

Krize středního věku

Irena Nováková

Bakalářská práce
2016



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií
Institut mezioborových studií
akademický rok: 2015/2016

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Irena Nováková**
Osobní číslo: **H138080**
Studijní program: **B7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Krize středního věku**

Zásady pro vypracování:

Zadané a zvolené téma bude zpracováno podle pokynů obsažených v SR UTB ve Zlíně 7/2014, včetně příloh, případně podle dalších materiálů. Zejména bude dbáno na dodržování zásad publikační etikety a pravidel společenského 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:

- na krizi středního věku, její příčiny;
- názory světových psychologů;
- způsoby, jak krizi zvládnout;
- rozhovory s respondenty středního věku.

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

Frankl, E. **Člověk hledá smysl**. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994.

Hrdlička, M., Kuric, J., Blatný, M. **Krize středního věku**. Praha: Portál, 2006.

Jung, C.G. **Duše moderního člověka**. Brno: Atlantis, 2000.

Říčan, P. **Cesta životem**. Praha: Panorama, 1990.

Říčan, P. **Psychologie osobnosti**. Praha: Grada, 2010.

Další literatura bude obsažena v Projektu bakalářské práce a průběžně doplňována během práce na tomto textu.

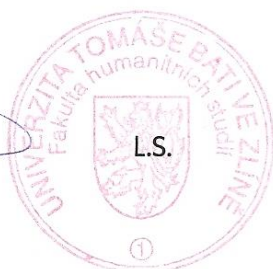
Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Mgr. Antonín Dolák, Ph.D.**
Institut mezioborových studií

Datum zadání bakalářské práce: **4. prosince 2015**

Termín odevzdání bakalářské práce: **29. dubna 2016**

Ve Zlíně dne 4. prosince 2015


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 s tím, že vyrovnaní 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, považuji 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. dubna 2016

Amélie Beneš
.....
podpis diplomanta

ABSTRAKT

Téma krize středního věku je u nás téma trochu opomíjené. Moc se o tomto období nehovoří, jako by ani neexistovalo. Společnost nastavila zelenou mládí, výkonosti, zdatnosti, flexibilitě a nechce si připustit existenci stáří a konečnosti života. Ve společnosti se objevuje až odpor ke stáří, tzv. ageismus. Ve středním věku si člověk začíná uvědomovat stárnutí, cítí ho na svém těle a začíná i vidět konečnost života. To, že se o krizi středního věku nemluví, neznamená, že se vytratila ze života. Je tady a člověk s ní musí bojovat a vyhrát. Jinak se propadá do zoufalství a depresí.

Každý člověk je originál a každý s krizí bojuje jinak. Nejlépe jde krize zvládnout se životním optimismem, smyslem pro humor a nadhledem. To, co vyřešit nejde, neřešit. Čas vše nakonec vyřeší za nás. Důležité je ke krizi zaujmout vždy nějaký postoj, hýbat se kupředu. Nezůstat stát na místě. Každá životní krize jde zvládnout v pohodě, když člověk chce a umí se radovat ze života.

Klíčová slova: ageismus, krize středního věku, stárnutí, zvládnutí krize.

ABSTRACT

The topic of midlife crisis is often neglected. People avoid talking about this stage of life like it didn't even exist. The society prefers the youth, productivity, competence and flexibility and does not want to admit the existence of the old age and the limited lifetime. There even appears to be disgust at aging, so-called Ageism. Middle-aged people are becoming aware of the aging process, they feel it on their bodies and they start to see the finiteness of one's life. The fact that the midlife crisis is not spoken about does not mean it has disappeared from our lives. It is there and everybody needs to fight and win over it. Otherwise frustration and depression may follow. Every person is unique and has his own ways of dealing with the crisis. The best thing one can do is to deal with it with optimism, a sense of humor and try to stay on top of things. Do not try to solve things you cannot change. Time will eventually do it for you. The important thing is to take a stand on the crisis and move forward. Do not linger in one place. Every life crisis can be managed if you have the will and can find the joy in your life.

Keywords: ageism, midlife crisis, aging, crisis management.

Poděkování:

Ráda bych poděkovala PhDr. Mgr. Antonínu Dolákovi, Ph.D. za vedení mé práce, dále doc. Ing. Antonínu Řehořovi, CSc. za laskavost, cenné rady, věcné připomínky, vstřícnost. Velké poděkování patří i Zuzaně Široké, DiS. za podporu.

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

V Brně dne 15. 4. 2016

.....

Irena Nováková

OBSAH

ÚVOD.....	8
I TEORETICKÁ ČÁST.....	11
1 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU.....	12
1.1 VÝVOJOVÉ ETAPY	12
1.2 KRIZE.....	13
1.3 CHARAKTERISTIKA ETAPY STŘEDNÍ VĚK.....	15
1.4 MUŽI A ŽENY V KRIZI	17
1.5 SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA.....	18
1.6 PÉČE O STÁRNOUCÍ RODIČE	19
1.7 SYNDROM VYHOŘENÍ	20
2 ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU.....	22
2.1 PSYCHIKA.....	22
2.2 PSYCHOHYGIENICKÝ TROJÚHELNÍK.....	23
2.3 PRÁCE	24
2.4 ÚKOLY STŘEDNÍHO VĚKU	24
2.5 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU POHLEDEM PSYCHOLOGŮ.....	25
3 (NE)VÝHODY STŘEDNÍHO VĚKU	30
II PRAKTICKÁ ČÁST	31
4 CÍL VÝZKUMU.....	32
5 METODIKA	33
5.1 VÝZKUMNÉ OTÁZKY	33
5.2 VZOREK RESPONDENTŮ.....	33
6 ODPOVĚDI RESPONDENTŮ	34
7 SHRUTÍ.....	54
ZÁVĚR	55
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	57

ÚVOD

Moje bakalářská práce nese název Krize středního věku. Důvod pro výběr tohoto tématu je velmi prostý. Sama jsem ve středním věku a tímto obdobím procházím. Zaujalo mě toto téma, neboť na sobě pozoruji věci zvláštní. Stojím a pozoruji, jak padá list barev podzimu ze stromu dolů. Do toho svítí Slunce a já pociťuji štěstí, radost. Zastavuji, zpomaluji, kochám se krajinou. Zažívám změny i v sociálních vztazích. Jsem spokojená a radostná, že mám kolem sebe hodné lidi, na které je spolehnout. Jsem ráda každému úsměvu na tváři, který mi někdo věnuje. Snažím se i já „zářit“, abych o lidi kolem nepřišla. Nikdo nechce smutek. Lidi potřebují kladnou energii, a dokud ji mám tak ji rozdávám. Odměnou za to jsou dobré mezilidské vztahy, kterých si velmi vážím. Zde bych uvedla můj nejoblíbenější citát: „*Ten, kdo nechce žít ve tmě, musí zářit.*“

Dostavila se u mě i proměna v práci. Pracuji jako vychovatelka s malými dětmi. Zdá se mi, že jejich problémy dovedu chápat a řešit daleko lépe než dřív. Mám jiné priority, hodnoty. Děti jsou samozřejmě pořád stejné, jen já se změnila. To, co bylo důležité, už není. Jsem tolerantnější, vnímavější, pozornější, více jim naslouchám a snažím se jim pomoci. Odměnou mi je opět spokojenost dětí. To je důležité, podstatné. Pomáhat a snažit se být užitečná.

Pomáhat mohu nejen dětem, ale dokonce i svým vrstevníkům, kamarádům, kteří také prochází „peklem“ středního věku. Stěžují si na různé věci, chtějí poradit a někdy jim pomůže jen to, že je dokážu poslouchat. Nechám je mluvit, uleví se jim. Aniž bych jim dala „radu“ do života, odchází spokojení. Myslím si, že když zpracuji téma středního věku, budu o něco chytřejší a dokážu jim i více poradit.

Život je krásný. Život je krásný v jakékoli etapě života, pokud se na svět umíme dívat. Ale i dívat se na svět je umění. Ne každý toto umění ovládá. Je třeba se dívat očima optimisty, vidět různé úhly pohledu na věc. Je třeba se dívat na svět z jakési pomyslné rozhledny. Mít nadhled. Jiný přístup. Jiné hodnoty. Když to dokážeme, pak je svět překrásný.

Je samozřejmé, že život není zalitý jen Sluncem, objeví se někdy i mraky. Děje se tak jen proto, abychom si dny plné radosti vážili. Je to dokonce nutné, aby se v životě člověka střídaly problémy s radostí. Každá krize, kterou zvládneme, nás posunuje dál, vyžíváme. Jsme hrdi na to, že jsme krizi ustáli.

Nezvládnutá krize zase může znamenat posun zpět, může se dokonce dostavit i psychická porucha. Pak je třeba rada odborníka. Není možné to považovat za nějakou ostudu.

Krize středního věku je téma u nás opomíjené. Je to vývojové období pro člověka velmi náročné, protože v dnešní konzumní společnosti převažuje kult mládí a člověk si nechce připustit proces stárnutí a konec života. Naše společnost je posedlá myšlenkou, že mládí je hodnotnější, výkonnější, krásnější. Stáří je zaostalé, směšné, ubohé. Ve společnosti se objevuje až odpor ke stáří, tzv. ageismus. Je to období velmi paradoxní. Člověk je vyzrálý, zkušený, moudrý, ale zároveň si začíná uvědomovat konečnost života a smrt. Snaží si života užívat každý den, ale už to nejde tak dobře jako dřív. Hlásí se zdravotní problémy, bolesti, které životu „na plný plyn“ brání. Po stránce emocionální cítí člověk nudu. Vše „poprvé“ už bylo. Člověk i v této citové oblasti touží po změně, dokonce někdy i zásadní změnu uskuteční, ale po čase zjistí, že se staré problémy objevují zase jako dřív. Změna nic nevyřešila. Propadá zoufalství. V některých případech je nutná pomoc odborníků. Je to období podobné adolescenci. Období plné zmatků, nejistoty, kladení otázek, jak žít dál.

Mým cílem v bakalářské práci je ujistit, že lze na střední věk pohlížet jako na šanci středního věku.

Ne krize, ale šance středního věku. Šance se konečně moci věnovat sám sobě, svým zájmům, cestování, studiu. Zároveň bych se chtěla pokusit, prostřednictvím studia názorů různých psychologů, poradit všem svým vrstevníkům, jak tuto krizi zvládnout a přežít bez újmy na zdraví. Budu se snažit jim dát správnou odpověď.

Cílem této práce je ukázat lidem správnou cestu životem. Uvedla bych přísloví: „*Jestli jsme na správné cestě, poznáme podle toho, jaké lidi potkáváme.*“ Hodně si cením přísloví, protože mají v sobě hodně pravdy. Zjistila jsem, že nejdůležitější v životě nejsou peníze a majetek, ale právě mezilidské vztahy. Je zajímavé, že spousta lidí si tuto skutečnost uvědomí až na smrtelné posteli, kdy chtějí vše špatné urovnat. Obyčejně je už ale pozdě. To, co mělo být vyřknuto, již není. A pak se „trauma nevyřčeného“ přenáší dál, kdy pozůstalý člověk lituje, proč neuměl přijít dříve a povědět to, co chtěl. Je pozdě, ale nikdy není pozdě nedělat ty stejné chyby, kterých litujeme. Pokusme se o krásné mezilidské vztahy.

Líbila se mi v médiích psychologická přednáška pro všechny bez rozdílu. Pan psycholog se tázal, jak může být jedinec šťastný ve zkažené, konzumní společnosti. Máme se nejdříve

zaměřit na sebe. I nemoc nám dává informaci, že je něco špatně. Zastavme, zpomalme, zkusme vnímat svoje tělo, jeho potřeby. Začněme se chovat nejdříve slušně sami k sobě a pak i k druhým lidem. Až zlepšíme sociální vztahy, dojde k uzdravení společnosti. Nutné je milovat nejdříve sám sebe a pak se dostaví i lepší vztah k druhým.

