

PROBLEMATIKA KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Bc. Petra Novotná

Diplomová práce
2015



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta humanitních studií


INSTITUT
MEZIOBOROVÝCH STUDIÍ

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

ZADÁNÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Bc. Petra Slaninová Novotná**
Osobní číslo: **H138244**
Studijní program: **N7507 Specializace v pedagogice**
Studijní obor: **Sociální pedagogika**
Forma studia: **kombinovaná**

Téma práce: **Problematika krize středního věku**

Zásady pro vypracování:

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

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

- na sociální, fyzické a psychické aspekty ovlivňující subjektivní i objektivní vnímání procesu stárnutí;
- na hledání odpovědí proč a za jakých okolností postihuje ty které jedince (včetně empirické formy zjišťování);
- na možnosti prevence, příp. řešení, jak s těmito problémy pracovat k co nejvyšší míře spokojenosti všech zúčastněných.

Součástí práce bude empirické šetření event. realizovaný výzkum (kvantitativní, kvalitativní, smíšený) zaměřený na zjištění, které vlivy se u kterých typů jedinců objevují jako rizikové ovlivňující období středního věku a zjišťování těchto příčin i důsledků.

Rozsah diplomové práce:

Rozsah příloh:

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

Seznam odborné literatury:

BARKER, P. Rodinná terapie. Praha: Triton, 2012.

CASTRO, D. Jak změnit krizi ve vítězství. Praha: Eugenika, 2007.

GRUSS, P. Perspektivy stárnutí: z pohledu psychologie celoživotního vývoje. Praha: Portál, 2009.

KASTOVÁ, V. Krize a tvořivý přístup k ní. Praha: Portál, 2009.

KLESCHT, V. Mládněte i po 45! Brno: Computer press, 2010.

KŘIVOHLAVÝ, J. Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají. Praha: Grada, 2011.

SAK, P. a KOLEŠÁROVÁ, K. Sociologie stáří a seniorů. Praha: Grada, 2012.

WEIL, A. Zdravé stárnutí. Praha: Pragma, 2007.

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Halka Prášilová, Ph.D.

Institut mezioborových studií

Datum zadání diplomové práce:

4. listopadu 2014

Termín odevzdání diplomové práce:

31. března 2015

V Brně dne 4. listopadu 2014


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




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

Prohlašuji, že

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

Prohlašuji,

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

V Brně ~~15.~~ 15. 3. 2015

Ing. PETRA NOVOTNÁ
.....
Jméno, příjmení a podpis diplomanta

ABSTRAKT

Obsah mé diplomové práce má šest kapitol s dalšími svými třemi až pěti podkapitolami. Strukturou zahrnuji oblast evoluce utváření rodinného a osobního života v průběhu historie, dále chci poukázat na vnímání tohoto nelehkého a citlivého období i významnými psychoanalytiky 20. století, proces stárnutí a jeho vlivy a dopady na životy dnešních mužů a žen, faktory ovlivňující příchod krize v období středního věku, odhalení jejich příčin, preventivní opatření a návrhy řešení krizových situací, kterým je dnešní populace vystavena ve vysokém měřítku.

Klíčová slova:

Krize

Střední věk

Manželství

Přechod

Stárnutí

Spokojenost

Deprese

ABSTRACT

The content of my thesis consists of six chapters with my other three to five subchapters. The structure includes area shaping the evolution of family and personal life throughout history, and I want to point out the perception of this difficult and sensitive period as well as major psychoanalytic 20th century, the aging process and its influence and impact on the lives of today's men and women, factors affecting a crisis during middle age, reveal their causes, pre-preventive measures and proposals for dealing with crisis situations, which is today the population is exposed to a high degree.

Keywords: crisis, The median age, marriage, transition aging, satisfaction, depression

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Problematika krize středního věku zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu použitých pramenů literatury, který je součástí této diplomové práce.

Odevzdaná verze diplomové práce a verze elektronická nahraná do IS/STAG jsou totožné.

V Brně dne 31. 3 .2015

Bc. Petra Novotná

Poděkování

Děkuji paní Mgr. Halce Prášilové, Ph.D. za velmi užitečnou metodickou pomoc, kterou mi poskytla při zpracování mé diplomové práce.

Také bych chtěla poděkovat své rodině, přátelům a známým, kteří mi pomáhali s empirickou částí tohoto projektu, kterou bylo nejen dotazníkové vyplňování, ale také další distribuce a sběr.

Bc. Petra Novotná

Cenu má pouze cesta. Pouze ona trvá, kdežto cíl je iluze poutníka, krácejícího od hřebene k hřebeni, jako by smysl byl v dosaženém cíli. A právě tak nemůžeš pokročit, pokud nepřijmeš, co je. Z čeho ustavičně vycházíš. A v odpočinek nevěřím. Neboť drásá-li člověka nějaký rozpor, není správné volit nejistý a nehodnotný klid za cenu slepého přijetí jednoho ze dvou prvků rozporu. Vyhýbá se snad cedr větru? Co by tím získal? Vítr ho drásá, ale i otužuje. Kdo by dokázal oddělit dobré od zlého, byl by věru moudrý. Hledáš, jaký dát životu smysl, ale smyslem je především stát se sám sebou, a ne pominout rozpor a tak dosáhnout ubohého klidu. A když tě něco drásá a staví se ti na odpor, dopřej si volnost růstu, neboť to zapouštíš kořeny a proměňuješ se. Buď blahoslavena ta otevřená rána, z níž se zrodíš: vždyť žádná pravda se neukazuje a není k dosažení v tom, co je zjevné. A pravdy, jež se ti nabízejí, jsou určeny jen k pohodlí a podobají se práškům na spaní.

Antoine de Saint-Exupéry (Citadela)

OBSAH

ÚVOD	11
I TEORETICKÁ ČÁST	13
1 EVOLUCE STŘEDNÍ A POZDNÍ DOSPĚLOSTI	14
1.1 ZAKLÁDÁNÍ MANŽELSTVÍ V PRŮBĚHU HISTORIE.....	14
1.2 DVA KONFLIKTY MODERNÍHO ŽIVOTA.....	16
1.2.1 Boj o dětství	16
1.2.2 Boj o manželství.....	17
1.3 NÁROKY NA JEDINCE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....	20
2 DETERMINACE KRIZOVÝCH SITUACÍ V DOSPĚLOSTI	22
2.1 PÁROVÉ MANŽELSKÉ DOROZUMÍVÁNÍ	22
2.2 PSYCHOLOGICKÝ PŘECHOD, MENOPAUZA, ANDROPAUZA	25
2.3 ZNAKY KRIZÍ STŘEDNÍHO VĚKU U MUŽŮ A ŽEN.....	30
2.4 FAKTORY PROHLUBUJÍCÍ KRIZI	34
2.5 AKCEPTACE A POROZUMĚNÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU.....	40
3 EVALVACE V MANŽELSTVÍ	43
3.1 ZÁSADNÍ ZMĚNY PROHLUBUJÍCÍ NOVÉ TOUHY	43
3.2 KONFLIKTY	47
3.3 ŽIVOTNÍ SPOKOJENOST	50
3.3.1 Spokojenost osobní	50
3.3.2 Spokojenost pracovní	51
3.3.3 Spokojenost ve vztahu a rodině.....	53
3.4 POZITIVNÍ PSYCHOLOGIE STÁRNUTÍ.....	55
3.1 MANŽELSKÁ SVOBODA.....	57
4 VZTAHOVÁ KOGNITIVNÍ DISONANCE	58
4.1 FESTINGERŮV VÝZKUM	58
4.2 OSM FÁZÍ PSYCHOSOCIÁLNÍHO VÝVOJE ERIKA ERIKSONA.....	60
4.3 OBJEVOVÁNÍ VLASTNÍ IDENTITY	61
II PRAKTICKÁ ČÁST	65
5 VLASTNÍ VÝZKUM	66
5.1 METODOLOGIE, OBSAH A STRUKTURA.....	66
5.2 VÝSLEDEK VÝZKUMU MUŽI.....	68
5.3 VÝSLEDEK VÝZKUMU ŽENY	70
5.4 SHRNUTÍ.....	72
6 PROFYLAXE A NÁVRHY ŘEŠENÍ	73
6.1 PRIMÁRNÍ PREVENCE	73
6.2 SEKUNDÁRNÍ PREVENCE.....	74
6.3 NÁVRHY ŘEŠENÍ VZNIKLÝCH KRIZÍ	75
6.4 PSYCHOTERAPIE DEPRESE	76
6.5 ZVLÁDNUTÍ KRIZE	78

ZÁVĚR	81
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	82

ÚVOD

Téma problematiky krize středního věku jsem si vybrala proto, že mě záležitosti týkající se tohoto problému obklopují čím dál častěji v reálném životě a jelikož se obávám, že dnešní doba přinášející spoustu benevolence a jisté psychosociální i morální uvolněnosti, které k tomuto ještě více přispívají, je evidentně nutné si uvědomit, že tento chronický trend má vzrůstající tendence a postihuje tak značnou část naší populace, což by rozhodně nemělo být přehlíženo.

Cílem mé diplomové práce je poodhalit příčiny vzniku těchto krizí, zmínit veškeré sociální, psychické i fyzické aspekty podílející se na těchto příčinách, zjistit, jestli je tento narůstající trend jen přehnaným mýtem, či zda je to skutečně odraz reálné životní etapy.

Dále si pak ověřit, které z pohlaví je touto krizí zasaženo více a jaká jsou úskalí číhající na to které pohlaví.

A v neposlední řadě na základě zjištěných výsledků na bázi podkladů z vlastního empirického šetření zjistit, na jaké možné rizikové faktory je třeba se preventivně zaměřit a jak co nejeфекtivněji řešit tuto již nastalou situaci.

Všude kolem nás je totiž spousta lidí a párů, kdy po dosažení středního věku si začínají plněji uvědomovat řadu důležitých skutečností, o kterých předtím hlouběji nepřemýšleli. Uvědomují si rychlost, s jakou jim plyne život, že velkou část života už mají za sebou, že nedosáhli mnoha cílů, které si v mládí stanovili, že už začínají pociťovat první náznaky stárnutí a únavu, že už nejsou duševně a tělesně tak výkonní jako dříve. Zvažují, jestli celý základní koncept jejich života je správný. Tyto úvahy je znejišťují, podrývají základ jejich života.

A tak spíše než výsluní slávy a úspěchu se odrazovým můstkem změn a skutečných životních zisků stávají životní krize a problémy, které nastavují jiné pořadí hodnot a v důsledku toho pak přichází skutečný životní úspěch.

Prenatální období, narození a batolecí věk, předškolní a školní věk, adolescence, dospívání, dospělost, období rodinného života... Než však nastane seniorská etapa, člověka potrápí „krize středního věku“. Každá jednotlivá etapa životního cyklu nabízí vývoj, růst, získávání pozitivních schopností a ukazuje nové šance. Na druhé straně každá etapa s sebou přináší určité nároky a také krize.

Pokud každá předchozí etapa člověka nepřipraví na nároky a problémy následující životní etapy, člověk prožívá krizi. Proto by se lidé během mládí měli připravovat na výzvy a problémy středního věku a na výzvy a problémy nadcházejícího seniorského věku.

Období středního věku je jedním z nejdůležitějších. Jde o zlomový okamžik života, kdy člověk buď potvrzuje svůj životní směr, hodnoty a cíl, anebo všechno předchozí boří a pokouší se „stavět úplně novou stavbu“. Uvědomuje si totiž, že další příležitost už ani nedostane.

A proto v dnešní době, kdy polovina manželství končí rozvodem, není radno tuto situaci podceňovat. Pokud se člověk rozhodne vstoupit do manželství, odmítá si připustit představu, že tento blažený stav jednou skončí. Ale bohužel tato pravděpodobnost je 50:50. A jelikož je toto číslo alarmující, je třeba se blíže podívat do jádra této problematiky, protože pakliže člověk pochopí, kde a v čem na něj mohou číhat největší nástrahy a jakým způsobem se tomuto může vyhnout, teprve tehdy rapidně snižuje tuto hrozivou procentní pravděpodobnost.

