojen: myslel jsem si, jen aby přišel. Ale v pozdějších letech se můj pocit při tomto podnětu změnil v cosi podobného hrůze: pomyslel jsem si, „tak je to tady“. Vzhledem k lidskému světu existují pro vynikající a nadaná individua dva protikladné pocity: v mládí má často pocit, že ho svět opustil, v pozdějších letech naopak pocit, že před ním uprchl. První, nepříjemný pocit, spočívá v neznalosti světa, druhý, příjemný, na seznámení s ním. V důsledku toho obsahuje druhá polovina života, jako druhá polovina jedné hudební periody, méně usilování, ale více uklidnění, než první, jež vůbec spočívá v tom, že člověk si v mládí myslí, že svět je zázrak pro štěstí a požitek, jen lze k němu těžko dospět, zatímco v stáří ví, že ve světě nelze nic získat, tedy tím zcela uklidněn si užívá snesitelnou přítomnost a vůbec má radost z maličkostí.“ (Schopenhauer, 1997, s. 131).

Interpretace výzkumníka: V první polovině života člověk touží po štěstí a v druhé polovině života hledáme, jak nepotkat neštěstí. V druhé polovině života, člověk ví, že štěstí je jen prelud a bolest reálná. Proto má člověk usilovat o normální stav, ne o požitky. V první polovině života se člověk těší na život, je nadšený, v druhé polovině se života obává. V mládí se člověk bojí, že mu svět utekl, později před životem utíká. Mísí se v něm dva protichůdné pocity, nepříjemný pocit pramenící z toho, že svět nezná a příjemný pocit, pokud se, se světem seznámí. V druhé polovině života se objevuje pocit uklidnění a méně snažení, protože v první polovině života člověk usiluje o dosažení štěstí, i přesto, že ho lze těžko dosáhnout. Ve stáří už ví, že ve světě nelze nic nalézt, proto je více v klidu a užívá si přítomnost.

Kategorie: Mládí, stáří, štěstí, neštěstí, pocit uklidnění.

„To, čeho dosáhl zralý muž zkušeností a proč svět vidí jinak než mladík a chlapec, je především nezaujatost. Především vidí věci zcela prostě a má je za to, co jsou, zatímco chlapci a mladíkovi zakrývá svět, či jej znetvořuje klamný obraz složená z vlastních vrtochů, předsudků a fantazií. Neboť to první, co pro nás má udělat zkušenost, je osvobodit nás od klamných a falešných pojmů, které jsme nasbírali v mládí.“ (Schopenhauer, 1997, s. 131).

Interpretace výzkumníka: Dospělý muž vidí svět zcela jinak, než mladík, především díky své nezaujatosti. Vidí vše jasně, protože není ovlivněn předsudky, fantazií a vlastními rozmary. Zkušený člověk je osvobozen od mýtů mládí.

Kategorie: Mládí, zralost, zkušenost.

„Duchovní nadřazenost, dokonce i ta největší, uplatní svou rozhodnou převahu v konverzaci teprve po čtyřicítce. Neboť zralost let a plody zkušenosti může duch mnohonásobně předčit, ale nemůže je nahradit. Zkušenost dává i těm nejobyčejnějším lidem jistou protiváhu vůči silám i toho největšího ducha, pokud je mladý. Mním zde pouze osobní záležitosti, ne dílo. Každý nějak význačný člověk, každý kdo nebyl přírodou tak smutně dotován jako pět šestin lidstva, se po čtyřicátém roce těžko ubrání útoku misantropie. Neboť, jak je přirozené, se uzavřel před jinými, v nichž se postupně zklamal, a pochopil, že buď ze strany hlavy nebo srdce, většinou však z obojí, zůstávají od něj v odstupu a nedostačují mu. Proto se jim rád vyhne. Vůbec každý podle míry své vnitřní hodnoty bude milovat či nenávidět samotu, tj. svou vlastní společnost.“ (Schopenhauer, 1997, s. 132).

Interpretace výzkumníka: Duchovní převahu člověk uplatní až po čtyřicítce. Zkušenosti nelze ničím nahradit. Po čtyřicátém roce se objevuje nenávisť, nenávisť k druhým lidem. Člověk se zklamal v ostatních, udržuje se od ostatních odstup. Bude nenávidět nebo milovat svou vlastní samotu.