Domnívám se, že každý by měl začít nejdříve u sebe a pak nadávat na nedostatky okolního světa. To neumíme, ale jsem optimista a věřím, že se to naučíme. Hýčkejme si přátele a všechny dobré lidi kolem sebe a pak svět bude ještě krásnější.

Vše funguje v životě jako jedna spojitá nádoba. Vše probíhá v souvislostech. Kladu si otázku, zda se dá „naučit“ pěstovat dobré sociální vztahy. Myslím, že to lze formou sebepoznávání, seberealizace. Je k tomu třeba znalost, moudrost a proto je důležité celoživotní vzdělávání člověka. Lidé vzdělaní by se měli umět i chovat. Je to základ vzdělání.

Přeji si tedy, aby se naše společnost uzdravila díky dobrým sociálním vztahům, díky vzdělání a díky sociální pedagogice, která nám dává návody, jak na to. Sociální pedagogika má být posláním. Má pomáhat „uzdravovat“ společnost.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Krise středního věku je období pro člověka velmi těžké, neboť ho pociťuje jako velmi problematické. Člověk se musí vědomě měnit a přizpůsobovat se změnám. Musí se vyrovnat s mnoha "bolestmi" – odchodem svých dětí z domova, stárnoucími rodiči, se stárnutím. Je to období nabitě napětím, kdy si člověk uvědomuje pomalou ztrátu mládí a rychlý nástup stáří. Je však třeba si uvědomit, že každému z nás je v každém věku dána možnost, abychom se plně radovali ze života. Ovšem radovat se ze života je umění. Ne každý toto umění ovládá.

1.1 Vývojové etapy

Krise středního věku je vývojové období člověka od 35 do 50 let. Dříve byla spodní hranice posunuta na 30. rok, ale život se prodlužuje a proto došlo k posunu na 35 let. Od narození až po smrt prochází každý člověk vývojem, což je nezvratný proces zákonitých změn v průběhu života. Hned od narození začínáme stárnout, a proto není možné vývoj chápat jen jako evoluci, vzestup, ale i jako involuci, sestupné stádium, stárnutí. Evoluce i involuce se vzájemně překrývají. Involuce začíná nad evolucí převažovat po 30. roku života člověka.¹

Abychom mohli chápat určitá jednotlivá období, je nutno poznat celek, celý vývoj člověka. A tak alespoň vymezím jednotlivé vývojové etapy.

- etapa – **prenatální období**,
- etapa – **kojenec – do 1 roku života**,
- etapa – **batole – od 1 do 3 let**,
- etapa – **období předškolního věku – od 3 do 6 let**,
- etapa – **mladší školní věk – od 6 do 12 let**,
- etapa – **puberta – od 12 do 15 let**,
- etapa – **adolescence – od 15 do 20 let**,
- etapa – **dospělost – od 20 do 65 let**,
- etapa – **stáří – nad 65 let.**²

¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 19-20.

² VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: IMS, 2009, s. 72.

Každá etapa má své úkoly, náplň a také krize. Slovo krize je obsaženo v názvu mé práce, a proto se budu krizí zabývat podrobněji.

1.2 Krize

Slovo krize pochází z řečtiny. Původně znamenalo soudní proces, kde je spor vyřešen rozhodnutím. Dle některých psychologů je krize jakýsi skok do další životní etapy, z nižší úrovně na vyšší stupeň. Dochází k vývojovým zvrátům, skokům. Při vývojové krizi se ocitáme na křižovatce a máme učinit rozhodnutí, jak dál. Jít kupředu musíme, není možno zůstat stát. Něco starého se ztrácí a něco nového vzniká. Po zdolání krize jsme jiní, moudřejší, zralejší. Dochází k vědomému přerodu osobnosti.³

Krize v jakémkoli věku znamená osobní nepohodu, která je doprovázena stavu úzkosti, nejistoty a obav z budoucnosti. Osobní pohoda je definována jako dlouhodobý emoční stav, ve kterém je celková spokojenost člověka s vlastním životem. Je to převaha pozitivních emocí nad negativními.

Ke zdrojům osobní spokojenosti a štěstí náleží čtyři faktory.

1. **Demografické faktory** – vzdělání, pohlaví, rodinný stav, podmínky bydlení, sociální status, zdraví a práce. Práce a vzdělání jsou v životě člověka velmi důležité, V práci člověk tráví podstatnou část svého života, dochází k seberealizaci a k naplnění pocitu identity a životního smyslu. Lidé s vyšším vzděláním získávají lepší zaměstnání a jsou lépe finančně ohodnoceni než lidé s nižším vzděláním. Vzdělání také přispívá k většímu nadhledu při řešení životních potíží.
2. **Osobnost** – je bio-psycho-sociální celek. S osobností souvisí temperamentové vlastnosti, které jsou ukazatelem spokojenosti než objektivní životní události. Optimismus, smysl pro humor jsou v životě člověka nepostradatelné.
3. **Cíle v životě člověka** – nenaplnění cílů vede k nespokojenosti, dosažení cílů vede k uspokojení. Je nutné, aby si člověk kladl cíle přiměřené jeho schopnostem. Pokud si jedinec dá příliš velký cíl, nemusí ho dosáhnout a pak propadá nespokojenosti. Pro změnu příliš nízké cíle vedou k pocitům nudy. Člověk je spokojený, když má více životních cílů a plánů.

³ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 45-48.

4. **Sociální vztahy** – člověk je tvor společenský a potřebuje jako hybnou sílu vpřed společnost, která na něho působí celý život, někam ho směřuje. Samota vede k malé životní spokojenosti. Rodina je základ pro vývoj člověka, první sociální prostředí.

Nebylo prokázáno, že by se osobní pohoda měnila s věkem. Každý člověk má určitou hladinu osobní pohody, která může být okolnostmi narušena. Jakmile se člověk přizpůsobí, osobní pohoda se vrací na původní úroveň. V mládí se osobní pohoda odvíjí od množství emocionálních zážitků, ve starším věku převažuje rozumové, globální hodnocení života.

Udržování osobní pohody je přirozeným lidským motivem. Nikdo nechce být nešťastný. Nepohoda, stres nejde zvládat a snášet dlouho. Lidé si umějí pomoci sami ke štěstí výběrem vhodných cílů, které je uspokojují. Nezdár v různých oblastech své činnosti kompenzují tím, že nacházejí radost v oblastech, kde se jim daří. Přehodnocují své zážitky a vyhledávají pozitivní stránky nepříjemných událostí.⁴

Psycholog **Erik Erikson** (1902-1994) popsal 8 psychosociálních stádií ve vývoji člověka. V každém stádiu je problém, který je nutno řešit. Jeho vyřešení je podmínkou pro vstup do dalšího vývojového stádia. V každé krizi se zdokonalíme. To ale jen tehdy, když krizi překonáme úspěšně. Pokud budeme chybovat, může to mít za následek i těžkou psychickou poruchu. Psychická porucha je chyba vývoje. Většina z nás má v životě potíže, které by se daly diagnostikovat jako porucha, ale většina tyto potíže překoná a nechápe je jako nemoc. Pro každou krizi má platit, že si jí musíme projít vědomě a nepropadnout beznaději. To je projev zralé osobnosti.⁵

- **1. rok života – důvěra versus nedůvěra,**
- **2. rok života – sebekontrola versus pochybnost a stud,**
- **3. až 5. rok života – iniciativa versus pocit viny,**
- **6. rok života až puberta – zdatnost v tělesných, intelektuálních dovednostech proti pocitům méněcennosti,**
- **adolescence – identita versus zmatení rolí,**
- **mladší dospělost – intimita versus osamělost,**
- **střední dospělost – osobní rozvoj versus stagnace,**

⁴ HRDLIČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 120-134.

⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 303.

- **stáří – moudrost versus beznaděj a zklamání.**⁶

Svůj život si můžeme plánovat, ale ne vždy jde vše podle plánu. Líbí se mi přísloví: „*Chceš-li Boha pobavit a rozesmát, pověz mu o svých plánech.*“ Někdy se nám osud velmi zamotá a cesty života vedou jinak.

1.3 Charakteristika etapy Střední věk

Z vlastní zkušenosti vím, že je to období, kdy hlavně bilancujeme, ptáme se na smysl našeho života. Má vůbec nějaký? Existence je zabezpečena, pozice jsou vybudovány, ale všechno „poprvé“ už bylo. Neumíme se nadchnout, žasnout nad věcí jako dřív a prožíváme nudu.

Příznaky středního věku jsou:

Stárnutí – snad všichni si více nebo méně uvědomujeme stárnutí těla, ale rozumem si tuto skutečnost nechceme připustit. Pro nabytí duševní rovnováhy musíme stárnutí akceptovat, smířit se s ním. Je to stejně komické, jako bychom chtěli stále zůstat dětmi a nechtěli dospět. Zralý člověk to dokáže a ví, že to nejlepší může ještě přijít, bude-li věřit a mít naději.⁷

Introverze – z mé zkušenosti jsem také zjistila, že pro toto období je charakteristická introverze, obracení se do svého nitra. Právě bohatství nalzáme ve svém vnitřním světě. V psychologii se hovoří o tom, že se stáváme „potápěči“, jelikož provádíme hluboký ponor do svého nitra. Přemýšlíme o duši. Stáváme se individualitou. Zklidňujeme se, meditujeme, vše více prožíváme, vnímáme každý padající list na podzim, který jsme dříve neznamenali. Máme tendenci se radost z každé maličkost, z každého úsměvu, který nám někdo věnuje.

Hypochondrie – soustředíme se také více na svou osobu. Začíná se sebepoznávání. Náš život se stává lepším, protože se více orientujeme ve světě, jednáme podle vlastních zkušeností. Máme se více rádi a sledujeme i to, jak se cítíme, co nás bolí. Můžeme to nazvat zamilovaností do sebe a s tím souvisí i další příznak středního věku – hypochondrie. Strach o sebe, strach z nemocí. Stačí malá změna na těle a jdeme k lékaři, aby nás ujistil, že to nic není, a my mu nevěříme a navštívíme raději jiného lékaře. Domníváme se, že naše choroba

⁶ VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: IMS, 2009, s. 73.

⁷ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 303-304.

nebyla jen odhalena. Chceme jistotu. Jistota ale není. Duševně trpíme a někdy je potřeba i návštěva psychologa. Cítíme se více unaveni, nemáme takovou imunitu jako dřív a jsme na sebe opatrnější. Čím dál víc si uvědomujeme důležitost zdraví. Abychom byli zdraví, měníme svůj životní styl, přestáváme kouřit, věnujeme se sportu, dbáme o přísun ovoce a zeleninu, snažíme se oddálit chátrání našeho těla. Psychologové radí, abychom místo pracovního prodlužování života, začali žít. S nechutí snědené vločky jsou horší než s radostí ze života snědené smažené brambůrky. Je nutno vychutnat život a nemít výčitky svědomí.