Nejde tedy jen o to, pochopit, kde na člověka číhá jaké nebezpečí, ale celkovou problematiku dospělosti, nerůznějších krizí a překážek, pochopit rozdíly mezi muži a ženami, ale i porozumět krizi středního věku jako takové, aby byl člověk schopen preventivně odhalit i ta nejskrytější rizika.

Každý člověk musí projít touto etapou životní cesty, nikdo se jí nevyhne. Ale stejně tak má člověk možnost být připraven na krizová období, kterým už se díky informovanosti a obezřetnosti vyhnout může.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 EVOLUCE STŘEDNÍ A POZDNÍ DOSPĚLOSTI

1.1 Zakládání manželství v průběhu historie

Kdysi, před mnoha a mnoha staletími, byli muži a ženy svornými partnery v nepřátelském a nebezpečném světě. Žena cítila, že ji její muž miluje a respektuje, protože denně odcházel a riskoval život, aby ji zaopatřil. Muži cítili, že je jejich ženy milují a váží si jich jako zaopatřovatelů. Přežít sice bylo poněkud obtížné, ale vztahy byly poměrně jednoduché.

Muži a ženy existovali v odlišných sférách, pokud jde však o přežití, byli na sobě velice závislí. Potrava, sex, děti, střecha nad hlavou a bezpečnost je vedly ke spolupráci, protože uspokojení těchto základních potřeb vyžadovalo specifické role a dovednosti. Bylo to přirozené dělení. Biologicky je dáno, že žena rodí, a proto cítí větší zodpovědnost za výchovu dětí a udržování domova. Muž tuto úlohu respektoval a oceňoval tím, že byl ochoten na sebe vzít riziko tak nebezpečného podnikání, jako byly lovecké výpravy do divočiny nebo ochrana její a jejich dětí se zbraní v ruce.

Manželský a rodinný život se však již v nedaleké minulosti radikálně změnil. Jelikož už tolik nezávisíme jedni na druhých, pokud jde o bezpečnost a přežití, zásady a dovednosti našich předků zastaraly. Poprvé v historii tak očekáváme zcela jiné naplnění našich představ o fungujícím manželském a rodinném životě. Dnes je převážným požadavkem uspokojivého vztahu štěstí, intimita a trvalá vášeň.

Sociální a ekonomické změny za posledních padesát let mimořádně zapůsobily na tradiční mužské a ženské role, které fungovaly od počátku civilizace. To, že ženy začaly vycházet z domu a zapojovaly se do pracovního procesu, značně snížilo tradiční hodnotu muže. Současná žena, která je stále nezávislejší a soběstačnější, už nepotřebuje muže k tomu, aby ji zabezpečoval a chránil.

Moderní žena si určuje vlastní osud a platí vlastní účty. Když je ohrožena, může dnes již klidně vytáhnout vlastní revolver nebo zavolat policii. Především má však daleko více možností určit, kdy a kolik dětí chce mít. Před objevením antikoncepčních tablet a zpřístupněním dalších prostředků proti početí byly ženy biologicky předurčeny k rození dětí a k závislosti na mužích. To už v poslední době tak docela neplatí.

I známý spisovatel John Gray poukazuje na problematiku změn v tradičních mužských a ženských rolích, které se postupně mění a dávají tak příležitosti ke vzniku velkých třecích ploch v manželství a partnerských vztazích: *„Začínáme si uvědomovat změny, ke kterým došlo v našich vztazích teprve v důsledku široce uplatňované kontroly porodnosti a následující sexuální revoluce. Žijeme v čase dramatického přechodu a napětí mezi pohlavími. V jistém smyslu bychom mohli říci, že jsou všichni muži nezaměstnaní. Přišli o práci, kterou vykonávali bezpočtu staletí. Už nejsou oceňováni jako zaopatřovatelé a ochránci. Třebaže dělají totéž, co vždycky dělali, najednou to jaksi nestačí k tomu, aby jejich partnerky byly opravdu šťastny. Ženy vyžadují něco jiného, a víc, než vyžadovaly jejich matky.“* (Gray, 1995, s. 24).

Je tedy vůbec možné vést hmotně zajištěný a současně žít v radostném manželství, stejně jako třeba lidé stále žijící v tradičních společnostech? Rodinný život byl kdysi vážený a uctíván. Ve starobylých společnostech, například v indické kultuře, bylo pěstování celoživotního erotického a přátelského vztahu, láskyplné a pozorné vychovávání dětí, zajišťování prostého živobytí, příprava jídla a vedení vzorné domácnosti považováno za úctyhodnou a uznávanou činnost. Tento trend se ale v průběhu času bohužel mění a dostává stále novější podobu.

Kultura 80. a 90. let dvacátého století totiž zrodila mnoho odhodlaných žen a ještě mnohem více citově založených mužů. Přineslo to nové problémy těm, kdo získali své zkušenosti v dřívějších dobách.

Ženy si dlouhá léta stěžovaly na mužskou ctižádostivost a tvrdily, že muži jsou pánovití, necitliví a tak dále. To je pravda. Ale v posledních letech se vynořil i jiný druh konfliktů. Mnozí dnešní muži jsou tak ohleduplní a chápající, že se zcela vzdali smyslného usilování a průbojnosti, jež charakterizuje oduševnělou sexualitu.

V současné době se totiž setkáváme s mnoha ženami, které jsou nespokojené se slabošským postojem svých mužů v posteli i na veřejnosti, přestože přesně po tomto typu jemnějších mužů ženy před jistou dobou volaly. Ovšem nároky, které na sebe vzájemně máme, nejdou uspokojit vždycky snadno. Leckdy jsou dokonce proti tomu, čemu se říká „mužská přirozenost“ a „ženská přirozenost“.

1.2 Dva konflikty moderního života

1.2.1 Boj o dětství

V dnešní době zuří obrovská bitva, možná nejdůležitější bitva naší doby. Na jedné straně stojí ekonomičtí racionalisté včetně mnoha pracovníků na univerzitách, kteří jsou přesvědčeni, že dětství lze vtěsnat do profesionálních pouček, zefektivnit a vytvořit v masovém měřítku tak, aby odpovídalo modernímu světu. Na druhé straně pak stojí ti, kdo se domnívají, že lásku nelze koupit, uspěchat nebo natlačit do „kvalitně stráveného času“, ale že musí být tvrdě zasloužená, z očí do očí a na vlastní kůži, a to během dlouhých let naplněných učením. Bojuje se o láskyplné, nadčasové, individualizované a plné dětství. Tak ale hrozí nebezpečí, že se děti ztratí v naší honbě za hmotnými statky, že budou polapeny v našem soutěživém šílenství, že z nich vyrostou sice vzdělaní, ale neoriginální a nejistí mladí profesionálové, jednotvární obyvatelé neosobního a konformního světa nákupních středisek, kde se pak hodnota člověka poměřuje značkovým oblečením a kde jsou zapomenuty tradiční hodnoty jako láska, oddanost a obětování.

Zřetelným projevem tohoto vývoje je debata o odkládání malých dětí do mateřských školek s dlouhým provozem a boj o to, aby rodiče – včetně otců – mohli svou pracovní dobu přizpůsobit potřebám rodiny.

Mladí rodiče nemají čas na to, aby byli rodiči – evidentně uvízli v kolotoči vydělávání a utrácení. V zemích třetího světa je situace ještě horší: dělníci přespávají v továrnách, děti se prostituuji, aby zachránily rodinu před vystěhováním z obdělávaných pozemků.

Síla rodičovství ale může postupně vzrůstat spolu s vědomím, že především sami u sebe bojujeme za právo vychovávat své děti a za společnost, která dává přednost lidem před ziskem a komunitám před pohodlím.

1.2.2 Boj o manželství

V dnešní době ale probíhá i další boj. Boj za záchranu vztahů. Evidentním důsledkem se tak stává skutečnost, že rozvodovost v naší republice se „pyšní“ nemalými čísly. „Podle statistiků počet rozvodů v posledních letech klesá. Předloni jich bylo zhruba 27 900, v roce 2005 přibližně 31 300. Mnohem méně je ale také sňatků. „Intenzita rozvodovosti se tak příliš nemění, zůstává vysoká. Od roku 2001 se pohybuje na úrovni 45 až 50 procent manželství, která končí rozvodem,“ uvedl ČSÚ.

Postupně se protahuje také doba trvání průměrného manželství. Zatímco v roce 2003 od svatby do rozvodu uplynulo 11,8 roku, předloni to bylo 13 let. Důvodem je podle demografů to, že přibývá rozpadů dlouhotrvajících manželství. V roce 2013 soudy rozvedly 4 410 párů, které spolu žily víc než čtvrt století. O deset let dřív jich bylo 3 543.

Dvě třetiny návrhů na rozvod podají ženy. Pětina lidí, kteří se rozvádějí, tento krok nepodniká poprvé. Za sebou mívají už minimálně jedno rozpadlé manželství. Podle statistiků se nejvíc opakovaně rozvádějí lidé se základním vzděláním.

(<http://www.idnes.rozvodovostvcesku/>)

Sňatky a rozvody ve vybraných letech:

Rok	Rozvodovost	Počet rozvodů	Počet sňatků
1930	5,6 %	4 962	101 158
1950	12,1 %	11 312	95 166
1960	15,9 %	12 970	74 173
1970	26,1 %	21 516	90 624
1975	30,1 %	26 154	97 373
1980	30,7 %	27 218	78 343
1985	35,8 %	30 489	80 653
1990	38 %	32 055	90 953
1995	38,4 %	31 135	54 956
2000	41,4 %	29 704	55 321
2005	47,3 %	31 288	51 829
2010	50 %	30 783	46 746
2013	47,8 %	27 895	43 499

Autor: ČTK

Vztahy se rozpadají proto, že lidé propadnou panice, nemají dovednosti, podporu a někdy ani zralost potřebnou k tomu, aby překonali nánosy obtíží, které by jim pomohly vyrůst, kdyby jim dokázali čelit. Bylo zjištěno, že jakmile se lidé rozejdou, najdou si po nějaké době jiné partnery a po čtyřech či pěti letech stojí před stejnými problémy, které vedly k rozpadu jejich prvního vztahu – a kromě toho si s sebou nesou zátěž prvního manželství. Myšlenka „Kdybych jen našel toho správného partnera, všechno by bylo v pořádku“ je sice dobrá jako ideál, ale ve skutečnosti je většinou chybná, protože to my opakujeme stále stejné chyby. Existují sice partneři, od kterých je vhodné odejít – nezvladatelní násilníci, krajně nespolehliví lidé, surovci, tyraní, narkomani a jiní „závislí“, ale naprostá většina ostatních vstoupí do manželství s lidmi, kteří mají podobné potíže jako oni sami a od nichž by se mohli mnohému naučit, kdyby vytrvali.

Čas je ústředním problémem moderního života. Už nechodíme travnatými cestičkami navštěvovat přátele ani nepracujeme na polích, kde je spousta času k přemýšlení. Proto je dnes tak těžké úmyslně si vyhradit čas na poklidné rozjímání, na hluboké a různorodé hovory, které byly kdysi každodenní součástí lidského života.

A tak se dnes nezdá stává, že muži i ženy obětují většinu svého života k dosahování svých cílů, především pak těch pracovních. Nejenže po mužích, jakožto živitelích rodiny, se vyžadují jisté nadstandardní výkony, ale i ženy dobrovolně vstupují do dimenze honby za úspěchem a kariérou. Jenže většina mužů tohle dnes stále nevnímá příliš pozitivně a nejednou zde pak právě v této oblasti vznikají značné třecí plochy.

V manželství je spousta rizikových faktorů a situací, které neustále „zkoušejí“ stabilitu vztahu. Jednou z prvních zkoušek bývá třeba narození dítěte. Ačkoli jsou novopečení rodiče nadšení, brzy může zmítat jejich vztahem těžká krize. Různé studie pak udávají, že většími nebo menšími problémy po příchodu potomka na svět projde polovina párů. Příčin bývá víc: mužům chybí pozornost žen, stěžují si také na nedostatek sexu, ženám zase schází dostatek porozumění a něžnosti. Obě pohlaví frustruje, že rodičovství není tak radostné, jak ho mnohdy ukazují reklamy. (SHEEHY, 1999)

Další neopomenutelnou zatěžkávací situací bývá nevěra. Dnes bohužel dost častý patologický jev mnoha manželství. U většiny případů se jedná o dlouhodobé neshody a pocity

neuspokojení potřeb jednoho z manželů, přičemž se může jednat jak o ty fyzické potřeby v podobě sexu, tak i o ty emocionální, kterými jsou například porozumění, častá komunikace a zájem ze strany toho druhého. De facto jde vlastně o důsledek toho, že ve vztahu něco nefunguje. Notorických záletníků totiž zas až tolik není. Nevěra obvykle přichází po několika letech vztahu, přičemž jednorázový úlet nevádí tolik jako déletrvající „bokovka“.