Kategorie: Duchovní převaha, zkušenosti, nenávisť, samota.

„Bujarost a životní odvaha našeho mládí spočívá zčásti na tom, že při výstupu na horu nevidíme smrt, neboť ta leží u úpatí druhé strany hory. Když jsme však překročili vrchol, pak smrt, o níž jsme zatím slyšeli jen z vyprávění, skutečně uvidíme, neboť v tomto čase začíná životní síla upadat a s ní i životní elán, takže nyní vytlačí zasmušilá vážnost mladickou bujarost a projeví se tak ve tváři. Pokud jsme mladí, ať si říká kdo chce, co chce, po-

važujeme život za nekonečný a plýtváme časem. Čím jsme starší, tím více se svým časem hospodaříme. Neboť v pozdním věku vzbuzuje každý prožitý den pocit podobný tomu, jaký má delikvent při každém kroku k popravišti.“ (Schopenhauer, 1997, s. 132).

Interpretace výzkumníka: Mladý člověk je radostný a odvážný, protože zatím je smrt daleko, pokud však pokročí do středního věku, dosáhne vrcholu, poloviny života, smrt je již blízko, už se ho týká. Ve středním věku ubývá životní síla a elán, dostaví se vážnost, která nahradí radostnost mládí, projeví se to i na vzhledu. V mládí plýtváme časem, s přibývajícím věkem člověk dokáže čas více využít.

Kategorie: Radost mládí, vážnost středního věku, smrt, čas.

„Z hlediska životní síly lze člověka do šestatřiceti lze přirovnat k tomu, kdo žije z úroků, co dnes vydal, je tu zítra opět. Ale od tohoto bodu je naším analogem rentiér, který začíná sahat na svůj kapitál. Zpočátku to není znát, největší část vydání se ještě opět nahradí a člověk si přitom nevšimne drobného deficitu. Ten však postupně roste, stává se významným, roste každým dnem, každý dnešek je chudší než včerejšek bez nadějí na stabilizace. Tak se proces ubývání životní síly stále více urychluje, jak pád tělesa, až z ní nakonec nezůstane nic.“ (Schopenhauer, 1997, s. 134).

Interpretace výzkumníka: Do šestatřiceti let se životní síla, energie obnovuje každý den. Od tohoto věku má člověk pouze určité množství této životní síly a již z toho jenom čerpá. Pomalu, plouživě odčerpává, aniž by si toho všiml, není šance tento proces zastavit. Až nakonec vyčerpá všechno.

Kategorie: Věk, šestatřicet let, životní síla.

„Pokud si tedy člověk jen zachová zdraví, je v celku vzato břímě života ve stáří menší, než v mládí: proto se nazývá období, které předchází nástupu slabosti a potíží vyššího stáří nejlepšími léty.“ (Schopenhauer, 1997, s. 135).

Interpretace výzkumníka: V případě, že je člověk ve stáří zdravý, úděl stáří se mu snáší lépe. Období, které předchází problémům stáří, lze se domnívat, že se jedná o dospělost, či střední věk jsou nejlepší léta života.

Kategorie: Nejlepší léta života.

„V pozdějších letech působíme více na druhé, ba na svět, protože sami už jsme naplnění a uzavřeni, nenasloucháme už tolik dojmům, avšak svět působí méně na nás. Tato léta jsou proto časem skutků a výkonů, ona první však dobou původního chápání a poznávání. Nej-

větší energie a nejvyšší napětí duševních sil má bezpochyby místo v mládí, nejpozději do pětatřicátého roku, od té doby se snižuje, jakkoli velmi pomalu.“ (Schopenhauer, 1997, s. 136).

Interpretace výzkumníka: V pozdějších letech člověk dokáže působit více na druhé, protože ho už tolik nedokáže ovlivnit okolí. Proto je tato doba dobou skutků a výkonů. Člověk podává největší výkony do pětatřiceti let, pak už se výkonnost pomalu snižuje.

Kategorie: Ovlivňování okolí, věk pětatřiceti let, doba výkonů.