Strach ze smrti – je také velmi zajímavé, že právě v tomto období se nejvíce bojíme smrti. Smrt je přirozená věc. Máme z ní strach, a proto o ní nemluvíme. To ovšem neznamená, že zmizela z naší reality. Musíme přestat chtít být stále mladí. Přestat se snažit omládnout prostřednictvím mladé milenky, neprodělavat drahé plastické operace, nevolit oděv pro mladé. Jsme pro smích. Jsou dva typy lidí – jedni na smrt nemyslí a snaží se žít stále na plný plyn. Chytají tzv. „druhý dech“. Jsou schopni ještě dosáhnout stejné výkonnosti jako mladí lidé, ale cítí stále větší únavu a opotřebovanost. Nejde vydržet dlouho běžet naplno. Pak se dostávají do většího zoufalství. Je to divadlo, kde je zakázán smutný konec. Tito lidé jsou vlastně ošizeni o emoce. Nechtějí bolest, smutek ani konec. Je to utopie.⁸

Filozof Seneca prohlásil, že abychom se smrti nebáli, musíme na ni myslet. Psychiatr Dobíáš zase konstatuje, že na smrt máme myslet v plném zdraví, připravit se v plné síle na nepřítele. I zde ovšem platí pravidlo všeho s mírou.

Druhý typ lidí si smrt připouští a ví, že není důležité, jak dlouho, ale jak žijeme. Umějí žít jako děti. Přítomným okamžikem. Nemyslí ani na minulost, ani na budoucnost. Jsou šťastní. Vždy máme možnost volby, kterou variantu si vybereme.

Pavel Říčan si ve své knize klade otázku, jaký význam má stárnutí. Uvádí zajímavý příklad na mûrách. Staré mûry létají velmi pomalu a jsou snadným zdrojem potravy pro ptáky. Tím vlastně chrání mûry mladší. U lidí jde o vzájemnou pomoc. Stárnoucí rodiče mohou pomoci s hlídáním vnoučat, vykonávají lehčí práce, předávají rady a zkušenosti mladým a tím je chrání před omyly mladické nerozvážnosti. Mají nadhled a klid v duši, což je v dnešní uspěchané době k nezaplacení.⁹

⁸ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 310-357.

⁹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 348-349.

1.4 Muži a ženy v krizi

Existuje rozdíl mezi muži a ženami v prožívání krize. Ženy velmi trpí při pohledu do zrcadla. Objevují se první vrásky, šediny, ztrácí se mladistvé držení těla, přibývají na váze, rysy tváře hrubnou. Vidí únavu a někdy i rezignaci. Samozřejmě i tento jev je individuální. Někdo se s věkem stává krásnější. Věk jim dodává na tajemnosti. Některé ženy jsou hrdé na každou vrásku v obličejí a nezávidí mladým jejich krásnou, mladou pleť. To už bylo starostí, co ustály. Ty mladé to teprve čeká. Bolesti, starosti, trápení s dětmi, trápení s manželem. Čeká je život. Jediná spravedlnost na světě je, že stárneme všichni stejně. Stárnutí nám vadí i proto, že jsme tvory společenskými a chceme se líbit. Společnost nasadila ideál krásy. Chceme na druhé udělat dojem. Toužíme ještě být „bráni“ mladými lidmi, aby nás ještě poslouchali. Možnosti jsou ohraničené.

Existuje generační propast, přestáváme si s mladými lidmi rozumět. Jsme nemoderní. Dnešní, přetechnizovaná společnost způsobuje, že starší generace se učí nové věci od generace mladší. Společnost je také na vině, že proděláváme krizi. Kdybychom žili na pustém ostrově, tak by nám vrásky nevadili.¹⁰

U žen dochází k další velké změně – *menopauze*. Žena trpí návaly horka, nespavostí, bolestí pánve a prsů, záchvaty pocení, bolestí hlavy, podrážděností, pocitem prázdnoty a cítí se méněcenná. Některé ženy to řeší vyšší sexuální aktivitou, jiné začnou s přehnanou péčí o sebe. Tyto stavy lze zmírnit návštěvou gynekologa, který nasadí hormonální léčbu. Je známo, že klimakterium snášejí lépe ženy s dětmi než ženy bezdětné.

V tomto složitém období potřebuje žena hlavně pomoc svého manžela nebo partnera. V dlouhotrvajícím vztahu dochází ke stereotypu v sexualitě, nudě. Je třeba si partnera vážít, abychom jeho stárnoucí tělo respektovali. Pokud partner nezvládne brát toho druhého takového jaký je, hledá mimomanželský vztah. Domnívá se, že vše vyřeší mladá milenka nebo mileneček. Nový partner není ani lepší ani horší. Je jen jiný, Když odezní zamilovanost, dostaví se vystřízlivění. Muži zpravidla nechtějí nic měnit. Mají své jisté zázemí, jistotu a milenka je jen jakési dobrodružství jejich života. Rozvod zpravidla nechtějí.

¹⁰ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 323.

Nejen ženy, ale i muži mají své klimakterium, neboť mají sníženou produkci pohlavních hormonů a může se u nich objevit problém s potencí. To muži psychicky těžce nesou a hledají odbornou pomoc.¹¹

Mezi muži a ženami jsou největší rozdíly v sexualitě. Muž cítí v partnerském životě nudu a hledá mimomanželský vztah. Má pocit, že s mladší partnerkou omládne. Chce zastavit čas, chce si ještě něco užít, což vede velmi často k rozvodu a k novému sňatku. Na čas se zdá, že se mu to skutečně podařilo, že prožívá změnu, ale po čase zjistí, že mladé milence nestačí.

Doktor Plzák mužům radí, aby vsadili na jiné hodnoty než biologické a hledali u žen jejich duševní krásu a vyzrálou. Zralé ženy mají svou hodnotu. Už znají priority života, umí se chovat, umí komunikovat s partnerem, umí naslouchat, mají zkušenosti.

Vztah se musí vyvíjet, neboť se mění i oba partneři. Je velmi nutná komunikace mezi mužem a ženou. I to, jak komunikovat správně, se partneři musí dlouho učit. Muž se dříve nebo později „usadí“ a žena „rozkvetne.“ Nemá tolik práce s dětmi, jsou odrostlé a může se věnovat sama sobě. Ženy dokážou o sebe dokonale pečovat a většina žen ve středním věku vypadá velmi dobře. Muž vzhled moc neřeší, neboť ví, že ženám nejvíce imponuje mužné chování, společenský šarm a společenský význam. Je zajímavé, že muž ke čtyřicítce může být atraktivnější než ve třiceti letech, neboť na sobě neustále pracuje. Vzdělává se, zdokonaluje. Muži si dokonce i myslí, že svým úspěchem v práci, kariérou, zastaví čas. V práci stoupá jejich osobní moc, jsou perspektivní. Rozšiřují si kontakty mezi vlivnými lidmi a stoupá jim sebevědomí. Muži mají k práci intenzivnější vztah než ženy. Je to ale dáno tím, že ženy jsou nuceny starat se o chod domácnosti a o rodinu.

1.5 Syndrom prázdného hnízda

Ve středním věku nás někdy zároveň opouštějí nejen naši rodiče, ale i děti, které odchází z domova. Chtějí se osamostatnit a zkusit žít bez pomoci rodičů. Domov zůstane najednou prázdný a my cítíme neskonale samotou, prázdnotu, osamělost. Hovoříme o syndromu prázdného hnízda.

¹¹ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 329-345.

Zvlášť bolestivé je to pro ženy, které najednou mají spoustu času a neví, jak ho smysluplně využít. Většina ale časem zjistí, že všechno zlé je k něčemu dobré. Volný čas věnují sobě, manželovi, svým koníčkům, na které nebyl čas. Některé začnou zkoušet i nové věci, o kterých jen snily.

V tomto období si některé z nás také uvědomí, že si nemají s partnerem, co říct. Odcizili se, zapomněli spolu žít. Žili jen vedle se a ne spolu. Pak se dostaví krize manželská nebo partnerská, z které hledají cestu ven. Ne všem se to podaří.

Musíme si ale uvědomit, že dítě není našim majetkem a že je naprosto přirozené, když potomek odchází. Musíme mu dát svobodu. Pokud byly vztahy v rodině dobré, bude se k nám vracet.

Je dobré si připustit, že někteří z nás si oddechnou, neboť ne každý potomek je „vydařený“. Vede nezřízený život a výchova se nezdařila. Cítíme naše selhání. Nemyslím si, že výchova je všemocná. Není třeba si dávat vinu. Stačí v pubertálním věku, že se dítě dostane do nesprávné party dětí. Děti jsou radost, ale i bolest a zklamání.

Někteří odborníci radí, aby rodiče bydleli co nejdál od svých ženatých nebo vdaných potomků. Jiní zase doporučují blízkost obou generací. Je to případ od případu. Zdravé je si vzájemně poskytovat služby. Potřebovat se. Blízké soužití má více výhod než nevýhod.¹²

1.6 Péče o stárnoucí rodiče

Čím dál víc se vážíme svých stárnoucích rodičů.

Rodiče, kteří tu pro nás vždy pevně stáli jako pilíře, najednou ztrácí stabilitu, začínají se kymáct. Stárnou, jsou nemocní a potřebují, abychom je podpírali. Potřebují pomoc fyzickou i psychickou.

Role se obrací. Dochází k velké proměně. Stáváme se rodiče rodičům. Jsme pro ně autoritou, oni poslouchají nás a můžeme je ovládat. Cítíme velkou odpovědnost. Někdo nezvládne pomoci a přenechá péči o rodiče ústavnímu zařízení. Dříve nebo později se u nich objeví výčitky svědomí, které je doprovází celý život.

¹² ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 338-340.

Rodiče zemřou a nechají nás na světě sami, bez přístavu domova. Není již kam jít prosit o radu a cítit jejich pohlázení. Zbývají nám jen vzpomínky na ně, na naše dětství.

Cítíme, že teď jsme na řadě my. My tu teď musíme pevně, jako ty pilíře, stát pro naše děti.

1.7 Syndrom vyhoření

Považuji také za nutné se zmínit tzv. syndromu vyhoření. K syndromu vyhoření se vyjadřuje i náš psychiatr Radkin Honzák. Je autorem mnoha odborných knih. Pracuje v psychiatrické léčebně v Bohnicích. Ve své knize *Jak žít a vyhnout se syndromu vyhoření* konstatuje, že soucit zabíjí. Nejvíce ohrožené profese jsou:

- zdravotníci, lékaři,
- sociální pracovníci,
- hasiči, policisté,
- horníci,
- úředníci,
- prodavači,
- manažeři, podnikatelé,
- umělci.

Tyto profese pomáhají lidem, páchají dobro a nakonec přestanou vnímat, kde je tomu konec. Psychiatr Honzák proto varuje před přehnanými ambicemi, před snahou po sebeprosazování. Příčinou syndromu vyhoření může být i nesprávná výchova v rodině, kdy rodiče kladou nátlak na své dítě, aby bylo dokonalé. Klást si laťku vysoko se nevyplácí. Nejvíce ohroženou skupinou jsou lékaři. Právě tam je důraz na dokonalost. Lékař nesmí udělat chybu, protože v medicíně se chyby neodpouští. Naopak vůbec ohroženi nejsou politici. Ti trpí jen narcismem a samolibostí. Nechtějí nikomu pomáhat. Myslí jen na svůj prospěch. Syndrom má dvanáct kritických fází:

1. snaha o sebeprosazení,
2. člověk více a tvrději pracuje,
3. přehlížení potřeb druhých,
4. přesunutí konfliktu, objevují se první tělesné potíže,
5. emoční otupění,
6. narůstání agresivity,
7. stažení do izolace,

8. jiné chování, je podrážděný,
9. depersonalizace, člověk sebe přestává pociťovat jako cennou osobnost,
10. vnitřní prázdnota,
11. deprese,
12. tělesný kolaps.