Dalším problémem ohrožujícím stabilitu manželství může být i ztráta zaměstnání. Zejména pak pro muže je to pocit značné nedostatečnosti. Nedobrovolný odchod ze zaměstnání totiž významně zamává mužským sebevědomím, což úspěchy při hledání nové práce taktéž zrovna nezlepší. Samozřejmě s dostatečnou podporou partnera i okolí se může situace velice brzy stabilizovat, dokonce ne zřídka i změnit výrazně k lepšímu.

I problémy s penězi jsou ne zrovna opomenutelnou záležitostí v každém vztahu. Mohou se totiž objevit kdykoli. V době, kdy je jeden z partnerů na rodičovské dovolené, nebo když se objeví neočekávané výdaje, či již zmíněná ztráta zaměstnání. Někdy přicházejí i před každou výplatou. Spolehlivou rozbuškou pak bývá i to, když mají tito partneři málo peněz a přitom jeden z nich bude mít finančně náročného koníčka. Vzácná pak není ani situace, kdy manžel platí na děti z předchozího vztahu a současná partnerka může mít oprávněný pocit, že jejich společným ratolestem tyto nezbytně nutné finance pak chybí.

Jednou z dalších situací, které mohou negativně vyhrodit vztah, pak bývá vážná nemoc. Ačkoli se může zdát, že prvotní myšlenka v každém soucitném člověku evokuje pocit a potřebu partnerovi pomáhat a stát při něm, pakliže se jakkoli těžká nemoc objeví, bohužel v dnešní době se objevuje čím dál více studií a výzkumů, kde se dozvídáme, že právě nemoc může vztah rozbít úplně. Je to jedna z nejtěžších situací, jejíž řešení přitom není tak úplně v rukách partnerů. Rozhoduje totiž i to, zda je nemoc léčitelná či nikoli. Psychologové přitom někdy pozorují zajímavý jev, kdy nemoc s fatálním koncem partnera sblíží, zatímco neléčitelná choroba vedoucí k trvalé invaliditě může partnerství rozklížit. Dobře je to vidět třeba i na dokumentu o Jakobovi Špalkovi, který točila Helena Třeštíková. Jeho žena přišla o společné dítě, navíc jí selhaly ledviny. Špalek uvažoval, zda s ní zůstane, když nemůže třeba cestovat. Sama znám ženu, jejíž manžel je invalidní po skoku do mělké vody, ona se o něj den co den stará, ale zároveň si našla milence. Prý je to její způsob, jak vydržet.

1.3 Nároky na jedince střední dospělosti

Naše očekávání ve vztahu k druhému pohlaví není všude stejné. Mění se kulturu od kultury a rovněž se měnilo a vyvíjelo v čase. To zásadní zůstává přibližně totožné. Muži chtějí partnerky, které vytvářejí pocit domova a ženy partnery, kteří se dokážou o rodinu postarat, zabezpečit a je na ně spolehnouti. Rozdíly vyplývají především z toho, jak ta která kultura chápe vzájemné postavení ženy a muže.

Ve Skandinávii, ve Švédsku především, třeba žena očekává (a zároveň to od partnera vyžaduje), aby se s ní dělil o veškeré domácí práce napůl. Většina švédských mužů to pak považuje za poměrně přirozené. V takové Francii se tento přísně spravedlivý model neuchytil. Ne že by Fracouzky po partnerech nikdy nechtěly pomoci s domácími pracemi, ale větší nároky na muže kladou v jiných oblastech. Očekávají, že muži budou galantní, ve společnosti příjemní, vtipní a zábavní, že se vyznají v gastronomii a filozofii alespoň natolik, aby dokázali vést lehkou konverzaci s přáteli, že je budou pouštět do dveří, vstanou, když vejdu do místnosti a že ocení jejich šarm. (CHNEIDER, 2005)

Jenže ne vždy jsme úspěšní, pakliže chceme dosáhnout jakékoli harmonizace vztahu, protože osamělost a neustálé hledání partnera je dnes na denním pořádku. A to nejen v případech, kdy už máme nejvyšší čas se usadit.

Za ženskou osamělost může z jistého pohledu i takové sociální vlnobití v naší společnosti. Ačkoli se ženy tradičně vdávaly za muže vzdělanější a potenciálně úspěšnější, než jsou ony samy, v poslední době se situace změnila. Vzdělaní a úspěšní muži se totiž zhlédli v asistentkách, sekretářkách a prodavačkách, zkrátka v ženách, které je pravděpodobně nebudou převyšovat a budou vytvářet rodinnou pohodu. Kariérově méně úspěšní muži tak zůstávají single a s nimi i početná skupina úspěšných žen. Podle názorů odborníků je tohle zvláštní sociální vlnobití důsledkem emancipace: ženy jsou soběstačné, muži je obdivují, ale doma by je mít nechtěli. A ženy jsou tak dnes pod obrovským tlakem, protože musejí podávat výkony v zaměstnání, musejí dobře vypadat, měly by se uživit a naopak by se neměly hroutit, tloustnout a pokud možno ani stárnout. Počínaje třicítkou pak okolí očekává, že taková žena představí rodičům svého nastávajícího na úrovni, vdá se, začne rodit děti a starat se o domácnost.

Jenže ona tato úspěšná žena je docela náročná, nehledá muže za každou cenu, může si to totiž dovolit. Ale tlak se s přibývajícím věkem stupňuje a najednou přichází panika, jestli

stihne mít děti a rodinu. A tak mnohdy přicházejí hodně unáhlená rozhodnutí, protože neúprosný čas jim nedává moc na výběr.

Mít vysoká očekávání je dle psychologů v pořádku. Problémy ale bývají s těmi extrémními až přemrštěnými. A také s tím, jak jedny od druhých odlišit. Posoudit, zda jsou nároky některé ženy extrémní, lze v obecné rovině opravdu těžko.

Lidé se totiž sami v sobě perou s tím, že jejich očekávání jsou často rozporuplná až neslučitelná, kdy chtějí partnera, který pro ně má pochopení a konflikty dokáže řešit v klidu, ale zároveň i takového, který se v krizových situacích bude umět „ozvat“.

Současné vztahy procházejí krizí, kdy se začínají měnit paradigmaty. Už nefunguje to, co fungovalo před padesáti lety. Ženy jsou velmi emancipované, ale často tím ztrácejí svou ženskost, něhu, jemnost. Vše zvládnou, jsou přehnaně kritické a de facto muže nepotřebují. Muži nemají chuť stále se ženou bojovat. Dnešní muži se tak museli naučit vařit, prát si, žehlit, a pokud potřebují sexuálně uspokojit, je poměrně snadné jedním hezkým večerem svůj cíl splnit.

Muži i ženy různých věků a postavení touží po tom být respektováni, vyslechnuti, mít pocit, že jsou pro partnera důležití. Problém bývá ale většinou v tom, že když chce člověk od partnera spoustu věcí, je třeba se zamyslet, jestli i on dokáže tohle mnohé poskytovat svému protějšku.

2 DETERMINACE KRIZOVÝCH SITUACÍ V DOSPĚLOSTI

2.1 Párové manželské dorozumívání

Dospělí lidé bez ohledu na to, jaké mezi nimi jinak panuje souznění, občas narážejí na rozdílný úhel pohledu. Někdy takový třesk může vytríbit vlastní pohled na věc, jindy stejně snadno způsobí několikaměsíční tichou domácnost. Největší chybou v takovém konfliktu pak bývá nejčastější akt, tedy útek. Člověku se sice většinou uleví, jenže jakmile se vrátí zpět na „místo činu“, zjistí, že vzduch se sám o sobě vážně nevyčistil. Jenže podle odborníků na partnerskou komunikaci odchodem ve chvíli, kdy bouře vrcholí, člověk neřeší problém s grácií, ale pouze utíká z bojiště.

Mluvit a umět mluvit je ovšem důležité i mimo partnerský vztah. Většina pnutí v mezilidských vztazích totiž vzniká z nepochopení, z nevyčtených slov a zamlčených křivd. Schopnost komunikace s druhým a umění sdílet radosti i starosti je věc, která se musí jaksí trénovat. Nikomu nemůže pomoci fakt, že se nebude svěřovat a v manželství to platí dvojnásob. Kromě problému samotného, který se vnitřním užíráním ani nezmenší, ani nevyřeší, se během krátké doby člověk dokáže precizně vytrénovat ještě navíc v pocitu absolutního osamění. (PLZÁK, 2010)

Ovšem ke zlepšení stavu vzájemného dorozumívání je nutné si uvědomovat rozdíly, které mezi muži a ženami panují. Stoupne tím pak sebedůvěra a vědomí osobní důstojnosti, vzroste vzájemná důvěra i osobní zodpovědnost a tak se vytvoří podmínky pro kvalitnější spolupráci a větší míru lásky.

Problematikou rozdílnosti vnímání, prožívání a komunikaci mezi muži a ženami se také věnuje známý autor knihy: *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše* – John Gray: *„To, nač si ženy nejčastěji stěžují, když je řeč o mužích, je, že je muži nikdy nevyslechnou. Muž ženu buď docela ignoruje, když s ním mluví, nebo si poslechne pár vět, dozví se, co ji znepokojuje, a pak si hrdě nasadí svůj klobouk pana Zařídila a navrhne jí řešení, jak to udělat, aby se cítila lépe. Je zmaten, když žena tohle láskyplné gesto neocení. Kdyby mu donekonečna opakovala, že ji vůbec neposlouchá, nedojde mu to a dělá stále totéž. Žena chce vcítění, ale on se domnívá, že chce řešení.*

To, nač si nejčastěji stěžují muži, když je řeč o ženách, je, že je ženy pořád chtějí změnit. Když žena muže miluje, má pocit, že odpovídá za jeho růst a snaží se mu pomoci zlepšit

způsob, jak dělá své věci. Vytvoří Komisi pro zdokonalení vnitřních záležitostí a on se stane jejím hlavním objektem. Kdyby se bránil sebevíc, žena čeká na první příležitost, aby mu mohla pomoci a říci mu, co má dělat. Ona to projevuje za projev péče, kdežto on si myslí, že je to způsob kontroly. Jediné, co chce, je, aby ho brala.

Tyto dva problémy se dají definitivně vyřešit tím, že především pochopíme, proč muži nabízejí řešení a proč se ženy snaží o zlepšení.“ (Gray, 1994, s. 32)

Není pochyb o tom, že slušná hádka vyžaduje dovednost, zralost a sebeovládání. Jen málo lidí nikdy nepoznalo zděšení pramenící z nečekaně vyostřené hádky. Malá neshoda najednou otevře hlubší neshody, které narůstaly nepozorovaně, a najednou propukne bouře. Zdá se, že by mohly přijít v niveč výsledky celoživotního úsilí – děti, domov, kariéra i blízký vztah.

Do lásky k druhému člověku se investuje mnohé, a právě proto je pak třeba naučit se správně hádat. Všechny hádky by měly být pomíjivé. Dlouhodobá rozhodnutí a změny je pak rozumnější nechávat na klidnější dobu.