„V širším smyslu lze také říci: prvních čtyřicet let našeho života dodává text, následujících třicet let komentář k němu, který nás teprve naučí chápat pravý smysl a souvislost textu, vedle morálky a všech jemností.“ (Schopenhauer, 1997, s. 136).

Interpretace výzkumníka: Člověk prvních čtyřicet let shromažďuje manuál k životu, teprve potom ho studuje a učí se podle něho žít a pochopit smysl života v celé jeho šíři.

Kategorie: Čtyřicet let, život.

„Běh jednotlivce sice není předznamenán v planetách, jak by chtěla astrologie, ale život člověka vůbec, nakonec ke každému věku podle následnosti odpovídá jedna planeta a jeho život je tedy ovládán postupem všech planet.....Ve čtyřicátém roce vládnou čtyři planetoidy: život se rozpíná do šířky: je frugi, tj. těší se užitečným, silou planety Ceres: má svůj vlastní krb, díky Vestě: naučil se, co potřebuje vědět díky Pallas: a jako Juno řídí paní domu, svou manželku.“ (Schopenhauer, 1997, s. 141).

Interpretace výzkumníka: Čtyřicátník se umí ve světě orientovat, je užitečným pro ostatní, je ukotven ve svém životě, už ví, co chtěl vědět, dokáže řídit a ovládat svou ženu.

Kategorie: Schopnosti čtyřicátníka.

4.5.1 Výzkumníková interpretace na základě kategorizace

Schopenhauer v textu „O rozdílech životního věku“ rozděluje životní dráhu na dvě poloviny, středního věku se dotýká v náznacích. První polovinu života charakterizuje touha po štěstí a druhou polovinu života pak starost, jak se vyhnout neštěstí. Dochází k závěru, že štěstí je jen přeludem, bolest a starosti jsou reálné. Při kategorizaci textu se objevují následující kategorie - témata: mládí, stáří, štěstí, neštěstí, pocit uklidnění, zralost, zkušenost, duchovní převaha, nenávisť, samota, radost mládí, vážnost středního věku, smrt, čas, životní síla, nejlepší léta života, ovlivňování okolí, výkony. Z hlediska středního věku jsou

důležitá ta témata, která se k němu vztahují. Schopenhauer tím, že dělí život na dvě poloviny, vymezuje také jakýsi okamžik středu života, kdy dochází k předělu. Ten datuje někdy kolem pětatřiceti, šestatřiceti popř. čtyřiceti let věku člověka. Předěl pravděpodobně začíná v době, kdy člověk před světem utíká. Hovoří o zralosti, kterou člověk získal svými zkušenostmi jeho pohled na svět je nezaujatý. Schopenhauer srovnává pouze mladíky, zralé a staré muže, o ženách se zmiňuje pouze v souvislosti, že je zralý muž ovládá. Zralost tedy charakterizuje jako zkušenost a nezaujatost. Po čtyřicítce je člověk duchovně nadřazen a rovněž se v tomto věku objevuje nenávist k druhým lidem. Krizi středního věku popisuje jako: *„Bujarost a životní odvaha našeho mládí spočívá zčásti na tom, že při výstupu na horu nevidíme smrt, neboť ta leží u úpatí druhé strany hory. Když jsme však překročili vrchol, pak smrt, o níž jsme zatím slyšeli jen z vyprávění, skutečně uvidíme, neboť v tomto čase začíná životní síla upadat a s ní i životní elán, takže nyní vytlačí zasmušilá vážnost mladickou bujarost a projeví se tak ve tváři.“* (Schopenhauer, 1997, s. 132).

Životní zlom datuje někdy v rozmezí třiceti pěti až čtyřiceti lety, kdy do té doby se životní síla stále obnovuje a poté je její množství konstantní a již z něho jen ubývá. Střední věk popisuje jako období, které předchází nástupu slabosti a potíží ve stáří, jako nejlepší léta. Člověk také dokáže působit na druhé, už ho tolik neovlivňuje okolí. Čtyřicátníka charakterizuje jako člověka, který je užitečný, má svůj domov, své místo a již se naučil, co potřeboval pro život