Syndrom vyhoření je nazýván i depresí z práce. Tato deprese je ovšem jiná, neboť zřídka končí sebevraždou. Tento termín poprvé použil americký psycholog Herbert Freudenberger, který sám „vyhořel“, neboť se snažil zachraňovat lidi z ulice a nedařilo se mu to. Dospěl k poznání, že tímto neduhem trpí lidé posedlí altruismem, neumí odpočívat a pak se hroutí.¹³

¹³ Syndrom vyhoření?: hlavní je nepáchat dobro. *Téma*. Praha: Mafra, 2015, **2015**(45): 34-42. ISSN 2336-4815.

2 ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU.

V úvodu své práce jsem uvedla, že bych se pokusila dát rady mým vrstevníkům, jak krizi zdárně zvládnout. Studovala jsem odbornou literaturu a dospěla k názoru, že nelze svůj život stavět jen na jednom pilíři. Nelze vsadit jen na „jednoho koně“. Každý člověk se s krizí vyrovnává jinak. Někdo se snaží ignorovat stárnutí a nevidí nutnost zpomalit svoje životní tempo. Nejde ale donekonečna žít „na plný plyn“. Ubývá sil a člověk prohraje boj s časem.

Stárnutí nikdo nezastaví. Někdo hledá vinu ve svém okolí. Svou nespokojenost a prázdnotu přičítá výběru nesprávného partnera nebo chybně vybranou profesí. Chce změnu a najde si jiného partnera nebo jinou profesi. Na nějakou chvíli možná dojde k nápravě. V naprosté většině případů však čeká člověka zjištění, že vyřešení jeho životních potíží mělo krátké trvání a za nějaký čas čelí s novou partnerkou a s novou profesí stejným problémům jako dřív. Většina krizí časem pomine.

2.1 Psychika

Psychika člověka ve středním věku je zranitelnější. Jsme vnímavější, někdy se dojmeme až k slzám. Hůře snášíme stres, hádky v rodině. Máme sklon k depresím. Pokud máme těžké deprese, je vhodné vyhledat psychiatra.

Člověk vykonává činnosti s rutinou, která ohrožuje i citový život. Ochabují emoce. Člověk už se neumí tak nadchnout jako dřív.

Může se i znovu zamilovat, ale už to nikdy nebude takové, jaké to bylo v mládí. Je to jen repríza. Na druhé straně bere zamilovanost více s rozumem. Zkušenosti člověku umožní si lásku lépe vychutnat.

V tomto věku člověk dovede i více vnímat věci a lidi kolem sebe. Přemýšlí o citech, umí i ve dne snít, má větší fantazii. Dokonce se dokáže „rozechvět“ krásou.

Člověk jedná ne podle konvencí, ale podle vlastních zkušeností. Člověk se stává individualitou. Poznává dokonale sám sebe a tím se lépe orientuje i v sociálních vztazích. Má snahu pomáhat druhým, být k užitku. Vyvíjí se generativita.¹⁴

¹⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 287.

Ve středním věku se mohou u člověka objevit i nové zájmy. O výtvarné umění, o vážnou hudbu, psychologický román, divadlo. Má zájem o vše, co kultivuje jeho duši. Člověk dokáže více prožívat.

Vztahy mezi duší a tělem jsou propojené. Na nervový systém člověk působí velmi blahodárně veselá mysl, aktivní odpočinek. Tělo stárne hlavně v důsledku psychického stresu, smutkem, nedostatkem radosti. Střední věk je spojován právě s depresiemi, bilancováním. Je nutné si v dnešní uspěchané době najít čas jen pro sebe, čas pro aktivní odpočinek, čas, kdy se člověk bude věnovat jen sám sobě. Samota je někdy velmi potřebná, aby si člověk mohl „vyčistit hlavu.“ Líbí se mi citát „*Samota nás dělá silnými.*“ Není nutno být silný moc. I zde platí všeho s mírou.¹⁵

2.2 Psychohygienický trojúhelník

Psychologové radí, že je nutný tzv. psychohygienický trojúhelník. To znamená mít v životě alespoň 3 *pilíře*, na kterých můžeme stavět. Je to *práce, rodina a přátelé*. Člověk, který má vydržet involuci by měl přenášet těžiště na něco jiného, než je on sám. V případě selhání jednoho pilíře nás podrží nad vodou další dva. Krize se pak zvládá lépe.¹⁶

Dle mého názoru je velmi dobré mít v životě pár dobrých přátel. Je to dar. Někdy stačí i jeden člověk, který nám rozumí a vzniká souznění duší. Umí poradit, pomoci, je na něho spolehnoutí. Přátele většinou už v tomto věku nehledáme, už máme své staré známé. Rádi se obklopujeme i mladými lidmi, kteří nás udržují v pozitivním mladickém myšlení. Staří přátelé nás zase obohacují svými radami. Učíme se od nich.

S přáteli většinou provozujeme i své koníčky. Pokud žádné zájmy nemáme, měli bychom se věnovat něčemu, co nás bude bavit. Mít nějaký zájem. Začít cestovat, cvičit, tancovat, studovat. Záleží na každém, co si vybere a co ho baví, Je třeba volný čas prožít smysluplně, pak nestihneme tolik přemýšlet nad svým osudem.

Pro každého člověka by měla být rodina základem, zázemím, kde vždy najde oporu a pomoc. Ne každý má to štěstí. V dnešní společnosti se každé druhé manželství rozpadá a lidé žijí sami. Do popředí se dostává individualismus. Z toho plyne deprese, úzkost, strach

¹⁵ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 285–304.

¹⁶ HRDLÍČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 40.

ze samoty. Nemáme komu sdělit problém ani radost. Proto jsou přátelé naší záchranou a měli bychom si jich velmi vážit a udržovat dobré přátelské vztahy.

Já bych přidala k oněm třem pilířům ještě jeden, a to dost podstatný. *Optimismus a pozitivní myšlení*. Každá krize se zvládá lépe s humorem a nadhledem. Samozřejmě velmi záleží na našem temperamentu, na osobnosti. Pozitivně myslet znamená pozitivně jednat a žít.

Pokud nás nezachrání ani jeden z pilířů, pak nedělejme vůbec nic. Vše za nás vyřeší čas. Čas je nejlepším lékem na všechno. Každá krize jednou ustoupí a my musíme mít jen naději, že jednou bude lépe.

2.3 Práce

Svá moudra a zkušenosti nemusíme předávat jen našim dětem, ale měli bychom být poradci mladým i v zaměstnání. Práci zvládáme s jistotou a precizností. V některých profesích je čtyřicátník v nejproduktivnějším věku. Šťastný je ten, který stále pociťuje z práce radost.

Je jasné, že člověk ve středním věku nemůže podávat stejné výkony jako mladí lidé. Snaží se o to, ale dlouho to nevydrží. Měl by si včas uvědomit, že se stane směšným, pokud se bude pouštět do soutěže s mladšími kolegy. Jednou musí prohrát a pak má hru dohrát až do konce. Prohru je třeba brát s nadhledem. Správně je nesoutěžit, ale pomáhat. Předávat mladým své zkušenosti a rady. Jistě pak budeme v kolektivu oblíbení a respektovaní.

V pracovní činnosti uhodily „sociální hodiny.“ Čtyřicátník cítí, že u něj klesá výkonnost a tak úspěšná práce je způsobem, jak získat nové sebevědomí a hlavně respekt u druhých lidí. Klíčové slovo u středního věku je generativita. Jestli-že má člověk snést involuci, musí se zaměřit na jiný zájem. Přenést těžiště svého zájmu. Je nutné, aby pro něj bylo něco důležitějšího než on sám. Člověk musí hledat pro koho a pro co žít. Jiná alternativa neexistuje.

Čtyřicátníci jsou v práci vytrvalí, trpěliví, houževnatí. Ve vedoucí práci jsou ještě na vzestupu, neboť využívají své zkušenosti a umí jednat s lidmi. Mohou prožívat radost z práce a mezilidských vztahů. Ty jsou v životě nejdůležitější.

2.4 Úkoly středního věku

Jak jsem již uvedla, každá etapa má svůj úkol, který je nutno zvládnout. Po úspěšném zvládnutí úkolu, krize, je možno vstoupit do etapy další. Po splnění úkolu je člověk moudřejší, vyzrálejší.

- Akceptovat své stárnoucí tělo.
- Rozvinout zralý partnerský vztah, naučit se komunikovat s partnerem.
- Akceptovat odchod dětí z domova.
- Postarat se o své stárnoucí rodiče.
- Změna rolí v profesi.
- Zvládnout syndrom vyhoření.
- Překonat strach ze smrti.¹⁷

2.5 Krize středního věku pohledem psychologů

O tomto složitém období ve vývoji člověka píše i hodně psychologů, jejichž názory mě velmi zaujaly. Jsou poučné a dávají také mnohým odpovědi na jejich otázky. Proto bych zde uvedla alespoň některé významné psychology.

V. E. Frankl (1905 – 1997)

Zakladatel logoterapie. Konstatuje, že mezi základní lidské potřeby patří touha po smyslu. V roce 1942 byl až do konce druhé světové války vězněn v koncentračním táboře Terezín, Osvětim a Dachau. Své utrpení popsal v knize *Psycholog zažívá koncentrační tábor*. Poukazuje na to, že v těžkých, nelidských podmínkách přežijí jen ti, co vidí smysl života.¹⁸ Člověk těžké životní období bere jako možnost, šanci, jak dosáhnout morální výše. Zanechá si svou lidskou důstojnost, a ještě je schopen pomáhat druhým. Konstatuje, že tohoto morálního vítězství je schopno jen velmi málo lidí, ale existují. Máme, dle autora, vždy možnost volby. Buď se vzdáme lidství a nic nemá smysl nebo můžeme vidět cíl v budoucnu a dosáhnout morálkou lidské velikosti. Frank prohlašuje: „*Záleží na rozhodnutí, nikoli na podmínkách.*“ Z toho také plyne, že každá krize potřebuje cíl, budoucnost. Věřit, že bude lépe, že má člověk stále něco před sebou.

Pěkně tuto myšlenku vyjádřil i Nietzsche: „*Kdo má proč žít, vydrží téměř každé jak.*“ Frankl otázku smyslu života vidí zcela obráceně: „*Nikdy nezáleží na tom, co očekáváme od života my, nýbrž co očekává život od nás.*“

¹⁷ HRDLIČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 24.

¹⁸ HRDLIČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 94.

Autor má zajímavý názor, že smyslem v životě může být i utrpení. Každý musí mít svůj konkrétní smysl života pro zachování duševní rovnováhy. Každý je originál a každý má svůj cíl. Také poukazuje na to, že nejvíce záleží na našem postoji, jímž přijímáme utrpení. Utrpení přestane být utrpením, pokud má smysl. Třeba i ve formě oběti. Člověk má být v každém období svého života šťasten. Má se radovat ze života. Franklova logoterapie pomáhá lidem hledat smysl jejich života. Má pacientovi ukázat skutečné hodnoty. Autor také srovnává mládí a stáří. Ptá se, zda má závidět mladým a jejich možnosti něco uskutečnit. Dle něho není co závidět, neboť starší lidé už mají své dílo vykonáno a svou bolest protrpěnou. Mladé to vše teprve čeká.¹⁹

C. G. Jung (1875 -1961)

Jeden z Freudových žáků. Jeho učení popisuje proces zrání a formování osobnosti. V první polovině života rozlišuje psychologii životního dopoledne. V druhé polovině života hovoří o životním odpoledni. V první polovině života se člověk přizpůsobuje prostředí, společnosti, stává se jakousi veřejnou osobností, „personou.“ Člověk nosí „masku“ a zahaluje své pravé já. V druhé polovině života se člověk vyrovnává sám se sebou samým. Je nutno se odloučit od svého mládí, opustit minulost a hledět do budoucnosti, která vyžaduje jinou orientaci. Orientaci do reality vnitřní, do reality duševního života. Jung tento proces nazývá individuací.²⁰

Ve své knize *Vzpomínky, sny, myšlenky* poukazuje na větší moudrost a nadhled ve středním věku, kdy člověk umí být pokorný a klidný. Nemůže připustit, jestliže o něm někdo říká, že je moudrý. On si jen nabral z „proudu moudrosti“ klobouk plný vody. Není ale proudem. Je jen jeho součástí. Prohlašuje: „Člověk se však musí trochu sklonit, aby načerpal z proudu.“ Střední věk přináší pokoru, skromnost, moudrost, kterou máme dávat dál. Mnozí lidé bohužel jen stárnou, aniž by hledali onu životní moudrost. I Jung se zamýšlí nad smyslem života.