Dr. Plzák se značně věnoval problematice párové komunikace a jejím patologiím. Ve svých knihách upozorňuje na nejvyšší čas společně se dopracovávat duchaplnými dialogy k manželské pohodě: *„Stojíme-li před řešením jakékoli životní situace, pak dva normální manželé ve svorném manželství podávají návrhy, jež považují za správné. Dokonce je známkou zdatnosti manželství, pokud jsou oba manželé schopni se dohodnout na nejlepším možném řešení. Konkrétně: manžel podotkne, že přijde-li manželova sestra v sobotu, jak navrhuje, hrozí, že se zdrží do neděle. Manželka zjistí, že toto řešení opomněla a uzná argument manžela za správnější. Ustoupí od svého návrhu, ale není manželovi nic dlužná. Zůstane-li manželství po tomto rozhodnutí klidné, lze o něm tvrdit, že v něm panuje rovnost.*

Z hovorového jazyka manželů by mělo při instrumentálním sporu vymizet úsloví (idiom) tak už je zase po tvém. Něco jiného je prosadit svůj návrh za každou cenu a něco jiného je dohodnout se společně na návrhu – bez ohledu na to, kdo ho navrhl. A protože je v nás geneticky zakotveno hájit své individuální zájmy (intence), máme ustavičný sklon zmocňovat se rozhodovací pravomoci, neboli druhým manipulovat. Hájit párový zájem, jímž je rovnost na prvním místě, se teprve učíme.“ (PLZÁK, 2010, s.68)

Když však vztah existuje delší dobu, hlubší pocity z nás samých i z druhých vyplouvají na povrch docela snadno. Obnovují se pak i vzorce chování, jež jsme mívali ve vztahu k rodi-

čům a oni k nám. To, po čem jsme vždycky toužili a nikdy nedostali, se stává naším nevy-sloveným požadavkem. Náš partner to ale nemusí ani tušit, a tím pádem ani my ne. Může jít o situace, které lze jen obtížně vyřešit, a která je ještě obtížnější pro toho, kdo má pocit, že si musí, obzvláště pak na začátku vztahu, udržet image za každou cenu.

Člověk přirozeně touží po komunikaci a po tom, aby byl vyslyšen, chce volně vyjadřovat své pocity a potřebuje, aby stejný pocit sdílel i partner. Proto i komunikace je určitou for-mou neodmyslitelného dávání a brání v každém vztahu.

2.2 Psychologický přechod, menopauza, andropauza

Přechod, stejně jako puberta, je neoddelitelnou součástí života. V obou případech se jedná o zásadní změnu v životě každého člověka. Je možné mít štěstí a projít těmito druhy přechodů bez nepříjemných příznaků, ale 85% populace se stejně nevyhne, přičemž je možné udělat mnoho pro jejich bezpečné a úspěšné zmírnění. Jednou z největších zkoušek komunikačních schopností může být zahájení diskuze o citlivých problémech středního věku takovým způsobem, aby nezahrnovaly výčitky vůči sebedůvěře partnera.

Představa budoucnosti nevyhnutelně pramení z kritiky současnosti. Psychologie stárnutí totiž dnes více než kdy jindy zaznamenává prudký rozvoj a vyznačuje se pozoruhodnou šíří zájmů.

Stárnutí není záležitostí moderní doby, avšak až v posledních zhruba 100 letech se stalo běžnou zkušeností. Existuje odhad, podle nějž se v prehistorických dobách stáří nedožival nikdo, a až do sedmnáctého století překročilo pětadesátý rok života pravděpodobně jen jedno procento populace. Do devatenáctého století se toto číslo zvýšilo přibližně na čtyři procenta a dnes starší lidé tvoří téměř 20% naší populace. Očekává se, že tento průměr se bude dále zvyšovat a prognózy na rok 2030 mluví až o čísle 25%, což je celá čtvrtina obyvatelstva. (GRUSS, 2009, s.101)

„Šednutí“ populace s sebou přináší řadu problémů. Jedním z nejvýznamnějších je vyrovnání se s tímto jevem. Vyšší podíl starších lidí totiž znamená nižší podíl mladších dospělých. To tedy znamená, že menší část populace pracuje a platí daň z příjmu, dávky zdravotního a sociálního pojištění a podobně, aby pomáhala zajistit důchody a sociální a lékařskou péči starším občanům, tudíž stárnutí populace znamená také zatížení ekonomickými a finančními nároky.

Je také pravdou, že stárnutí je v první řadě zkušeností žen. V dobách míru tvoří muži a ženy přibližně do 45 let zhruba stejný podíl populace. Po 45. roce věku umírají muži častěji než ženy, což vede k tomu, že ve skupině sedmdesátiletých je zhruba 6 žen na čtyři muže. Baudatelé se tak logicky zabývají hledáním optimálních podmínek dlouhého života.

Problematikou stárnutí od středního věku, přes přechod až do důchodu se věnuje i autor knihy Psychologie stárnutí Ian Stuart-Hamilton, kde se věnuje specifikaci stárnutí, veškerým biologickým i sociologickým aspektům, které se vzrůstajícím věkem souvisí. *„Existuje celá řada způsobů, jak definovat stárnutí. Je například možno zaměřit se na charakteristiky*

vypozorované u starého člověka. Ty můžeme dále dělit na znaky, které lze přičíst událostem relativně vzdáleným (například ztráta pohyblivosti způsobená obrnou v dětství) – to jsou takzvané vzdálené (distální) efekty stárnutí a znaky, jež jsou důsledkem mnohem aktuálnějších dějů (například ztráta pohyblivosti způsobená zlomenou nohou) – to jsou takzvané časově blízké (proximální efekty stárnutí). Univerzální znaky stárnutí jsou takové znaky, které sdílejí všichni starší lidé (například vrásčitá kůže), zatímco probabilistické znaky stárnutí jsou pravděpodobné, ale nikoliv univerzální (artróza). Další metodou, jak měřit stárnutí, je sledovat, kdy a jak se znaky mladé dospělosti transformují ve znaky dospělosti pozdní. Avšak právě proto, že se jedná o proměnu kontinuální, je nesnadné nalézt uspokojivou definici okamžiku, ve kterém končí střední věk a začíná stáří. Bez ohledu na mýty je většina společností přesvědčena o tom, že stáří znamená změnu sociálního statusu. Bez ohledu na to, jakým způsobem o stárnutí hovoříme, mohou být známky stárnutí jak tělesné, tak duševní a jsou posuzovány měřítky biologického věku, respektive psychologického věku.“ (STUART-HAMILTON, 1999, s. 41)

To, jak lidé prožijí střední léta svého života, ovlivní také celá řada dalších faktorů, jakými jsou například výchova, vzdělání, temperament, rodina, sociální postavení, základní pohled na život, navyklý způsob řešení problémů a další. Rozhodující ale nejsou vnější okolnosti, ale vnitřní přístup a osobní rozhodnutí. Žádný člověk není předurčen k prohrávání, žádné okolnosti člověka nemohou donutit k selhání. Všechny důležité projevy člověka jsou výsledkem jeho vědomého rozhodnutí. Někdy se však sečte tolik negativních faktorů a okolností v životě, že člověk nemá dost psychických sil, aby je sám zvládl. Nikdo však nežije jako osamělý ostrov a může tak někoho požádat o radu nebo o pomoc. Tady je pak ale nutné budovat vztahy a rozvíjet komunikaci nejen pro udržování života a kvůli spolupráci, ale i jako prostředek pro získání pomoci v okamžicích krizí.

„Slovo menopauza znamená trvalé zastavení menstruačního cyklu v klimakteriu. Hovoříme-li však o menopauze, máme na mysli nejen zastavení menstruace, nýbrž i konec plodnosti a možnosti rodit děti. Menopauza je často doprovázena nepříjemnými příznaky a změnami v organismu ženy. Přejít je pak širším termínem pro označení tohoto období v životě ženy, v němž přechází od plodných let (kdy mohla rodit děti) k neplodným. Menopauza nastává, když v ženských vaječnicích došla všechna vajíčka a tělu chybí estrogeny nebo jejich množství poklesne pod hodnoty, kdy se projeví příznaky přechodu. Menopauza většinou nastává mezi 48. a 52. rokem, ale můžeme se s ní setkat už před čtyřicítkou nebo až kolem 55. roku. Zdá se, že i průměrný věk, kdy dochází k menopauze, se postupně snižuje.“

je, i když jen velmi pomalu. Pravděpodobně to však nesouvisí ani s lepší výživou, ani s užíváním hormonální antikoncepce, s věkem nástupu menstruace nebo s počtem narozených dětí. Věk, v němž nastane menopauza, je výrazně geneticky předurčen. Existuje i falešný přechod, nazývaný pseudo-menopauza, kterou je obvykle dočasná menopauza, která nastane, když dojde ke změnám v produkci hormonů, které se podobají změnám při menopauze. Držení příliš silných diet, nesprávné diety, nadměrné úbytky váhy, neurastenické nechutenství, velké dávky cvičení, jako například maraton, nebo stresy, to všechno může srazit produkci hormonů a způsobit, že menstruační cykly přestanou.“ Takto popisuje zejména fyziologické projevy menopauzy u žen dr. Beard. (BEARD, 1995, s. 91)

Menopauza ovšem není jen o těchto fyziologických změnách, které ženy doprovázejí. Mnohdy se jedná i o další, obtíže, které se projevují na psychickém rozpoložení ženy. Často se objevují změny nálad, pocity nepotřebnosti, podrážděnosti, ztráta sebedůvěry, úzkostné stavy, nejistota a nakonec deprese. V tomto stavu dochází často u žen k přejídání, čímž se snaží změnit svoje negativní pocity na pozitivní, což ale vede k nežádoucímu přibývání na váze a to opět vede ke snížení sebevědomí, nespokojenosti a žena je rázem v začarovaném kruhu. Dalším nepříjemným a častým příznakem jsou návaly horka a pocení, které ženu sužují i během noci, což vede k poruchám spánku a následné únavě.

Ženy se dnes blíží k menopauze, jako by se jednalo o nebezpečí na silnici, místo, kde se život vymyká kontrole a bolestivé zkušenosti jsou nejenom nevyhnutelné, ale je třeba s nimi prostě počítat. Přechod se dostavuje podle vlastního jízdního řádu a nutí každou ženu, aby si odpověděla na vážné otázky, které mohou změnit její život.

Dobrou zprávou je, že menopauza je normálním, přirozeným stavem v životě, kterým ženy procházely po celá tisíciletí bez pomoci lékařů a farmaceutických společností.

I dnešní žena může projít menopauzou bez větších problémů pouze tím, když povede takový životní styl a bude jíst takovou stravu, které vedou k vyrovnanější hladině hormonů. Pokud je potřeba, zdravá strava a optimální životní styl zmírní negativní vedlejší účinky těchto léků.

Pojem menopauza u žen je docela známý pojem, ale teprve nedávno bylo zjištěno, že podobnými problémy, které souvisejí s problematikou středního věku a nastupujícím stárnutím procházejí i muži. Andropauza, neboli mužská obdoba menopauzy, se velmi obtížně

popisuje, protože neexistuje jednoznačné kritérium nebo typický projev, podle kterého by se dal tento stav konkrétním způsobem diagnostikovat. U žen je toto období jednoznačně charakterizováno ztrátou menstruace a produkce pohlavních hormonů se náhle zastaví.

U mužů už ale začíná postupný pokles pohlavních hormonů někdy zhruba od 30. roku života. Mezi první příznaky nedostatku tohoto hormonu, které se většinou projevují v 50. – 55. roku života a klinicky se u mužů začínají projevovat podobné příznaky, jsou příznaky obdobné, jaké se vyskytují u žen. Takový muž se taktéž stává emotivně podrážděný, rozladěný až neurotický, má poruchy spánku a častěji trpí stavem vyčerpanosti. Co muže však nejvíce trápí, je ztráta libida a problémy v sexuálním životě. Také pokožka se stává suchou. Muži taktéž často trpí nadměrným vypadáváním vlasů a ztrátou svalové hmoty, která bývá typickým příznakem stárnutí jako takovým.

„Určení správné diagnózy bývá zpravidla obtížné, protože mnozí muži nejsou vůbec ochotni si připustit, že nějaké problémy mají, nebo se za ně stydí. V současné době existuje metoda, která stanovuje hladinu pohlavních hormonů a také se mění i přístup lékařů k této problematice.

Andropauza má sice hormonální původ, ale jelikož muži přičítají své sexuální výkonnosti velký význam, mohou mít náhle pocit, že ztrácejí pevnou půdu pod nohama a prostě najednou cítí, že už nejsou „in“ a to je velmi psychicky oslabuje. Občas se takový muž chová jako v pubertě, nebo jako by měl duševní poruchu. Snaží se zastavit čas v náručí mladé milenky, trpí workoholismem, obviňuje manželku, děti...Druhý extrém je, že muž všechno zabalí, protože nic nemá smysl a je zcela apatický.