5 KOMPARACE VÝŠE UVEDENÝCH TEXTŮ C. G. JUNGA A A. SCHOPENHAUERA

Hlavní výzkumná otázka již byla zodpovězena v podkapitolách 4.4.1 a 4.5.1. Další výzkumnou otázkou bylo zjistit rozdíly mezi názory obou autorů. Je velmi komplikované porovnat názory a myšlenky těchto dvou významných autorů. Při komparaci lze vycházet z interpretací výzkumníka. Na úvod si nelze nevšimnout, že Jung hovoří o problémech ve středním věku u mužů i u žen, zatímco Schopenhauer se věnuje pouze problematice mužů, jak bylo výše zmíněno, o ženách mluví v souvislosti, že je muž zralého věku ovládá. Lze se domnívat, že jeho přístup k ženám byl ovlivněn jeho životem. Oba autoři vymezují střed života, zlom první poloviny života ve druhou do období mezi 35 až 40 lety života člověka. Z hlediska složitosti a problematičnosti středního věku Jung považuje toto období za značně komplikované a kontroverzní, naopak Schopenhauer se vymezuje ve smyslu, kdy člověk je zralý, a dá se říci, že je toto období spíše klidnějším, obdobím, které charakterizuje jako nejlepší léta života přecházející problematickému stáří. Jung naopak považuje období dětství a stáří za bezproblémové, za stav, kdy si vlastně člověk problémy neuvědomuje. Oba se shodují, že v době zlomu mládí ve stáří se objevuje úpadek životních sil, stejně tak i fyzických vlastností, člověk již dosáhl svého vrcholu a začíná mu ubývat sil. Schopenhauer vidí čtyřicátníka zakotveného ve svém životě, zralého, zbaveného fantazie mládí, především díky zkušenosti, duchovně nadřazeného, zatímco Jung spíše charakterizuje čtyřicátníka jako osobnost, která je zmítána svými problémy, která se nechce odpoutat od svého mládí. Hlavní kategorie, kterými je charakterizována problematika středního věku obou autorů, jsou uvedeny v příloze bakalářské práce.

ZÁVĚR

Bakalářská práce je přínosem pro sociální pedagogiku, a to především díky psychologicko - filozofickému pohledu na problematiku středního věku. Informace, které práce poskytla, umožňují sociálnímu pedagogovi lépe pochopit problematiku krize středního věku a středního věku vůbec. Teoretická část práce poskytuje základní náhled do tématu prostřednictvím názorů různých autorů a také autora práce samotné. Praktická část pak pomocí narativní analýzy, interpretace a komparace přinesla nejvýznamnější charakteristiky tématu krize středního věku a středního věku v textech dvou význačných autorů Carla Gustava Junga a Arthura Schopenhauera, kteří se tímto náročným životním obdobím také zabývali. Pro sociálního pedagoga je tento pohled obohacující, bude lépe rozumět lidem středního věku, znát jejich potřeby a problémy. Stejně tak může v tomto období porozumět i sám sobě. Pomoc člověku, který se nachází v krizi, i v krizi středního věku, je důležitým posláním sociálního pedagoga.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

ABENDROTH, Walter. *Schopenhauer*. Olomouc: Votobia, 1995, 160 s., fot. příl. ISBN 80-85885-34-4.

DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: příručka pro uživatele*. 4., nezměn. vyd. Praha: Karolinum, 2011, 372 s. ISBN 978-80-246-1966-8.

DRAPELA, Victor J. *Přehled teorií osobnosti*. Vyd. 1. Praha: Portál, 1997, 175 s. ISBN 80-7178-134-7.

ERIKSON, Erik H (Erik Homburger). *Dětství a společnost* /. Vyd. 1. Praha : Argo , 2002. 387 s. :. ISBN 80-7203-380-8 :.

FARKOVÁ, Marie. *Dospělost a její variabilita* /. Vyd. 1. Praha : Grada , 2009. 136 s. :. ISBN 978-80-247-2480-5 :.

GRÜN, Anselm. *V půli cesty: střední věk jako duchovní úkol* . Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2001, 78 s. ISBN 80-7192-569-1.

GULOVÁ, Lenka a Radim ŠÍP. *Výzkumné metody v pedagogické praxi*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2013, 245 s. ISBN 978-80-247-4368-4.

HOPCKE, Robert H. *Průvodce po sebraných spisech C. G. Junga*. 1. vyd. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1994, 216 s. ISBN 80-900802-9-4.