Hovoří i o naději, která musí být v každé etapě života člověka. Líčí i svou cestu po Africe, kde si všiml, že primitivové, paviáni, se každé ráno zklidní, usedají a čekají na východ Slunce. Každý den mají naději, že světlo přijde. Každý den se rozední a každý den přinese

¹⁹ FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, 88 s.

²⁰ HRDLIČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, s. 91.

naději a světlo do života. Jung v tom vidí pravé božství. Podle něj může smysl života zjistit jen člověk. Všichni toužíme po světle, které vystřídá tmu.

Prostudovala jsem i další Jungovo dílo, *Duše moderního člověka*. Vybrala jsem jeho názory na období středního věku. Jung prohlašuje, že kdybychom žili na primitivní úrovni pudů, tak bychom byli bez problémů. Vědomí, odchýlení od instinktu, má za následek krize. Rozhodujeme se ne instinktivně, ale rozumem, a proto vzniká strach z nesprávného rozhodnutí, což u pudů nehrozí.

I Rousseau hlásá návrat člověka k přírodě a domnívá se, že společnost člověka kazí. Žijeme s vědomím a musíme se rozloučit se vším, co je v nás přírodní, nevědomé, dětské Jung tvrdí, že je to danajský dar kultury, civilizace. Dle autora má člověk problémy, protože má vědomí. Bez vědomí žádné problémy neexistují. Právě proces poznávání přináší fatální plody. Zdá se, že lidé „jednodušší“ mají i jednodušší život. Člověk má rád jistotu, bezpečí, ale neví, že toto všechno se rodí z pochyb. Jistota vzniká jen větším a větším uvědomováním.

Jung srovnává období středního věku s denní dráhou Slunce. Slunce začne ráno vycházet a stoupá, dosáhne polední výše a nastává západ, obrácení všech hodnot. Světla ubývá a konečně dojde k vyhasnutí. Život člověka se zužuje. Podle autora je žít umění a ne každý toto umění ovládá. Na starého člověka, který se neumí oddělit od života, se dívá jako na slabocha.²¹

E. Fromm (1900 – 1980)

Stejně jako Jung se věnoval individuaci, což chápal jako přibližování se sám sobě. Nalézání sebe samého je spjato s oddělováním od starých vazeb a nese s sebou riziko svobody, která může pro člověka znamenat ztrátu jistoty a vést k neuróze. V knize *Umění milovat* vysvětluje, že jen ten, kdo miluje sám sebe, je schopen milovat druhé.²² Nabádá nás k aktivitě, abychom plně žili.

Dalším autorem, který se vyjadřuje ke krizi v životě, je Kurt Tepperwein a jeho kniha *Krise jako šance*. Chápe krizi jako výzvu k boji. Je součástí vývoje každého člověka. V životě přichází jedna krize za druhou a život před nás staví nelehký úkol – vyřešit krizi, udělat

²¹ JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 2002, 378 s.

²² VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: IMS, 2009, s. 48.

krok kupředu a stát se lepšími. Není možné stát nebo přešlapovat na místě a raději volit jistotu a bezpečí. Abychom se dostali dál, k další etapě vývoje, je nutno jinak nastavit své vědomí. Posunout se blíže ke svému pravému já. Máme si uvědomit, že krize nemusí znamenat obrat k horšímu, ale může to být šance ke zlepšení života. Není to trest, jak si spousta lidí myslí.

Kurt Tepperwein se zmiňuje i o nemocech a jejich příčinách. Dle autora je i nemoc příznakem krize. Když nás něco bolí, tělo nás upozorňuje, že něco není v pořádku, ubývá harmonie. Pokud bolest ignorujeme, dostaví se krize v podobě nemoci. Abychom žili v harmonii, musíme poslouchat své tělo. Nemoci se nezbavíme léky, ale opět změnou svého vědomí, svého myšlení. Vyzvedává hlavně pozitivní myšlení, optimismus. Myšlenky mají obrovskou sílu, vyvolávají i uzdravují nemoc. Je nutno svou mysl nastavit pozitivně a podle toho i jednat.

Dochází k závěru, že myšlenky podmiňují náš zdravotní stav, a proto se máme naučit své myšlenky ovládat. Přirovnává myšlenky k filmu, naše vědomí rozhoduje, jaký film poběží. Negativní myšlení spouští neradostný život.

Autor zaujímá i stanovisko ke smrti, o které jsem se zmínila již výše. Píše, že posledním úkolem člověka je zemřít. Líčí smrt jako bránu, kterou každý musí projít, až přijde jeho čas. Duše ale nic neví o smrti a o zrození. Je svobodná a nesmrtelná. Smyslem každé krize je odpoutat se od nepodstatných věcí, aby zůstala jen „svobodná mysl.“ „*Nehledej smysl života, dej mu nějaký.*“ Krize je tedy výzva měnit své chování podle situace. Vše se neustále mění a to vyžaduje i od nás změnu chování a postojů. Jinak uvázneme v krizi. Shakespeare pravil: „*Jediný člověk, který se chová rozumně, je můj krejčí. Pokaždé, když mě vidí, bere mi nové míry.*“ Doporučení psychologů a známých autorů je hrát v životě svou vlastní hru a vždy jednat srdcem. Být svobodným.²³

Rady pro střední věk má i psycholožka Sheehyová, která učinila závěr, že je třeba se vzdát svého bezpečí a stát jako „nazí“, bez ochrany, aby se mohl uskutečnit přerod člověka od krize ke zralosti. Máme pustit ke slovu své pravé já. Nehnat se za úspěchem, kariérou. Člověk má pečovat o své tělo. Mít se rád. Máme objevovat sami sebe. Abychom překonali krize, je třeba projít bolestí, zbavit se jistot, a pak teprve dochází k osobnímu růstu. Stává-

²³ TEPPERWEIN, K. *Krize jako šance: jak řešit krize a napříští se jim vyvarovat*. Bratislava: NOXI, 2013, 293 s.

me se osobnostmi. Proti hodnotám materiálním máme postavit hodnoty duchovní, a pak toto období nebude obdobím šedivým.²⁴

²⁴ ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, s. 99.

3 (NE)VÝHODY STŘEDNÍHO VĚKU

Pokusím se tedy shrnout, jaké jsou výhody a nevýhody středního věku. Je více výhod, nebo převládají nevýhody?

Z prostudované literatury i ze zkušeností vlastních bych uvedla výhody:

- **Nadhled** – změna priorit. To, co bylo v životě dříve pro nás důležité, je nyní již nepodstatné.
- **Svoboda** – člověk se zabývá jen sám sebou, je pánem svého času.
- **Zkušenosti** – člověk již prošel značnou část svého života a načerpal spoustu zkušeností, které předává mladým.
- **Hodně času** – člověk má možnost věnovat se svým zájmům, na které dříve pro rodinu čas nezbýval. Cestuje, studuje, vytváří nové věci.
- **Introverze** – člověk se obrací do sebe. Má bohatší vnitřní život.
- **Člověk se stává prarodičem** – může více času trávit se svými vnoučaty, rozmazlovat je, užívat si s nimi volné chvíle, předávat svá moudra.
- **Moudrost** – člověk zklidní, zpomalí, více přemýšlí.
- **Vybudovaná kariéra** – za ničím se nehoní.

Nevýhody:

- **Stárnutí těla, bolesti.**
- **Nemoci – přibývají zdravotní potíže.**
- **Odchod dětí z domova, syndrom prázdného hnízda.**
- **Starost o rodiče.**
- **Vyrovnat se smrtí, s koncem života.**

II. PRAKTICKÁ ČÁST

4 CÍL VÝZKUMU

Cílem mé bakalářské práce je zjistit a dokázat, že střední věk neznamena krizi v životě člověka. Pokusím se ukázat rozhovory s lidmi ve věku od 35 do 50 let, že střední věk je šance. Šance pro sebe sama. Šance pro nové začátky.

Domnívám se, že tímto výzkumem odhalím více výhod než nevýhod středního věku. Myslíím, že současná medicína posunula hranice stáří. Lidé se dožívají daleko vyššího věku než dřív a vnímají toto období jinak. Spousta mých vrstevníků se těší, až děti odejdou z domu, až budou mít konec starostí o rodinu, která je velmi vyčerpávala. Těší se, že dostanou znovu možnost pracovat na sobě, rozvíjet se a něco nového se naučit.

Chtěla bych také v závěru mé práce pomoci všem, kteří potřebují radu v tomto období. Chtěla bych jim dát návod, jak krizi zvládnout. Chtěla bych „uzdravit svět“ a ukázat lidem, že to jde. Jen na lidech záleží, jak svět bude vypadat. Lidé mají v rukou budoucnost. Je třeba každému dokázat, že stačí úsměv na rtu a už je vše kolem nás krásnější. Chtěla bych apelovat na slušnost mezi lidmi.

5 METODIKA

Rozhodla jsem se zvolit metodu šetření kvalitativní výzkum, neboť se domnívám, že tato práce se zabývá pocity, vnímáním, názory, postoji a psychikou lidí ve středním věku. Data jsem sbírala pomocí polostrukturovaného rozhovoru. Rozhovor jsem uskutečnila na neutrální půdě, v kavárně. Vytvořila jsem pět výzkumných otázek. Vzorek respondentů jsem vybrala záměrným výběrem z okruhu mých přátel, kteří jsou ve středním věku. Snažila jsem se oslovit muže i ženy, aby byl výzkum vyvážený a objektivní.

Rozhovory byly provedeny individuálně a před rozhovorem každý respondent souhlasil s pořízením. Každého jsem seznámila s tím, že bude zachována jeho anonymita. Rozhovory byly zaznamenávány v psané podobě. Cílem mé práce není předložit množství zpracovaných dat, ale zjistit pocity, prožívání a starosti lidí ve středním věku.

5.1 Výzkumné otázky

1. Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Pozoruješ na sobě nějaké příznaky středního věku?
2. Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?
3. Vnímáš střední věk jako krizi nebo jako šanci pro začátek něčeho nového?
4. Co považuješ v životě za nejdůležitější? Jaký je tvůj žebříček hodnot?
5. Jak bojuješ proti depresi nebo špatné náladě?

5.2 Vzorek respondentů

Pro potřeby tohoto výzkumu jsem vybrala osoby ve věku od 35 do 50 let. Jednu polovinu tvořili muži a druhou ženy, aby byly výsledky výzkumu objektivní. Všichni respondenti byli seznámeni s tím, že získaná data použiji jen pro tuto práci a zároveň jsem je ujistila, že zachovám anonymitu. Byla jsem překvapena, že odpovídali naprosto uvolněně, bez zábran. Výzkum probíhal od února do března 2016.

6 ODPOVĚDI RESPONDENTŮ

R1 – Pan S.

Věk 50 let, ženatý, 1 dítě.

Povolání: auditor.