Ženám se v menopauze nabízí podávání estrogenů. V současné době se věda začíná zaměřovat i na muže a zabývá se otázkou chybějícího testosteronu. Tato oblast medicíny je však teprve na počátku a tento druh léčby není ještě zcela běžnou záležitostí. Bylo však prokázáno, že dodáváním chybějícího testosteronu mnohé potíže jako předrážděnost, nervozita, vztek a deprese mizí. Také se zpomaluje ukládání tuků v těle. Tento druh léčby není vhodný pro každého a má také své kontraindikace a rizika.

Substituční terapie se nemůže podávat pacientům, kteří trpí onemocněním ledvin, jater, cukrovkou, poruchou krvevorbny nebo kardiovaskulárním onemocněním. Podávání testosteronu se nesmí podávat pacientům při rakovině prostaty a jiných nádorových onemocněních.

Když pomineme hormonální terapii, je nutné, aby si muži hlídali svoji životosprávu, jídelníček, pravidelně se věnovali nějaké tělesné aktivitě a pěstovali svoje koníčky a záliby.

V současné době se sice průměrný věk populace prodlužuje, ale na druhou stranu si musíme uvědomit, že pokud chceme i ve starším věku důstojně žít a být soběstační, musíme se o své zdraví dobře starat. Ve starším věku jsme ohroženi nárůstem tukové hmoty o 10 – 15 kg a svalová hmota se může snížit až o 25%. Nesprávná životospráva a vliv dědičnosti se může projevit začátkem takových onemocnění, jakými jsou cukrovka a ateroskleróza.

Aterosklerózu způsobuje usazování cholesterolu a vápníku na cévních stěnách. Jedná se o zánětlivé a degenerativní onemocnění, která může rozvíjet nejprve zcela nenápadně a pomalu. Toto onemocnění bývá nejčastější příčinou úmrtí u mužů. Příčinou aterosklerózy je narušení stěny cév – vysokým krevním tlakem, kouřením, nadměrnou konzumací masitých a masných pokrmů...Jako následek mohou vzniknout různé choroby (srdeční nedostatečnost, srdeční infarkt, cévní mozková příhoda, porucha jater a ledvin).

Obecně můžeme říci, že rizikové faktory na vznik aterosklerózy dělíme na ovlivnitelné (hladina cholesterolu, vysoký krevní tlak, cukrovka – typ I a II, kouření, obezita, nedostatek pohybové aktivity) a neovlivnitelné (pohlaví, věk, genetické a rodinné zatížení).“ (Česká průmyslová zdravotní pojišťovna).

Zda je člověk spokojený se životem, chytrý nebo hloupý, zdravý či upoutaný na lůžko, šťastný nebo nešťastný nebo zda neustále žije s myšlenkou na sebevraždu, to závisí především a výhradně na genech, které si přinesl do života a na jeho jednání v dosavadním životě. Spokojené stárnutí je pro člověka odměnou, není to však jeho nezadatelné právo. Je také možné ho dosáhnout přibližováním se k perspektivě zestárnutí s čistou a otevřenou myslí. Jediným aspektem psychiky, který zřejmě nejde moc ovládat, je stárnoucí intelekt. U některých lidí pochopitelně dochází ke zhoršování kvality psychické činnosti.

2.3 Znaky krizí středního věku u mužů a žen

U všech lidí se neprojeví stejné symptomy krize středního věku. Je to podobné jako u mladých lidí během puberty – někteří neprožijí žádnou krizi, zatímco jiným docela rozvrátí jejich dosavadní život.

Krize v období středního věku je jakýmsi duševním budičkem – narušuje psychickou rovnováhu a připomíná jedinci, že čas ubíhá a že mládí, duševní a tělesná svěžest i život sám

netrvají věčně. Přichází čas realizovat dlouho pohřbené sny či přehodnotit dosavadní životní hodnoty.

Z jungovského hlediska začíná k člověku promlouvat kolektivní nevědomí a na scéně života se vynořují archetypy, člověk cítí potřebu prohloubit svou životní zkušenost a spojit se se všemi vrstvami a částmi sama sebe.

Pokud na tuto problematiku nahlédneme ze spirituálního úhlu pohledu, můžeme říct, že duše si již zřetelně uvědomuje své místo na pouti životem a začíná je přehodnocovat, aby se pak mohla vrátit zpět, tam, odkud vyšla.

Někteří lidé považují toto období za čas introspekce a pozorují osobu, jíž se stali, její přínos světu i kvalitu vztahů. Ne každý cítí potřebu opouštět stávající vztahy. U některých lidí duševní hledání naopak prohlubuje jejich intimní vztahy a činí je ještě hodnotnějšími.

Určití lidé se cítí bezmocně a vystrašeně a místo, aby se zahleděli do svého nitra, automaticky reagují na podněty a uvědomování si svých starých tužeb. Pronásledují je ty aspekty života, jež si plně neprožili nebo nenaplnili. Snižuje se míra tolerance vůči dlouhodobým vztahům, které nejsou zcela uspokojivé. Může dojít i k věkové regresi. Místo pohybu vpřed se zejména někteří muži vrací do minulosti a pokoušejí se objevovat svět podobně, jako to činili v pubertě.

Mnozí nečekaně opouštějí manželky a rodiny a hledají ztracené mládí, čas bez závazků a odpovědnosti či prostě jenom mladší partnerky. Jiní se pokoušejí udržet si zuby nehty sílu a energii, které začínají ochabovat. Jiní zase odcházejí, aby mohli být pravdiví sami k sobě a prožít smysluplný život.

„Mnoho mužů by pocívalo odchod od rodiny jako neodpuštělné provinění, a proto se kvůli udržení rodiny zřikají svých duchovních cest. Někteří se cítí zahořkle a nespokojeně, a přestože se snaží manželství udržet, nejsou toho schopni.“ (SHOSHANNAOVÁ, 2003, s. 127)

V průběhu krize středního věku se schopnost zůstat u rodiny snižuje. Jde o období plné nebezpečí a šancí zároveň. Mnoho mužů v této fázi kráčí jen po velmi tenkém ledě.

Pokud je mužova identita založena primárně na schopnosti získávat, dosahovat a soutěžit, představa stárnutí může být děsivá. V hlavě se pak rodí otázky typu: Kdo jsem, když už nejsem mladý, pohledný, vitální a silný? Udržím si svou hodnotu a budu milován i nadále,

nebo mě hodí do starého železa? Ztráta vlastního já, jakási psychologická smrt, může být pro některé muže ještě děsivější než ztráta tělesného života.

Krise středního věku je jakýmsi bodem nasycení. Mnoho mužů má za to, že těžkou situaci nesou už ani o minutu déle. Když si představí zbytek života, jenž se nyní jeví o dost kratší, pokračovat ve vyjetých kolejích jim najednou připadá nesnesitelné. Nemají tedy jinou volbu, než se rozloučit.

V každém vztahu je nutné pracovat na kráse, citlivosti, osobních hodnotách a identitě. Když se člověk přestane snažit, brzy se to na vztahu odrazí. Během krize středního věku, kdy si muž uvědomuje, že potřebuje vzrušení a neotřelost, si nedostatek osobní péče v manželském vztahu často vybírá vysokou daň. Je potřeba mít i dostatek osobního prostoru a umožňovat si situace, kdy je člověk opravdu sám sebou, nepřipadat si jako ve vězení a tím pádem se nemuset ohlížet po jiných.

Obdobnou situaci popisuje PhDr. Brenda Shoshannaová ve své knize Proč muži opouštějí ženy: *„Na otázku, proč Reného přitahovaly mladší ženy, odpovídá – myslím, že mi šlo o krásu. Když je člověk mladý, je plný energie a vzrušení... a navíc mám pocit, že spoustu mladých žen přitahují starší muži, protože nestojí o špatné zacházení mladých kluků, kteří jsou strašně sobeckí. Vlastně každý muž je velmi sobecký, ale mezi čtrnácti a pětatřiceti je prostě velmi, velmi sobecký – hřebec ve volném výběhu. Mladší dívky jsou zralejší než jejich vrstevníci, a tak raději chodí se starším chlapíkem, který se o ně stará a je finančně zajištěný. Může jim kupovat lepší věci, brát je do restaurací a mohou se s ním cítit v bezpečí. Mladá žena si svého staršího partnera náležitě považuje, protože je zkušenější a může jí toho tolik dát... On si zase považuje jejího mládí a krásy a cítí se v její společnosti mladší a pyšnější. Jsem teď podruhé ženatý. Je to příjemné. Manželka je pohodárka a pro mě je důležité, že se můžu doma odreagovat a uvolnit. Nestresuje mě – naopak mi od vnějších tlaků pomáhá. Když jsem se ženil poprvé, byl jsem dost mladý a měli jsme tehdy spoustu rodinných problémů. Narušovaly náš vztah a manželka byla neustále nešťastná. Nic ji nedokázalo potěšit. A když vás někdo často obviňuje z něčeho, co jste neudělal, nakonec si řeknete – tak sakra, proč vlastně ne? Bitý jsem tak jako tak! A vracet se domů k někomu, kdo je nešťastný, není žádná pohoda. Nemůžete se dennodenně vracet k někomu, kdo je permanentně otrávený. Navíc když doma najdete někoho, kdo je neupravený a ještě navíc s pořádnou nadváhou, začnete se poohlížet jinde.“* (SHOSHANNAOVÁ, 2003, s. 135)

V této modelové situaci je implicitně obsažena hluboká potřeba být uctíván, obdivován a respektován nejenom přáteli a známými, ale především ženou – partnerkou. Především v době, kdy je mužovo sebevědomí rozkolísané a je pro něj velmi posilující mít po svém boku ženu, která k němu a k tomu všemu, co v životě dokázal, vzhlíží. Zatímco pokud mu svým nedbalým, neupraveným vzhledem, pohodlností a psychickou nepohodou ve vztahu i společném domově dává najevo, že jí nestojí za kousek snahy, muže to dokáže po určitém čase odradit, či dokonce znechutit. Ne vždy za krizi středního věku mohou jakési vnitřní pohnutky a neuvědomělé psychické procesy, nýbrž i vliv okolí, chování a přístup partnera a celková spokojenost ve vztahu.

Pokud člověk prožívá skutečnou krizi středního věku, lze u něj pozorovat některé typické symptomy, jakou je například nespokojenost, kdy člověk začne být nespokojený se zaměřením a průběhem svého dosavadního života, přestože s ním byl doposud víceméně spokojený. Má potřebu život přehodnotit a zpochybňuje dřívější zásadní rozhodnutí.

Dalším symptomem pak bývá krize identity, kdy člověk nemá jasno v tom, kým je a jaké je jeho nebo její místo v životě. Projevuje nerozhodnost v tom, jak dál naložit se svým životem, přitom pak pociťuje potřebu zásadních změn a touží po nových (i milostných) dobrodružstvích.

Pod tlakem tělesných změn, nástupu zdravotních problémů a změn v rodině, kdy děti dospívají, případně opouštějí dosud společný domov, si takový člověk začne jasněji uvědomovat neúprosný tok času. Nevratná minulost a nevyužité šance se propojí s nejistou budoucností.

Mnohdy pak přichází i jakési obviňování druhých. Za svůj stav a nenaplněné touhy a přání najednou začne člověk v krizi obviňovat převážně svého partnera. Dokonce není výjimkou, že vyjádří pochyby, jestli vůbec svého partnera miloval a během okamžiků partnerských hádek pak často slovně lituje svého rozhodnutí, že si tohoto partnera vzal. Paradoxně přitom vlastně touží po novém, hlubokém a vášnivém intimním vztahu.

Muži během krize středního věku vnímají spíše faktor plynutí času a obávají se změn, které přináší čas. Mívají strach z toho, že onemocní a nebudou moci pracovat. Vyjadřují obavy, že kvůli změnám ve vzhledu už tolik nedokážou přitahovat ženy a také z toho, že nebudou moci splnit své životní cíle, které si v mládí vytkli a kterých zatím nedosáhli. Někdy se objevuje i strach ze smrti jakožto konce své existence.