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC a Marek BLATNÝ. *Krise středního věku* . Vyd. 1. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.

CHRZ, Vladimír. *Možnosti narativního přístupu v psychologickém výzkumu*. 1. vyd. Praha: Psychologický ústav AV ČR, 2007, 152 s. ISBN 978-80-86174-11-2.

Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *The International Journal Of Psychoanalysis*, 46(4), 502-514.

JACOBI, Jolande Székács. *Psychologie C.G. Junga*. Vyd. 2., V Portálu 1. Praha: Portál, 2013, 210 s., [16] s. obr. příl. ISBN 978-80-262-0353-7.

JUNG, Carl Gustav. *Člověk a duše*. Vyd. 1. Praha: Academia, 1995, 277 s. ISBN 80-200-0543-9.

JUNG, Carl Gustav a Karel PLOCEK. *Duše moderního člověka ; Stati vybral a z něm. orig. přel. Karel Plocek ; Předml. naps. Ludvík Běťák*. 1. vyd. Brno: Atlantis, 1994, 378 s. ISBN 80-7108-087-x.

JUNG, Carl Gustav. *Výbor z díla*. IX. Vyd. 1. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 2012, 417 s. ISBN 978-80-85880-70-0.

KAST, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní : typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence /*. 1. vyd. Praha : Portál , 2000. 167 s. ISBN 80-7178-365-X.

LANGMEIER, Josef. *Vývojová psychologie /*. Vyd. 4., přepracované a doplněné, V Gradě 2. Praha : Grada , 2006. 368 s. :. ISBN 80-247-1284-9 :.

ŘÍČAN, Pavel. *Cesta životem /*. 1. vyd. Praha : Panorama , 1990. 435 s. :.

ŘÍČAN, Pavel. *Psychologie : příručka pro studenty /*. Vyd. 1. Praha : Portál , 2005. 286 s. :. ISBN 80-7178-923-2 :.

SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí: psycholog k problémům moderního života*. Vyd. 1. Hranice: Fabula, 2005, 217 s. ISBN 80-86600-27-0.

SCHOPENHAUER, Arthur. *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1997, 142 s. ISBN 80-901916-5-7.

STEVENS, Anthony. *Jung*. 1. vyd. Praha: Argo, 1996, 176 s. ISBN 80-7203-012-3.

STÖRIG, Hans Joachim. *Malé dějiny filozofie*. Praha: Zvon, 1991, 510 s. ISBN 80-7113-041-9.

ŠPATENKOVÁ, Naděžda. *Krize: psychologický a sociologický fenomén* . Vyd. 1. Praha: Grada, 2004, 129 s. ISBN 80-247-0888-4.

ŠVAŘÍČEK, Roman a Klára ŠEĐOVÁ. *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Vyd. 1. Praha: Portál, 2007, 377 s. ISBN 978-80-7367-313-0.

Vybíral, Zbyněk. *Co je krize středního věku?* Psychologie.cz.[online]. 2011[cit. 2011-11-09]. Dostupný z WWW: < <http://psychologie.cz/zbynek-vybiral-co-je-krize-stredniho-veku/> >.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Základy psychologie*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004, 356 s. ISBN 80-246-0841-3.

VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie II.: Dospělost a stáří*. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2008, 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.

SEZNAM PŘÍLOH

P I Kategorie středního věku

PŘÍLOHA P I: KATEGORIE STŘEDNÍHO VĚKU

C. G. Jung - kategorie středního věku	A.Schopenhauer - kategorie středního věku
Střed života 35 - 40 let	Střed života 35 - 40 let
Proměna lidské duše	Zralost
Proměna charakteru	Nezaujatý pohled na svět
Neurotické poruchy	Duchovní nadřazenost
Neschopnost opustit mládí	Nenávist k druhým lidem
Strach z budoucnosti	Úpadek životní síly
Změna tělesných vlastností	Úpadek životního elánu
Projevy rysů opačného pohlaví	Vážnost
Změny v psychických vlastnostech	Působení na druhé
Výměna profesních rolí	Nejlepší léta
Problémy v manželství	
Náboženství	
Smrt	
Cíl života	
Nejproblematičtější období	