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R1 odpovídá:

„Kategorizace etap života člověka může být pojímána různě. Může to být ve vztahu k jeho věku, ve vztahu k jeho duševnímu vnímání či duševnímu zdraví, společenském zapojení nebo i ve vztahu k jeho tělesné kondici. I když jsem prožíval různá období z těchto kategorií (období zdravotních problémů, období rodinných problémů, ztráta motivace v zaměstnání) nikdy jsem to nespojoval s věkem či nějakou etapou života. Nejsem příznivcem tvrzení o tom, že se člověk s věkem a jeho nabytými zkušenostmi mění. Myslím si, že vždy jde o jeho přirozený vývoj. Vyvíjí se jeho potřeby, jeho vztah k hodnotám a životním prioritám. Proto vnímám současnost vždy jako důsledek minulého vývoje a míry mého ovlivnění tohoto vývoje. Při porovnání minulosti a současnosti nemohu říci, že bych se dříve choval bezstarostněji, méně odpovědně, více či méně požívačně oproti současnosti. Vždy to byl vývoj, nikoli změny ovlivněné věkem.

Je pravdou, že v mém životě nastal relativně krátký okamžik, kdy jsem si věk, jakožto hranici času uvědomil. Nicméně to byl čistě psychologický vjem. Tak jako jsem si věk nikdy neuvědomoval, krátce před padesátými narozeninami na mne dopadly myšlenky v podobě bilancování minulosti spojené s myšlenkami na nejistotu mého společenského zapojení v budoucnosti. Nicméně, opět přirozeným vývojem událostí mého života byly tyto chmury vymazány.

Současnost nevnímám jakožto nějakou etapu života danou změnami věku, fyzických stavem či společenskou vazbou, ale jakožto důsledek přirozeného vývoje a míry mého ovlivnění minulostí. Mé vnímání současnosti proto není poznamenáno vnímáním rozdílu od minulosti, ale prožívání nových a nových výzev, které život přináší.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R1 odpovídá:

„Jakožto výhodu i nevýhodu mého vnímání současnosti vidím zkušenosti nabitě v minulosti. Tyto zkušenosti mi dovolují rozhodovat se bezprostředně, racionálně, bezrizikově. Nicméně je toto chování omezující: je předvídatelné, odprošťuje mě od možnosti prožívat nové situace, řešit neočekávané.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R1 odpovídá:

„Nevnímám současnost jako etapu, která by mě stavěla do krize, či přinášela nové šance. Člověk se dostává do krizí či jsou mu přinášeny šance v jakémkoli věku. Je jen věcí jeho vývoje, jeho přístupu k hodnotovému žebříčku, jaký prostor dá sobě, svojí rodině, svojí práci či společenskému zapojení. Nicméně ze zkušeností vím, že krizi může způsobit pouze pasivita k jakékoli této zmíněné oblasti. Této pasivity se však člověk může dopustit v jakémkoliv věku.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R1 odpovídá:

„Za nejdůležitější považuji vztah k mojí partnerce, našim dětem a naší rodině. Vše ostatní vychází z této prioritní vazby.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R1 odpovídá:

„Účinnou zbraní proti depresi a špatné náladě jsou prožitky s rodinou. V okamžicích, kdy si depresi či špatnou náladu nechci připustit, či je tajím, moje partnerka můj duševní stav vždy rozpozná. Je pak její přirozeností a zároveň mým životním štěstím, že vždy udělá všemožné proto, aby se mé chmury rozplynuly. Ale mnohdy stačí jen zdánlivě málo; letmé doteky, vzájemné pohlazení nebo jen vyprávění si o všedních dnech u kávy.“

R2 – Paní V.

Věk 50 let, vdaná, 3 děti.

Povolání: učitelka v mateřské škole.

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R2 odpovídá:

„Člověk prožívá věk, ne podle toho, co říká kalendář, ale podle toho, jak se cítí. Takže naprosto nepociťuji přechody mezi mládím a středním věkem, natož stárím. Cítím se stále dobře a dokážu se celý život radovat z maličkostí. Život je jako houpačka (nahoru a dolů), ale je důležité, že člověk věří, že po špatném období přijde pohoda a dokáže dělat vše proto, aby to tak bylo. Ano, občas bolí záda nebo přijde únava, ale to není o věku, ale o aktivním životě, o pohybu. Zatím jsem nepocítila žádný rozdíl mezi třiceti, čtyřiceti či padesáti. Jediný ukazatel stárnutí vidím v tom, jak rostou mé děti, stávají se z nich muži a to, že budu letos babičkou. A na to se těším. Pokud má člověk stále nějaký cíl, který ho udělá šťastným a nemusí přemýšlet o tom, kolik roků mu napočítal život, žádný střední věk a stárnutí ho nečeká. Pokud je člověk stále obklopen lidmi, které má rád a kteří mají rádi jeho, dokáže se s nimi smát, nestárne.

Také jsem zažila těžká období, hodně těžké a složité situace, ale pokud to člověk nevzdá a stále má cíl, vše zvládne. Pokud jsem se dostala do stresových situací, snažila jsem se je co nejdříve nějak vyřešit, aby mě neohrožily a neodsávaly moji energii. Asi proto je můj život tak hektický a plný zvrátů.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R2 odpovídá:

„Nevýhodu tohoto věku nevidím, spíše naopak mohu ocenit vědomosti, zkušenosti a poučení ze špatných rozhodnutí, které mohu předávat dál.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R2 odpovídá:

„Není to věk, který říká: budeš mít krizi nebo novou šanci. Je to každé ráno, kdy se probudím a čeká mě nový den, nová šance prožít něco hezkého, někomu udělat radost, něco změnit (k lepšímu pro mě).“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R2 odpovídá:

„Nejdůležitější je být pozitivně naladěn a mít kolem sebe lidi, kteří za to stojí. Mít přátele a rodinu, kteří nás podrží, když náhodou přijde ta krize (zase to není o věku).“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R2 odpovídá:

„Deprese nejsou, je samota, bezmocnost, život bez energie, bez cíle. Špatnou náladu nám pomůže překonat úsměv a objetí dobrého člověka.“

R3 – Pan Z.

Věk 49 let, ženatý, 3 děti.

Povolání: podnikatel.

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R3 odpovídá:

„Dobře, změny jsou bolesti kloubů, celkové zpomalení, více času trávím s rodinou než s přáteli. Stárnutí, se smrtí jsem smířený.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R3 odpovídá:

„Výhody: finanční zajištění, sebeuplatnění. Nevýhody jsou syndrom prázdného hnízda, pocit nepotřebnosti, přicházející nemoci.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R3 odpovídá:

„Cítím jako šanci na nový začátek, děti jsou dospělé, mám peníze pro sebe, mohu si dopřát to, co jsem s dětmi nemohl. Mohu si zaplatit drahý lístek na koncert, protože chci nebo investovat, protože můžu. Mohu mít lepší auto, věci pro sebe, protože už nemusím dávat peníze jen do dětí.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R3 odpovídá:

„Na prvním místě mám rodinu a zdraví, na druhém místě jsou dobré vztahy, dále sebeuplatnění a práce. Peníze a materiální zajištění už v tomto věku nemám na prvním místě. Vážím si více jiných věcí, jako rodiny a vztahů.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R3 odpovídá.

„Pomáhá mi rodina, přátelé, televize, sport, četba. Deprese nemám nebo nemívám, spíše občas špatnou náladu, kterou zaháním hlavně sportem nebo zavolám dětem, nebo se s nimi sejdu.“

R4 – Paní S.

Věk 46 let, rozvedená, 2 děti.

Povolání: účetní

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R4 odpovídá:

„Od svých 40 let prožívám silný a nutný pocit změny profese. Ve snaze naplnit svůj život a předejít krizi středního věku jsem začala studovat vysokou školu již ve 37 letech. Po jejím ukončení jsem začala hledat novou práci, ovšem z důvodu závazku vůči zaměstnavateli jsem ji nemohla provést ihned. Čas jsem vyplnila nejdříve cvičením, začala jsem působit jako cvičitelka jógy a později, jako samoživitelka z finančních důvodů, jsem se začala věnovat účetnictví. Mé záliby se změnily v povinnosti a již delší dobu pozoruji úbytek sil a radosti ze svých koníčků, dnes již povinností. Pociťuji zvyšující pracovní zátěž, což nemusí souviset s věkem. Zátěž tedy stoupá, hlavně psychická a sil ubývá.

Nepociťuji strach z nemoci nebo ze stárnutí. Jsem ráda za životní zkušenosti, které však dle mého názoru společnost nedokáže ocenit. V pracovním procesu budu ještě 20 let, ale pracovní tempo, které většina firem vyžaduje je nastavené pro osoby ve věku maximálně 40 let. Usiluji o naplnění svého profesního života, nalezení uspokojení a potřebnosti. V soukromém životě jsem spokojená, mám šikovné děti a přátele.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R4 odpovídá:

„Mezi výhody svého věku řadím více času pro sebe, pro rozvoj své osobnosti. Nevýhodou je nutnost více odpočívat, čemuž se všemožně bráním, ovšem tělo si nedá říct a trvá na svém.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R4 odpovídá:

„Střední věk necítím jako krizi, pokud si dovedeme nalézt novou náplň život po osamostatnění dětí. Já osobně se ráda vracím ke koníčkům, ke sportu. Ten mi také pomáhá zvládat

psychické vypětí, které dnešní společnost přináší. Střední věk je šance začít znovu, pokud má člověk odvahu a zázemí.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R4 odpovídá:

„Za nejdůležitější považují spokojené soukromí, rodinu, přátele. Ti tvoří základ, který nám umožní se uplatnit ve své profesi a společnosti. Není jednoduché si toto zázemí vytvořit, jedná se o dlouhodobou péči o vztahy se svými blízkými a štěstí na osoby, které se stávají našimi přáteli.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R4 odpovídá:

„Depresi se bohužel nedá vyhnout, hlavně pokud je člověk introvert a citlivě vnímá dění ve společnosti a zhoršující se mezilidské vztahy. Chodím ráda do přírody. Mám psa, který je výborným společníkem v době smutné nebo depresivní.“

R5 – Paní I.

Věk 49 let, 3 děti, vdaná.

Povolání: sociální pracovnice.

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R5 odpovídá:

„Dá se říct, že střední věk přichází v době, kdy si začínáme uvědomovat, že jsme za půlkou svého života. Hodnotíme, co máme v životě za sebou, co jsme dokázali, co jsme promeškali. Jsme si vědomi, že nám věk přibývá a síly ubývají. Zároveň člověk začíná mít pocit, že si ještě nesplnil všechna svá přání, sny. Najednou se mohou dostavit myšlenky, jak a kam dál, pocity vyhoření, prázdnoty, zjištění, že tělo začíná stárnout.

Jsem spokojená. Čas mohu věnovat jen sama sobě. Občas ale propadám depresi, že mě život protekl mezi prsty. Jsou dny, kdy mě přepadne smutek, pocit nedocení, že jsem vzdálená tomu, jak jsem si život představovala, kde jsem vlastně chtěla být.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

„S přibývajícím věkem se člověk musí smířit s představou vlastního stárnutí, ztrácí tělesnou krásu a výkonnost. Naopak člověk získává zkušenosti a vědomosti, které předává dál. Důležitá není krása tělesná, ale duševní.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

„Druhá polovina života se může stát příležitostí ke změně, k sebepoznání. Střední věk necítím jako krizi. Uvědomuji si, že ani ve středním věku není na nic pozdě. Začala jsem studovat, věnuji se sobě. Miluji procházky do přírody, mám kolem sebe hodné lidičky, s kterými jsem ráda, a když je mi smutno, vím, kde je mám hledat. Raduji se z maličkostí, z každého nového dne.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

„Život každého z nás stojí na třech oporách. Jsou to rodina, přátelé a profese. Ztratím-li jednu z opor, zastoupí ji některá zbývající. Tedy za nejdůležitější považuji rodinu, přátelé a dobré mezilidské vztahy. Důležité je zdraví a velká dávka optimismu.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

„Pokud cítím, že přichází deprese, vezmu své čtyřnohé miláčky a jdeme ven. Vnímám krásy kolem sebe a vím, že život je krásný.“

R6 – Paní L.