Ženy se dostávají do krize středního věku více proto, že dosáhly určitého věku, kdy se konečně mohou začít věnovat řadě věcí, které kvůli péči o děti odkládaly. Mnohdy tak cítí, že v době, kdy se věnovaly dětem, jim „ujel vlak“ příležitostí a rozvoje dovedností. Rády by se věnovaly novým věcem, ale vnímají, že je to pro ně v nové etapě života příliš náročné.

2.4 Faktory prohlubující krizi

Krizi středního věku kromě osobnosti a okolností dokáže prohloubit ještě několik skutečností. Psychologové tvrdí, že mezi klíčové faktory lidského štěstí kromě zdravého sebezpojetí patří mezilidské vztahy, ve kterých se projevuje zejména láska, úcta, odpuštění, přijetí, dále pak smysluplná práce, která člověku poskytuje uznání a seberealizaci. Neméně důležité je taktéž sexuální uspokojení v rámci zdravých manželských vztahů a pak i finance pro přiměřeně spokojený život. Tyto faktory totiž podmiňují spokojené manželství.

Pokud v době krize středního věku lidé prožívají narušený nebo nefunkční vztah, ztratí práci, nejsou sexuálně uspokojeni nebo mají dluhy a nedostatek financí, výrazně to jejich krizi prohloubí. Může se to stát spouštěčem rozpadu jejich vztahu. Podobně může tuto krizi prohloubit i nečekaná ztráta blízké osoby (úmrtí rodičů, partnera, dětí).

Člověk není schopen žít spokojeně a užitečně bez sítě opravdových vztahů. Vztahy vytvářejí životní prostředí člověka podobně jako voda pro ryby. Bez kvalitních vztahů, které zahrnují dávání a přijímání lásky, vzájemnou úctu a respekt, odpuštění a poskytování nových šancí, člověk nežije, ale pouze živoří. Člověk v krizi středního věku tak potřebuje opravdovou lásku více než kdykoli v životě. Odcizení urychluje nesprávná rozhodnutí.

Uspokojivá musí být ale i práce a zaměstnání. Kromě výdělku nás práce ujišťuje o naší hodnotě, kvalitách a dovednostech. Ztráta zaměstnání je frustrující v každém věku. Avšak v této době střední dospělosti a později v době vstupu do věku seniorského člověka zasahuje ještě hlouběji. Ztrácí cenu ve vlastních očích a domnívá se, že si ho ani druzí neváží. Ztráta práce období krize středního věku ji prohlubuje a směřuje k určitým neadekvátním rozhodnutím.

Dalším významným faktorem, který může nejen probudit krizi, ale i významně ji prohloubovat, je oblast sexuálního uspokojení. Zdravý sexuální život manželů upevňuje jejich vztah a intimitu. Krize středního věku totiž v tomto vyvolává paradoxní jev. Člověk procházející krizí identity s narušenou sebedůvěrou na jedné straně touží po porozumění a intimním vztahu a současně partnera od sebe odhání obviňováním a výčitkami. Ovšem jen moudří partneři se dočasně dokážou povznést nad negativní projevy protějšku a svým vztahem a láskou si vzájemně pomohou projít tímto velmi nesnadným obdobím.

Podobně jako sex je určitým katalyzátorem krize i nedostatek finančních prostředků. Nezáleží na tom, zda je způsoben ztrátou zaměstnání nebo velkými dluhy. Neúměrné zadlužení

však v sobě nese riziko finančního kolapsu, který je velmi často následován narušením či rozpadem vztahů.

Samozřejmě i zdraví je důležitým předpokladem spokojeného života. Nemoc naopak bere lidem spokojenost a vážné onemocnění častokrát urychluje rozpad vztahů. Zejména když manželství prožívá bouři.

Dalším faktorem, který dokáže značně prohlubovat jakoukoli krizi ve vztahu nebo životě člověka, je nedostatečná komunikace. Pokud má člověk pocit, ať už oprávněný či nikoli, že za určité problémy, nedostatky nebo jinou nespokojenost může partner, je velice důležité s ním o všem otevřeně komunikovat. Bez výčitek nebo jakéhokoli obdobného tónu. Ona totiž komunikace je základní stavební jednotkou každého vztahu. Pokud je nedostatečná nebo zcela chybí, na vztahu se to dříve nebo později zásadním způsobem podepíše. Schopnost komunikace s druhým a umění sdílet radosti i strasti je věc, která se musí trénovat. Pokud se člověk uzavře do své ulity a (trochu pomýleně) si bude myslet, jak moudré a jakou známkou síly je, že své starosti si každý člověk řeší sám, dopracuje se maximálně tak k poctivé sociofobii. Síla jedince se nepočítá na dny, kdy je schopen mlčet a soustředěně se trápit o samotě. Kromě problému samotného, který se vnitřním užíráním ani nezmenší, ani nevyřeší, se během velmi krátké doby člověk dokáže precizně vytrénovat ještě v další disciplíně: pocitu absolutního osamění. Pokud se člověk nedokáže podělit o svá trápení, kromě osamělosti se mu také podaří propadnout i iluzi, že nedokáže svůj život skutečně plnohodnotně žít. Ovšem tak jak je důležité mluvit s tím druhým, je důležité i vytvářet prostor pro vyprávění partnera. A kromě prostoru samotného je potřeba druhému dopřát nejen jeho vlastní způsob vyprávění, ale i tempo. Je nesmyslné předstírat, že veškerá komunikace v dlouhotrvajících svazcích je jen sluníčková, případně mile povrchní. Dospělí lidé bez ohledu na to, jaké mezi nimi jinak panuje souznění, občas narážejí na rozdílný úhel pohledu. Někdy takový třesk může vytříbit vlastní pohled na věc, jindy stejně snadno způsobí několikátýdenní tichou domácnost. Většina pnutí v mezilidských vztazích totiž vzniká z nepochopení, z nevyřčených slov a zamlčených křivd.

Krise ale nemusí znamenat pro vztah nebezpečí, je-li dobře zvládnuta, ošetřena. Je to výzva ke kvalitativnímu posunutí vztahu o úroveň výš, která může být v rámci partnerství velmi dobře zúročena. Vede totiž k nutnosti se zastavit, ohlédnout se dozadu a zbilancovat, co bylo v našem vztahu dobře a naopak co v něm bylo chybou. Zpětný pohled na vztah může vést k uvědomění si jeho pravé podstaty a významu v našem životě. Můžeme pokračovat

čovat v dalším životě jakoby „osvíceněji“, tvořivěji, tedy s vědomím, že se o něj musíme neustále starat a rozvíjet jej.“ (KASTOVÁ, 2010)

Nestor manželských poradců MUDr. Miroslav Plzák umísťoval nejčastější období krize do období po pěti letech trvání vztahu, pokud stagnuje bez dalšího vývoje, a poté do období dvaceti let trvání vztahu, kdy děti opouštějí hnízdo a partneři zůstávají opět sami. V této době je ukončeno období, kdy byl obsah rodinného života jasně daný – rodičovské role převládaly nad rolemi partnerskými a v samotě pak může být vztahová prázdnota.

„K dalším příčinám, jež pozorujeme jako nejčastější, jsou celkově problém v komunikaci – neschopnost řešit vzniklé konflikty konstruktivně. U mnoha párů dochází ke hře na „jakoby nic“ – tedy neřešení problémů a emocí, které se k nim vztahují. Vše se po nějaké době „zamete po koberec“ a jede se dál, jako by nic neproběhlo. Je ale omyl myslet si, že to takto může dlouhodobě fungovat, neboť pocity křivdy, zranění, ponížení, někdy neustálého ustupování na jedné straně z naší emoční paměti nemizí, jen se střádají jako „kostlivci ve skříní“ a v nějaké další situaci na nás vypadávají v podobě další destruktivní partnerské hry „ty taky“. O čem to je? Jestliže je jeden z partnerů kritický vůči druhému, může to myslet v zájmu vztahu velmi dobře, a posunout se tak k dobrému řešení, ale ten druhý nemá sílu ani motivaci se nad tím poctivě a smysluplně zamyslet. Namísto toho vytáhne z rukávu příklad, kdy chyboval ten druhý. A stává se z toho eskalující spirála příkladů, kdy jeden jednal špatně, končící afektem a další destrukcí. Každý si hájí své, patologické komunikační mechanismy se opakují, málokdy mohou partneři v rozbouřených vodách krize předpokládat, že si budou umět správně vyložit sdělení toho druhého. Řešení krize se svými rodiči se může ukázat jako kontraproduktivní s ohledem na možnost dalších dobrých vztahů v budoucnu, je-li krize zvládnuta. Navíc je to relativně nedospělé – rodiče by prostě měli být uchráněni. Konzultace s přáteli jsou sice emoční podporou, ale zahrnují v sobě vždy koaliční spojenectví s tím „ubliženým“ – chybí pak nezávislý odstup. Ten umožňuje nezávislý profesionál. Pro řešení partnerské krize doporučuji vždy psychologa se specializací na partnerské vztahy. Existují jak státní bezplatné poradny pro rodinu, manželství a mezilidské vztahy, tak i soukromé poradny, kde je poskytovaná služba hrazena. Řešením může být také rodinná mediace.“ (<http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/problemy-v-partnerskem-vztahu/partnerska-krize.shtml>)

Roky ve středním věku jsou kritickým obdobím i pro oblast sexuální. Začátky bývají samozřejmě růžové. Manželský sex začínal svatbou, která se v ideálních případech uzavírala ještě v období zamilovanosti. „V této fázi vztahu v mozku kralují fenyletylaminy, zvláštní mozkové drogy příbuzné opiu, které vyvolávají příjemné pocity. Zamilovanost zásadně zkvalitňuje sexuální prožitek a zesiluje slast.“
(<http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/sex-milovani/ktere-chemicke-latky-se-uvolnuji-pri-zamilovanosti-aneb-chemikalie-lasky>).

Člověk tak prožívá neskutečné sexuální štěstí, i když samotná kvalita sexu může být průměrná, či dokonce podprůměrná. Za tento překvapivý fakt může rozmnožovací pud, tedy příroda, díky níž na začátku vztahu funguje všechno téměř samo od sebe. Aniž by se novomanželé museli snažit, jejich sexuální život je krásný, takže si oba naivně myslí, že to tak bude dál a vše se bude ještě zlepšovat. Jenže právě v tom se mnohdy zásadně mýlí. Po vysokém očekávání totiž přichází rozčarování.

Psychologové soudí, že sexuální život nejlépe funguje těm manželům, kteří k němu přistupují jako příjemné a hlavně pravidelné povinnosti. Když jsou manželé schopni uspokojit své sexuální potřeby a navzájem si vycházet vstříc. Odborníci proto většinou doporučují pravidelný sexuální život bez větších výkyvů. Problém ovšem bývá v tom, že zhruba jen polovina lidí dokáže o sexu a svých sexuálních přáních mluvit s partnerem. Oba partneři se dobře znají a při otevřené komunikaci si dokážou snadno vyhovět. Manželský sex proto poněkud paradoxně nabízí daleko více svobody než sex s náhodným partnerem. Samozřejmě těm manželům, kteří jsou otevření, komunikativní a dovedou naslouchat jeden druhému. Ne vždy tuto situaci ale každý manželský pár dokáže takto zvládnout.

Podle široce rozšířené představy muž opouští ženu kvůli jiné ženě. V šedivém toku dlouhodobého, omšelého vztahu vstoupí náhle do jeho života nějaká mladší, krásnější, přitažlivější nebo čistě jenom chápavější a otočí jeho světem o sto osmdesát stupňů. Předpokládá se, že většina mužů se neustále ohlíží přes rameno a čeká, že za rohem potká nějakou lepší.

I když se muži rádi ohlížejí, k odchodu to zpravidla nestačí. Nositelkou magnetické síly není pouze jiná žena – v mužově psychice totiž existují určité faktory, jež se na setkání s ní už dlouho připravují. Nová žena je pouhým katalyzátorem, jakýmsi záchranným kruhem hozeným potápějící se lodi.

„Ocitl jsem se ve dvojím ohni a přemýšlel, co mám udělat. Uvažoval jsem o tom, že bych si našel vlastní bydlení a zjistil, jak mi vyhovuje samostatný život. Připadal jsem si duševně

rozpolcený. Přesto jsem věděl, že svou ženu stále miluji. Naznačovaly mi to různé drobné příhody. Jednou například dostala s autem smyk na zledovatělé silnici a rozřízla si ret. Okamžitě jsem se za ní s velkými obavami rozjel. Záleželo mi na ní. Ale taky jsem byl tehdy bezhlavě zamilovaný do Beth.“(SHOSHANNAOVÁ, 2003, s. 146)

Pro většinu mužů je obtížné udržovat dva dlouhodobé, citově náročné vztahy. Pocit, že jsou rozděleni ve dvě, se většinou stupňuje a nakonec je přiměje se pro jednu z žen rozhodnout nebo učinit nějaké jiné kroky.

Muži se často chovají tak, jako by jedna z žen, s nimiž mají milostný poměr, byla hodná a druhá špatná matka. Jedna mu dává, po čem on touží, druhá jej trestá. Mimomanželské aféry, jež trvají delší dobu, znamenají vždycky tanec mezi manželem a manželkou.

Většinou se jeden z partnerů cítí vinen a přijímá trest, aniž by si ovšem uvědomil, že to, co se stalo, zapříčinil vztahový model, jenž existoval mezi oběma partnery. Některé ženy totiž nepotřebují tolik sexuální aktivity, zato potřebují spoustu prostoru, zatímco muži vyžadují sex každodenně, někdy i několikrát za den. Na ženě pak leží tíha, kterou nedokáže unést.

Muž je čím dál neuspokojenější a začne uspokojení hledat jinde. Manželství se tak rozbíjí nebo vážně poškozuje. Důležitá je partnerská komunikace a neustálá nutnost pracovat na vztahu a udržování stálé intimity. Nejen intimity ve smyslu sexuálním, ale i v docela běžných projevech, jakými jsou například pravidelné rituály nebo společné sdílení a prožívání všeho, co k jejich životu patří.

Navíc je problém i v tom, že dnešní život se od minulosti velmi liší. Ve starých dobách dosahoval průměrný věk mužů dvacet jedna a žen pětadvacet let. Lidé nebyli zvyklí mít manželství trvajících čtyřicet, padesát či dokonce šedesát let. Pro některé současníky je tak obtížné vydržet takovou dlouhou dobu s jedním partnerem a není proto divu, že se i milostné vztahy vyvíjí jiným směrem.

Žijeme ve společnosti orientované na výkon, včetně výkonnosti sexuální. Ženy jsou coby partnerky zkušenější, poučenější, náročnější a emancipovanější než předchozí generace. I tohle může být důvod touhy, ale stejně tak dobře důvod odmítání.

Existují vztahy, kde je odmítání sexu pro muže poslední baštou, kde si drží moc nad děním ve vztahu. Všem ostatnímu totiž vládne žena. Děje se to hlavně u dvojic, kdy partnerka rozhoduje prakticky o všem, o rodině, financích, volném čase.

Když muži odmítají svým partnerkám sex, ženy často mívají o příčině jasno – má milenku. Ovšem milenka bývá hlavním důvodem snížené sexuální aktivity v jiných případech, většinou tam, kde sex fungoval úplně normálně. Muži si většinou nacházejí milenky až poté, co jim doma začne něco chybět a vadit, nestává se to jen tak z ničeho nic. Zhoubná a touhu zabíjející kombinace tak bývá především žena, která sice sex sama nikdy neinicuje, ale zároveň ho nikdy neodmítá. Stejně tak taková, která je svému partnerovi po vůli vždy, když se mu zachce.

Samozřejmě v každém vztahu funguje určitá dynamika a pro zachování přitažlivosti a lásky je třeba dělat i další věci, a to na obou stranách.

2.5 Akceptace a porozumění krize středního věku

Je důležité neuvěřit obviňování partnera, že jeho stav způsobil muž nebo žena tím, co řekli nebo udělali, nenechat se zatáhnout do jeho nebo její krize. Pokud chce člověk pomoci tonoucímu, sám musí zůstat nad hladinou.

Pakliže chce člověk pomoci svému partnerovi, je třeba čelit nepříjemným skutečnostem: odcizení, výčitkám a možná i nevěře a nejistotě. Je možné, že se podaří zachránit vztah, který tak dlouho fungoval, ale není to vůbec jisté.

Krize bývají silným spouštěčem změn. Když člověk změní ve svém životě některé věci, které partnerovi dlouho vadily, o kterých je známo, že jsou nesprávné jako např. hněvivost, špatná komunikace, špatné přátelé, přejídání, chlad nebo odmítání. V tomto případě je důležité zůstat trpělivý. Trpělivý se sebou i s partnerem. Krize jednoho může pozitivně změnit životy obou manželů. Avšak unáhlená slova nebo činy brání zralému řešení. Trpělivost není naivita a zneužívání dobroty, ale znamená poskytnutí dostatku prostoru a času k nalezení optimálního řešení. Pokud krize středního věku vyústí v rozpad manželství, trpělivost položí základy budoucího slušného vztahu a řešení nezbytných záležitostí.

Pokud je součástí partnerovy krize alkohol, drogy, emocionální výbuchy nebo násilí, večery s jinou ženou nebo mužem, je třeba si stanovit jasné hranice toho, co člověk dále nehodlá tolerovat. Taková hranice oběma stranám poskytují svobodu. Pokud partner slovně zraňuje, stanovené hranice budou v budoucnosti chránit před dalším zraňováním. Hranice ochrání i děti a mohou tak dopomoci k rozhodnutí, kdo je bude mít eventuelně v budoucnosti v péči. (ONKEN, 2004)

Velmi často krize nečekaně rozvrátí manželství a rodinu. Partner se rozvede a naváže nový vztah. I když se nevinné straně zdá, že se zhroutil svět, život bude pokračovat dál. Až odezní bolest zklamání a dořeší se praktické záležitosti, je třeba začít znovu žít, věnovat se koníčkům, najít si nové přátele, cestovat a poznávat, začít dělat něco, na co nebylo předtím dost času. Čím dříve totiž začne člověk zase žít, tím dříve se mu do života vrátí radost.

I dr. Plzák ve své knize *Manželská tonutí* zmiňuje tuto problematiku a věnuje se různým druhům krizí, které většinu manželství ve středním věku postihne: *„Jakmile nám duši zazní slovo krize, tak stejně jako když dostaneme zápal plic, nesmíme se topit v úvahách, co ho způsobilo, ale ulehnout, potit se a brát naordinované léky. Onemocníme-li krizí nebo konfliktem manželství, chce to léčit, nikoli analyzovat, jak ke krizi či konfliktu došlo.*

Dopátrat se příčiny konfliktu je úkol na Nobelovu cenu. Někteří manželé si myslí, že odhalili příčinu krize, a zatím si jen vybudovali svou vlastní verzi o konfliktu.

Se zánikem lásky začne zanikat domácí pohoda, neboli emoční pohoda mezi manžely a se zánikem pohody začne degenerovat slovní dorozumívání. To je onen kruh manželské krize a kruh je, jak víme, čára spojitá, takže ho lze přetnout kdekoli. Deformovaná domácí pohoda spolehlivě vyhubí manželskou lásku.“ (PLZÁK, 2010, s.58)

Potřebu harmonického soužití má většina lidí. Čím je takové přání naléhavější, tím větší je pak nebezpečí, že se kvůli harmonii člověk vzdává uvědomování si vlastních negativních pocitů a dotčenosti. Přehlíží svou zlost, možná si namlouvá, že všechno přece jen není tak špatné. Časem svému vnímání přestane důvěřovat a bude se s partnerem od sebe více a více vzdalovat.

Potlačování pocitů a emocí nejen v období středního věku je srovnatelné s bojem namířeným proti sobě. Bohužel však harmonii v partnerství nelze vyrobit jako nějaký produkt. Člověk má schopnost rozvažovat, rozhodovat a jednat v souhře rozumu, citu a intuice. Při pokusu vyjmout jednu oblast, například řídit se pouze rozumem, nastane výkyv a harmonie se naruší. A tak se člověk v důsledku snahy udržovat vztah bez poruch stal zajatcem ve vlastním domě a přispívá to k tomu, že je to tak sotva ještě k vydržení.

Hádka je v partnerství důležitý prvek zachovávající lásku při životě. Kdo se hádá, odhaluje svou pravou podstatu, ukáže, co si doopravdy myslí a co chce. Agrese, jež nejsou otevřeně projeveny a řešeny, se zadními vrátky vplíží zpět.

Julia Onkenová ve své knize Jestliže mě miluješ, poukazuje na problémy hádek, nedorozumění, skrytých emocí a nastolení rovnováhy ve vztahu v různých životních fázích a situacích. V části, kde se věnuje navození harmonie při dlouhodobé nespokojenosti v manželství, zmiňuje důležitost toho, aby nedbalost, nezájem a přesycení vztahu v dlouholetém manželství, člověka nenabádalo k tomu, aby pátil mosty s vidinou nového lepšího života: Láska se musí pěstovat – alespoň s takovou péčí, s jakou se staráme o auto. Výborným prostředkem takové péče je vzpomínání na první dobu zamilovanosti – nejlépe ve chvíli, kdy si speciálně na to vyšetříme chvíli.

Vyplatí se položit si otázku – co se mi tenkrát tak líbilo na partnerovi? Co ve mně tehdy vyvolávalo takové štěstí a dávalo mi chuti do života? Vyplatí se pátrat po vlastnostech, jež nás v prvním období okouzly a dokázaly v nás probudit lásku. (ONKEN, 2004)

Taková ohlédnutí nás ochrání před tím, že stále znovu sledujeme domnělé chyby druhého, zveličujeme je a archivujeme.

Je nepochybně lepší zabývat se takovými aspekty partnera, které se nám líbí a dělají nám dobře, než těmi, co nás rozčilují. Je na našem rozhodnutí, které partnerovy stránky chceme stavět do popředí svého vnímání. Máme volbu, kam zaměřit pozornost.

Láska poslouchá vlastní zákony. Rozvíjí se, když je osvobozena od břemene starých záznamů viny a každý den dostane novou šanci, aby se dařila a mohla rozkvétat.

3 EVALVACE V MANŽELSTVÍ

3.1 Zásadní změny probouzející nové touhy

Období střední dospělosti je významně kritickou fází života, kdy člověk nejen hodnotí svůj dosavadně prožitý život a tísni ho myšlenka, že jeho kroky už teď míří prakticky jen do důchodu, protože po tolika letech manželství, téměř dospělých dětí a celkové životní stagnaci už prakticky nemá co nového a zajímavého čekat. Při myšlence, že všeho zásadního vlastně už dosáhl a není nic před ním, se v člověku rodí pochybnosti o tom, jestli touto cestou vlastně opravdu chce jít dál. Jestli by se přece jen nedala najít cesta, po které kdyby šel, může ještě něčeho dosáhnout, něco zažít, něčeho si užívat a znovu tak něco budovat. Tyto myšlenky pak člověka přivádějí k tendencím hledat únik ze současného života.

Ne vždy ale tento únik začne hledat úmyslně a cíleně. Někdy člověk natolik slepě jede ve vyjetých kolejkách, že si tohle není ani schopen uvědomovat a o to více ho pak nová lákadla mohou zaskočit.

Obzvláště pro muže ve středním věku je toto období velmi citlivé. Muži, kteří se kdysi ženili ve věku zhruba kolem dvaceti let, v tu dobu již zakládaly rodiny a žili tradičním manželským a rodinným životem. Dnes je jim kolem čtyřiceti let, případně po čtyřicítce a začínají si uvědomovat, že už je to jaksi „všechno“. Vybrali si ženu, mnohdy dokonce první lásku a sexuální partnerku, oženili se, pořídili si děti a posledních zhruba dvacet let jen chodili do práce, živili své rodiny, společně s manželkou se starali o děti a snažili se zvládat nejrůznější vztahové peripetie a konflikty. Dnes už mají relativně stabilizovanou finanční situaci, vybudované zázemí, optimálně vyřešenou otázku bydlení a prakticky dospělé děti, které už nevyžadují téměř žádnou péči.