Věk 40, vdaná, 1 dítě.

Povolání: učitelka

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R6 odpovídá:

„Na rozdíl od mládí, prožívám každý den. Jak stárnu, tak se mi líbí aspekty všedního dne, které jsem si dříve neuvědomovala. Líbí se mi, že mám práci, která mě baví a naplňuje. Líbí se mi, že jsem v práci oblíbená, že mě mají kolegové rádi. Líbí se mi, že mám svůj styl, svoji image, což se mi zdá, že jsem v mládí neměla. Neustále jsem řešila pupínky na tváři a zdálo se mi, že to řeší celý svět. Dnes je neřeším, i když je mám stále. Nejsou pro mě důležité. Dívám se do očí. Na úsměv lidí. Řešila jsem, jestli se lidem líbím. Dnes je mi to jedno, protože vím, že jsem „sympaťačka“ a i celkem pohledná, že se pěkně a vkusně oblékám. Zkrátka jsem se našla. Konečně. Ta úleva. Narostlo mi sebevědomí.

Líbí se mi role matky. I manželky. Odkládala jsem to. Myslela jsem, že to nezvládnou. Teď jsem šťastná, že mám rodinu, o kterou se mohu starat. Jsem ráda, že mám i širší rodinu, se kterou mám dobré vztahy.

Jsem ráda, že mám dobrou sestru, kterou vnímám jako nejlepší kamarádku, což také v mládí nebylo. Spíše naopak. Praly jsme se.

Líbí se mi, jak s pýchou prožívám úspěchy svého syna, který je hudebně nadaný.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R6 odpovídá:

„Výhody vidím v tom, že člověk už ví, co chce, ví, co od života očekává. Většinou už nic nehledá, má svůj klid. Také velmi záleží na výběru životního partnera. Člověk je již osobností a jen se zdokonaluje. Neřeším malichernosti.

Nevýhody mě napadají v objektivním opotřebování tělesné schránky. Začínám na sobě opravdu pozorovat nějaké změny související s věkem. První vrásky, šediny. I zdravotní potíže, záda bolí. Možná mám i příznaky blížícího přechodu. Bojím se ho.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R6 odpovídá:

„Střední věk necítím ani jako krizi, ani jako šanci. Připadá mi to jako každý jiný věk. Mám ještě malé dítě, takže ještě plné hnízdo a mám hodně práce. Dokonce mohu říct, že si pořád připadám mladá a stoupající věková cifra jako by moje ani nebyla. Myslím, že by se měl střední věk posunout na 55 let.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R6 odpovídá:

„Za nejdůležitější v životě člověka považuji zdraví. Jestliže ho člověk má, všechno ostatní už se dá vždy nějak zvládnout.“

Jsem dosti ovlivněna rakovinou, která mě před 4 lety potkala a kterou jsem hrdinsky zvládla! A mohu říci, že souhlasím s rčením: „Co tě nezabije, to tě posilní.“

Vím, že zdravý člověk není samozřejmost. Jak já si toho dnes vážím a jak já mám ráda své tělíčko. Vybírám si, co budu jíst a pít, aby mu to prospívalo. Chci mu vynahradiť trápení s chemoterapií. Zkrátka pečuji o své zdraví lépe než dřív. Takže zdraví je pro mě základ a ty ostatní aspekty života jsou těmi třešničkami na dortu.

Na prvním místě mám tedy zdraví, pak rodinu a dobré vztahy, práci a přátele. Toto všechno je pro mě skutečné bohatství.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R6 odpovídá:

„Deprese nemám. Špatná nálada k životu patří. Kdyby měl člověk jen dobrou, nebyl by normální. A to já jsem. Při špatné náladě mi pomáhá, že se alespoň na nějakou maličkost denně těším. Je dobré si uvědomit, že nás nic nebolí a to je štěstí. Poslouchám hudbu, koupím si něco na sebe nebo hraji na klavír. Klavír je bezva proti depresi.“

R7 – Paní H.

Věk 45, vdaná, 2 děti.

Povolání: učitelka na základní škole.

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R7 odpovídá:

„Jsem relativně šťastná, nezávislá a samostatná. Někdy mám pocit, že už nezvládám toho tolik jako dřív. Jinak si ostatní problémy nepřipouštím. Jediný strach, který mám, je o mé blízké. Rodiče jsou starší. Zatím si neumím představit, že bych o ně přišla. Také mám strach o manžela a děti. Doba je velmi hektická, ve světě i u nás se děje spoustu špatných věcí. V životě nás čekají různé nástrahy. Ráda bych své blízké těchto věcí uchránila. Manžel o mě říká, že jsem tvrdá, ale já si to o sobě nemyslím, jen se nehroučím navenek, ale uvnitř, což nikdo nevidí

S manželem žijeme spokojený život, Myslím, že si rozumíme, navzájem se podporujeme, máme se rádi. Myslím, že spolu překonáme krizi středního věku a vesele se i s vnoučaty vrhneme do světa seniorů.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R7 odpovídá:

„Jaké si to uděláš, takové to máš. Výhodou je, že mám na sebe a svého manžela více času. Tolik si neohlížím na to, co řeknou ostatní. Nevýhodou je, že již mám horší paměť.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R7 odpovídá:

„Člověku je tolik, na kolik se cítí. Tuto dobu vidím jako šanci, abych vyzkoušela věci, na které jsem díky starostem o rodinu neměla čas nebo peníze. Velmi ráda cestuji, poznávám nové kraje i lidi. Sportuji.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

„Nejdůležitější je pro mě rodina, dobré mezilidské vztahy, pokud mám problémy v rodině, velmi se tím trápím.

Nejsem konfliktní typ, konflikty nevyhledávám. Pokud k nim dojde, snažím se je hned řešit. Snažím se, aby u nás byla pohoda, klid a zázemí.

Další důležitou věcí je zdraví. Bez něj by nebyla ani pohoda v rodině. Zažila jsem to několikrát. Hned po svatbě mi málem po úraze zemřel manžel. Rok po něm měl vážné problémy se srdcem můj tatínek. Pak měl vážnou autonehodu můj švagr, po kterém zůstal invalidní jak tělesně, tak duševně. Poslední koho vzpomenu je moje tchýně, která zemřela loni v létě na rakovinu. Nejhorší je bezmoc, když jim člověk nemůže pomoci a jen se dívá, jak trpí.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R7 odpovídá:

„Jsem celkem vytížená a deprese nemám a špatnou náladu si nemám čas připouštět. Práce je dobrá na špatnou náladu. Mám dvě zaměstnání, 2 domácnosti a velkou zahradu. Jsem celkem puntičkář, takže se snažím mít všechno v pořádku a na jedničku. Děti jsou sice již větší, syn již bydlí sám, dcera má 17 let, ale přesto i jim se snažím stále pomáhat a věnovat se jim. Ráda sportuji, denně běhám. Ráda čtu. Kdysi jsem i malovala obrázky, ale na to nezbývá čas, tak snad až v důchodu.

Pokud mě nějaká depka přepadne, tak nazuju tenisky a vyběhám to. Takto jsem to praktičovala každý den, když mi umírala tchýně. Pomáhá to.“

R8 – Pan J.

Věk: 48 let, ženatý, 3 děti.

Povolání: stolař

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R8 odpovídá:

„Uvědomuji si příznaky stárnutí. Poprvé to bylo, když jsem sáhl po brýlích na čtení. Špatně vidím. Taky mě bolí ráno, když stávám záda. Dost dlouho trvá, než se rozejdu. Musím s tím něco dělat. Třeba budu chodit na dlouhé procházky lesem. Uvidím. Je také pravda, že si všechno více беру. Více se trápím. Nad vším dlouho přemýšlím. Jsem rád i sám a rád přemýšlím v klidu o životě. Snad se tomu dá říct, že medituji. Zklidní mě to. Syndrom vyhoření zatím nemám. Nemám čas o tom přemýšlet. Práce mám pořád hodně. Někdy až moc. Jsem unavený.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R8 odpovídá:

„Vidím více výhod než nevýhod. Mám čas. Děti jsou velké a já se nemusím tolik věnovat rodině, což je bezva. Chodím na ryby, to mě baví. Možná to souvisí s mou zálibou meditování o životě. Ryby a zklidnění to jde docela dobře k sobě. Výhodou je i to, že máme na sebe s manželkou více času. Někdy zajdeme, jak je čas, i do divadla.

Nevýhody jsou různé bolesti těla, které dříve nebyly. Jinak je mi fajn“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R8 odpovídá:

„Nenapadlo mě na svůj věk pohlížet ani jako na krizi, ani jako na šanci. Hodně záleží na povaze každého člověka. Je mi dobře. Jsem optimista. Život беру s nadhledem“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R8 odpovídá:

„Nejdůležitější je rodina, pak zdraví a pak práce. Takhle to mám naskládané já.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

„Špatnou náladu mám málokdy. Když se objeví, tak to jdu vyběhat. Pomáhá to. Vybíjím energii pohybem.“

R9 – Pan Z.

Věk: 43 let, rozvedený, bezdětný.

Povolání: kuchař

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R9 odpovídá:

„Mám hodně zdravotních problémů. Běhám po doktorech. Stejně nic nezjistí a vypadám jako hypochondr. Ale co mám dělat, když mě furt něco bolí. Nejvíce záda. Mám i deprese. Nevím proč. V práci dobrý, doma dobrý a přicházejí často. Bojím se, co bude. Bojím se stáří. Vidím starého otce. Je ležák. Chodím za ním každý den a vidím tu hrůzu stáří. Čeká jen, kdy ho někdo přetočí na druhý bok. Čeká, kdy ho někdo nakrmí. Hodně mě pohled na tátu vysiluje. Vysává mě to. Ta bezmoc je strašná. Nemůžeš nic dělat. Nemůžu tátovi pomoci. Vždy byl pro mě autorita a teď tam pod plachtou není ani vidět. Jen hlava a vyvalené oči a čekání na smrt. Nevěřím v důstojné stáří. No zkrátka na náladě mi to nepřidá a možná i proto mám ty mizerné deprese. Snad bude líp. Co je to introverze? Jestli je to, že jsem rád sám, tak ano.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R9 odpovídá:

„Výhody žádné. Jen nemoci, stáří, bolest, mládí je pryč. Zůstávají jen vzpomínky. Je to smutné, ale je to tak. S tím nic nenaděláme.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R9 odpovídá:

„Necítím momentálně nic. Šanci na co? Jak chceš začínat, když už na to nemáš? Jaké začátky, když se blíží konec. Konec všeho. Možná i života vůbec. Podívej se, co se kolem nás děje. Je to hrůza.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R9 odpovídá:

„Nejdůležitější je zdraví. Jednoznačně. Bez toho není nic. Je to základ všeho. Všechno ostatní pak přijde samo.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R9 odpovídá:

„Deprese mám a často. Jak bojuji? Zavřu se doma a dívám se na televizi“

R10 – Pan K.

Věk: 40 let, ženatý, 2 děti.

Povolání: podnikatel

OTÁZKA Č. 1: Jsi ve středním věku. Jak prožíváš toto období? Jaké změny na sobě pozoruješ? Máš nějaké příznaky středního věku? (stárnutí, strach z nemoci, introverze, syndrom prázdného hnízda, syndrom vyhoření).

R10 odpovídá:

„Prožívám toto období dobře. Mám všechno, co jsem si přál. Velký dům, dobrou rodinu, děti a práci, která mě uspokojuje. Práce mě baví, takže o syndromu vyhoření se zatím nedá mluvit. Jsem zdravý, nemám žádné zdravotní potíže. Myslím ale, že každý pro zdravý musí něco dělat. Není to zadarmo. Chodím do posilovny, večer běhám, plavu. Snažím se udržovat v kondici a hlavně v dobré náladě. Proto mám i hodně přátel kolem sebe. Když potřebuji, přijdou a podrží mě. Myslím, že jsem v pohodě. Jak duševní, tak psychické.“

OTÁZKA Č. 2: Jaké jsou výhody a nevýhody tohoto období?

R10 odpovídá:

„Zdá se mi, že prožívám více výhod. Mám hodně peněz, mohu si vše koupit a nemusím počítat jako dřív. V dětství to takové nebylo. Peněz bylo málo a bylo nás hodně dětí. Tak teď si to užívám. Času moc nemám, a když mám, tak ho věnuji dětem a sportu.“

OTÁZKA Č. 3: Cítíš střední věk jako krizi nebo jako šanci? Šanci pro nové začátky, šanci na změnu v životě, šanci moci se věnovat svým koníčkům.

R10 odpovídá:

„Je to jasně pro mě šance, kterou jsem chytil a jsem tomu rád. Začal jsem podnikat. Nebál jsem se změnit a šel do podnikání. Teď toho nelituji. Jsem spokojený. Mohu si dovolit užívat naplno života, jelikož mám prachy. Nepočítám. Jedu kam chci. Dopřeji dětem všechno a chci, aby se moje rodina měla dobře.“

OTÁZKA Č. 4: Co považuješ v životě za nejdůležitější?

R10 odpovídá:

„Jasně zdraví, peníze, rodinu a přátele.“

OTÁZKA Č. 5: Jak bojuješ proti depresi a špatné náladě?

R10 odpovídá:

„Depresi nemívám, možná někdy jen špatnou náladu. Trvá to ale jen chvíli. Umím ji rozeznat. Zajdu za kamarády a poklábosíme o problémech, o starostech. Přitom zjistím, že moje problémy nejsou tak velké, jak v první moment vypadají. Stačí někdy poslouchat druhé. Myslím, že nejdůležitější je psychika. Být dobře naladěn.“

7 SHRNUTÍ

V úvodu své práce jsem napsala, že posláním sociální pedagogiky je zlepšení vztahů mezi lidmi. Při rozhovorech s různými lidmi ve středním věku se mi potvrdilo, že naprostá většina respondentů považuje za nejdůležitější rodinu a dobré mezilidské vztahy. Uvědomují si nutnost slušnosti a porozumění mezi lidmi i to, že oni sami mají možnost změnit lidi kolem sebe.

Položila jsem každému respondentovi celkem pět otázek. Na všechny otázky odpovídali ochotně, bez zábran. Někteří se rozpovídali hodně, jiní méně. Ale mohu říct, že jejich odpovědi byly hodně podobné.

Všichni se shodli na tom, že největší předností středního věku jsou jejich získané zkušenosti, které jim pomáhají lépe řešit problémy. Všichni stavějí zdraví na první příčku svých hodnot. Pak následuje rodina a přátelé. Všichni si také uvědomují procesy stárnutí, které ale považují za věc přirozenou a k životu patřící. Stárnutí překonávají s nadhledem a optimismem.

Všichni, bez rozdílu, si pochvalovali hodně času, který mají pro sebe a mohou se věnovat svým zájmům. Někteří si plní až ve středním věku své sny, na které dříve nebyly peníze. Mají peníze, čas a svobodu. Chtějí ještě užívat života, zkoušet nové věci. Zdůrazňují také důležitost mít stále nějaký cíl. Vidět přes sebou neustále nové a nové výzvy. Pracují na sobě, sebezdokonalují se.

Jeden respondent uvedl, že krizi způsobuje pasivita, nicnedělání. Pasivita je špatná v každém životním období. Život je změna, pohyb, vývoj.

Mezi mými respondenty byl jen jeden, který střední věk považoval za jednu velkou depresi. Myslím ale, že to bylo jeho životními okolnostmi. Jeho otec je velmi nemocný a to celé se odráží v jeho myšlení. Byl špatně naladěný a hodně trpěl depresemi.

Většina respondentů se shodla na tom, že převažují výhody nad nevýhodami ve středním věku.

ZÁVĚR

Má bakalářská práce nesla název *Krize středního věku*.

Můj výzkum potvrdil, že nelze střední věk spojovat s krizí. Každá životní etapa přináší krize, ale i šance. Krize jsou dokonce nutné, abychom zdolávali překážky a stávali se lepšími. Každá krize nás posiluje, posunuje dál.

Velmi se mi líbí přísloví Oscara Wilda: „*Všichni stojíme ve stoce, ale někteří z nás se dívají na hvězdy.*“

V úvodu své práce jsem také psala o důležitosti mezilidských vztahů. Všichni respondenti se shodli na tom, že není důležitý majetek a peníze, ale dobré vztahy mezi lidmi. Zde se hodí citát od Borgeho: „*Smích je nejkratší vzdálenost mezi dvěma lidmi*“. Myslím si, že kde je smích, je i radost ze života, tolik k životu potřebná. Věděl o tom své i Sofoklés, který napsal: „*Radost je nezbytná pro přežití. Člověk, který ztratil radost ze života, už nežije a měl by být pokládán za mrtvého*“. V mé práci vyzdvihuji optimismus. Život se lépe žije tomu, kdo má smysl pro humor.

Zjistila jsem, že devět respondentů z deseti odpovědělo na všechny otázky pozitivně. Shodli jsme se na tom, že o tomto věku vůbec neuvažují jako o krizi. Hovořili o tom, že v každém období jsou do života člověka kladeny překážky, které je nutno zdat.

Cílem mé práce bylo zjistit, zda jde pohlížet na střední věk jako na šanci. Většina respondentů uvedla, že prožívá pěkné období. Mají již vše vybudováno, mají čas, mají rodiny, mají své zájmy a většina prožívá něco nového. Slovo „krize“ použil jen jeden respondent. Jsem přesvědčena o tom, že tato práce splnila účel. Dokázala jsem, že na krizi středního věku lze nahlížet jako na šanci.

Myslím si, že to jestli prožíváme krizi nebo ne záleží hlavně na naší osobnosti. Optimisté mají nadhled a zvládají vše lépe. Podtrhuji význam pozitivního myšlení.

Dalším cílem mé bakalářské práce bylo dát rady a pomoci lidem, kteří chtějí toto období úspěšně překonat.

První má rada zní. Začněme každý u sebe a pracujme na svém zdokonalování. Snažme se o svůj rozvoj duševní i fyzický. Sebezdokonalováním poroste naše sebevědomí a vědomí nutnosti mít se rád. Psycholog Frank zdůrazňuje nutnost nejdříve milovat sami sebe a pak můžeme milovat druhé lidi a pomáhat jim. Plně souhlasím. Když je člověk sám se sebou spokojený, dokáže být k užtku i druhým.

Dále všem ve středním věku radím mít stále před sebou nějaký cíl, smysl. Psycholog Frankl za smysl svého života považuje i utrpení. Je dobré se neustále na něco těšit. Dokázat se radovat z maličností všedního dne. Vždyť jen to, že jsme zdraví, je velká výhra v loterii.

Třetí rada je, mějte nadhled. Dívejte se na věci z různých úhlů. To, co se zdá v přítomném okamžiku jako tragédie, většinou po čase jeví se být banalitou.

Rada další zní. Mějme v životě pevné body. Rodinu, práci a hodně přátel. Rodina je základ státu, rodina je základ našeho života. Mít zázemí rodiny je obrovská věc. Považujme si toho. Také přátelé nás podrží nad vodou, když je potřeba.

Další rada je, nečekejme stále na něco. Žijme teď, přítomným okamžikem. Zkusme se znovu chovat jako děti, které se nezatěžují minulostí a budoucností a žijí jen přítomným okamžikem. Buďme veselí, pozitivní. Lepší budoucnost vůbec nemusí přijít. Vše je relativní. Není důležité, jak dlouho žijeme, ale jak jsme ten život prožili.

Dále radím, abychom se pokusili vnímat i přírodu. Chránit ji. Nedevastovat. Já osobně nejvíce čerpám energii v přírodě. Myslím, že souznění člověka s přírodou je nezbytné.

Zkusme dát volný průchod emocím. Naučme se říkat druhým lidem, co k nim cítíme. Někdy to nestihneme a pak nás to trápí celý život. Buďme slušní a ohleduplní k druhým lidem. Vše se nám vrátí. Udělala jsem i já pokus. Při procházce městem jsem se usmála na cizího člověka, který mi úsměv vrátil. Usmívejme se na sebe.

Já osobně musím říct, že prožívám nejpěknější období svého života. Věřím, že i stáří bude pěkné. Ano další, poslední rada je věřme stále, že přijde něco pěkného zítra nebo pozítří. Věřme v lepší budoucnost. Pokud budeme věřit, hodně věřit, vyplní se nám každé naše přání.

Život je krásný a bude i dál.

„Věřte-li, dostanete všechno!“ Ježíš Nazaretský.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Knihy:

DOŇKOVÁ, O. *Vývojová psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2012, 153 s. ISBN 978-80-87182-29-1.

FRANKL, V. E. *Člověk hledá smysl*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství, 1994, 87 s. ISBN 80-901601-4-X.

FROMM, Erich. *Mít, nebo být?*. Vyd. tohoto překladu 1. Praha: Aurora, 2001, 242 s. ISBN 80-7299-036-5.

HAY, Louise L. *Miluj svůj život*. 2. československé vyd. Praha: Radost, 1992, 233 s. ISBN 80-85189-12-7

HRDLIČKA, M., KURIC, J., BLATNÝ, M. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006, 167 s. ISBN 80-7367-168-9.

JUNG, C. G. *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis, 2000, 378 s. ISBN 80-7108-213-9.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti*. Praha: Akademie věd České republiky, 336 s. ISBN 80-200-0525-0.

NAKONEČNÝ, M. *Psychologie téměř pro každého*. Praha: Akademie věd České republiky, 2004, 318 s. ISBN 80-200-1198-6.

Přijímací pohovory na vysoké školy: všeobecný přehled : zkušební texty. Praha: Levné knihy KMa, 2008, 235 s. ISBN 978-80-7309-601-4.

RUIZ, Miguel. *Čtyři dohody: kniha moudrosti starých Tolteků : cesta k osobní svobodě*. Hodkovičky [Praha]: Pragma, c2012, 147 s. ISBN 978-80-7349-323-3.

ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Panorama, 1990, 435 s. ISBN 80-7038-078-0.

ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada, 2010, 208 s. ISBN 978-80-247-3133-9.

VÍZDAL, F. *Sociální psychologie I*. Brno: Institut mezioborových studií, 2010, 140 s.

VÍZDAL, F. *Základy psychologie*. Brno: Institut mezioborových studií, 2009, 186 s.

WILDING, CH. *Emoční inteligence*. Praha: Grada, 2010, 238 s. ISBN 978-80-247-2754-7.

Periodika:

Syndrom vyhoření?: hlavní je nepáchat dobro. *Téma*. Praha: Mafra, 2015, 2015(45): 34-42. ISSN 2336-4815.