A tak zůstávají, mnohdy v prázdném bytě nebo domě, s manželkou a vidinou, že s tím stejným partnerem a tou stejnou prací to už jen prakticky „doklepat do důchodu“. Když si tohle začnou muži uvědomovat, obzvláště pak z této stránky, začínají tím zasévat semínka pochybností o svém dosavadním životě a začíná se v nich probouzet potřeba tuhle šedivou prognózu změnit. Ale jak? Někdy se věci vyvíjejí natolik přirozeně, že je to pro ně jen otázkou chytnutí se příležitosti, jindy tyto situace začnou vyhledávat sami.

„Mimo jiné tak muži mohou začít i pochybovat o svých sexuálních schopnostech, dělat si starosti s postupujícím věkem, případnou ztrátou mužnosti a přitažlivostí pro opačné pohlaví. Nebývají vzácné ani deprese nebo panika.

Běžné je i noční pocení. Nečekaně se objevuje únava nebo naopak přílišná aktivita. Deprese mohou způsobit částečnou ztrátu libida. Ale mohou také způsobit, že někteří muži začínají být zvýšeně sexuálně aktivní ve snaze dokázat sami sobě, že jsou stále potentní. Bude-li partnerka trpělivá, tolerantní a chápavá, může tak svému partnerovi v tomto obtížném období pomoci a zachovat tak vztah i do budoucna. Někteří muži vyhledávají v tomto období mimomanželské vztahy, aby sami sebe ujistili o své mužnosti.

Hovoříme o tom ne proto, abychom omlouvali jejich nesprávné počínání, ale abychom pomohli ženám je pochopit. Jestliže manžel dokáže překonat nejistotu a vnitřní zklamání tohoto období jeho života, manželství z něj určitě vyjde silnější než kdy předtím.“ (BEARD, 1995, s. 89)

Toto zmiňuje dr. Beard ve své knize Přechod a roky po něm, kde se mimo jiné věnuje problematice mužského přechodu a snaží se nabádat, jak s tímto problémem mají nejen samotní muži, ale i jejich partnerky pracovat tak, aby to každé manželství dokázalo ustát.

Pokud muž stárne, hladina jeho testosteronu klesá. Ovšem spíše než za změnu způsobenou hormonem je tato fáze považována za změnu především v oblasti sociální a emocionální. Když muž dosáhne již zmíněných cílů, ať už finanční, politické či sociální nebo i ve vzdělání, co pak? Už je skutečně za vrcholem? Má ještě nějakou motivaci? Určí si nové cíle? Bude už nyní všechno jen sestupem z vrcholu? Některých svých cílů totiž možná ještě nedosáhl a teď žije v neustálém pocitu rozčarování, nespokojenosti nebo dokonce úzkosti.

Když spolu dvojice žije několik let, je zcela přirozené, že se sexuální přitažlivost změní, či poněkud ochabne, u někoho více, u někoho méně. Zvolna klesající sexuální potřebu však pokaždé nemusí znamenat jen problémy ve vztahu, ale může být jen známkou procesu proměny, kterou partner může procházet.

Sexuální apetit každého člověka totiž ovlivňuje celá řada faktorů, přičemž jedním z nich je právě věk. Většina dnešních žen si užívá nejlepší sex po čtyřicítce. Možných vysvětlení je přitom několik – větší sebedůvěra, zkušenosti, vliv hormonů, někdy ovšem i mimomanželský vztah.

Když jsou dva manželé spolu už dost dlouho, snadno se stane, že se vztah začne považovat za samozřejmost a automaticky předpokládat partnerovu bezpodmínečnou lásku. Manželé zleniví a rutina a šed' se tak vkrádají do této citlivé etapy o to víc snadněji. Jedním z největších úskalí těchto letitých manželství pak bývá nedostatek komunikace, kdy konflikty zůstávají nevyřešené, v člověku se hromadí vztek, nevyjadřuje své potřeby a vlastně ani lásku.

Spousta vztahů ztroskotala i na tom, že jeden z partnerů zjistil o tom druhém něco nového. Může jít třeba o nevěru, o nějaké tajemství nebo činy, které se neslučují s tím, co si člověk o svém partnerovi dosud myslel. Tady by se to dalo nazvat jako jakási skrytá forma útěku, kdy si člověk nahrazuje pocit nedostatečnosti něčím jiným, tajným a vzrušujícím. Někdy prostě nechtějí zničit těch posledních asi dvacet let života a zahajují tak určitý tajný útěk před realitou všedního a nudného života.

Někdy ale tato odhodlání nabere významnější ráz a tento (většinou) muž si potřebuje něco dokázat natolik silně, že nedokáže skrývat své potřeby, jde za svým novým cílem a snem bez ohledu na dosud tvrdě vybudovanou životní stabilitu. Opustili své partnery a rodiny a vydávají se tak na cestu za předpokládaným dobrodružstvím a vzrušením.

Najednou mají pocit, že jejich život dostal jiskru, novou náplň, všechno je tak nějak opravdové a stejné jako poprvé. A oni tak uvěřili, že se na ně konečně po tolika letech zase usmálo štěstí a že potkali novou „osudovou“ lásku.

Zatímco dříve navazovali vztah týdny či měsíce, teď se v nich rozhořela vášeň doslova z minuty na minutu. Ta skutečná láska na první pohled. Proto se bez mrknutí oka rozhodli spálit všechny mosty. Odříznout minulost a vrhnout se po hlavě do budoucnosti. Jenže když pak za pár týdnů či měsíců sundali růžové brýle, zjistili hrozivou pravdu. Tohle nebyl jackpot, ale trestuhodný omyl. Velký životní průšvih, jehož následky lze jen těžko vyžehlit.

Je to vlastně starý příběh, který známe z klasické literatury. Tak například Anna Karenina. Manželka bohatého vlivného státního úředníka žila v poklidném blahobytu až do té chvíle, kdy potkala Vronského. Chvíli odolává, odmítá, ale pak se osudová láska plně rozhoří, Anna spálí všechny mosty, opouští manžela a dokonce se vzdá i svého syna. Jenže nový vztah s Vronským není úplně ideální a po množících se hádkách končí zdeptaná Anna svůj život sebevraždou. (TOLSTOJ, 2008)

Přestože Tolstoj napsal tento slavný román před více než 140 lety, tragický příběh stále přitahuje pozornost čtenářů. Přináší totiž model osudové volby, která nakonec nevyšla. A podobné příběhy se odehrávají kolem nás i dnes.

Jak málo stačí a člověk zbourá vše, co dlouhá léta budoval. Proč vlastně k něčemu podobnému dochází, když člověk žije už několik let s příjemným partnerem a vlastně mu nic nechybí? Proč se doslova během několika hodin může po léta budovaný vztah rozsypat jako domeček z karet? Na vině je totiž evidentně nepoměr mezi racionální a emocionální stránkou našeho života. Člověk netrpí, má se dobře, nic mu zdánlivě nechybí. Ale pokud převládne jakýsi stereotyp, který je postaven na racionální rovině, kdy je člověk rád, že partner je hodný, nosí peníze a nezlobí, stará se o rodinu, ale emocionální rovina není uspokojená a zdá se, že spí, tak může velmi rychle dojít k situaci, kdy se při nějakém náhodném setkání zaktivizuje emotivní složka osobnosti a úplně převálcuje zdravý rozum. A pak jde všechno ostatní stranou, člověk se bláznivě zamiluje a žádné rozumné argumenty nepřijímá, ani vlastně neslyší. Možná jsou k tomuto jednání v poslední době i čím dál více náchylnější ženy, jelikož s postupem emancipace a touhy po štěstí, spokojenosti a uspokojení se díky dnešní úrovni morálky nebojí jít vpřed a za svým. Dříve v tomto většinou dominovali muži, dnes už je ženy docela výrazně dohánějí.

A v takové chvíli je člověk schopen odstříhnout se od svého dosavadního života a začít s novým partnerem život úplně nový. Přestože v červené knihovně takové případy dopadají vesměs pozitivně, v reálném životě to ale nadělá tolik škody a komplikací, než by to lidem přinášelo nějaké štěstí.

Emoce obecně mohou být zrádné. Stačí, když se přepne knoflík z polohy racionální do polohy emoční a může být zle. V takovém případě jsou všechny argumenty zbytečné. A zajímavé je, že zatímco negativní emoce lze ještě docela kontrolovat, pozitivní emoce, mezi něž patří i vášnivá zamilovanost, prostě kontrolovat nelze. Když se někdo bláznivě zamiluje, tak ho nezajímá nic jiného, než jak být s tím dotyčným, zatímco jakékoli konvence či morálka v té chvíli jsou až na druhé koleji.

3.2 Konflikty

V dřívějších dobách byl rozvod považován za cosi nepřijatelného, dnes je naopak přirozenou součástí našeho života – rozvádí se téměř každý druhý pár. Ani jedno není optimální, rozvod by měl být podle odborníků až na posledním místě v žebříčku případných řešení partnerských krizí.

Naše manželství jsou nestabilní z různých důvodů, může jím být třeba větší nezávislost žen, společenská přijatelnost nemanželského soužití, větší počet bezdětných párů, vlažnější vztah k církvi a jejím hodnotám i relativně snadné rozvodové řízení. V soudních síních přibývá párů, pro které je rozvod řešením běžného manželského konfliktu a manželé často ani nejsou schopni rozumně zformulovat důvody, proč se vlastně rozvádějí.

Největší hrozbou pro současné manželství, a to jak mladého bezdětného páru, tak i letitého s odrostlými dětmi ve středním věku, je konzumní přístup k životu. Jinak řečeno: dříve se dřevě hrnce drátovaly a letovaly, aby pak ještě roky sloužily, dnes se vyhazují a nakupují se nové. Je to jednodušší, než na tom zapracovat. Statistiky sice považují za nejčastější důvod manželského rozvratu rozdílnost povah, zájmů a názorů, ale především se v takových situacích jedná o chybný výběr partnera, kdy si člověk vezme někoho, kdo je s to svými vlastnostmi rozbít jakýkoli vztah, případně s kým se k sobě nehodí.

Důvodem k rozvodu pak bývají často nevěra a mimomanželské vztahy. Když pak muž odchází k milence, manželka mu ve vzteku ještě pomáhá balit věci. Ovšem když se rozhodne, že rozvodové papíry zatím nepodepíše, dává manželství ještě určitou naději. Věří, že když s rozvodem nebudou souhlasit, mohou vztah ještě zachránit. Druhému nechávají pootevřená vrátka, aby měl možnost všechno si ještě jednou rozmyslet a případně se vrátit zpátky. Jde o jakési nepřijetí reality a neschopnost přiznat si, že druhý už nechce ve vztahu dál být, což bývá samozřejmě velmi bolestivé.

I když rozvod dnes bereme jako běžnou součást života, pořád ho máme spojený s pocity viny a selhání a někdy i kvůli nim odmítáme z trvale rozvráceného manželství odejít.

Někdy se ale podaří uvědomit si chyby a důležitost životní stability a touhu po tom být zpátky v pohodlném manželství, ve kterém člověku v podstatě nic zásadního nechybělo. Někdy to dokáže tento letitý vztah stmelit a uvědomit si jeho skutečnou hodnotu i po letech, ale někdy to může zanechat trvalé šrámy na psychice minimálně jednoho z manželů, kdy strach a obavy z další možné (a třeba „smrtné“) kolize může znamenat definitivní

konec v letech (obzvláště pro ženu), kdy bude jen stěží na stáří hledat nového vhodného partnera.

Odpuštění a nová šance znamenají ochotu podívat se na věc z nadhledu.

„Nejčastěji je osobní hledání východiska z této krize směsí obojího - konfrontací i úniků. Člověk je totiž zvláště v období krize nejistý a ztracený v nově viděné životní situaci a proto se chytá každého stěbla, které se jeví být oporou - ať už je to spiritualita nebo nový vztah. Někdy oporu skutečně nalezne, jiné se ukáží být jen dočasnými berličkami. Díky překonaným krizím se tedy sice stáváme moudřejší a celistvější - chcete-li je dospělejší, ale během krizí se tak často nechováme, protože tápeme a často ani nevíme, co hledáme.

Je tu solidní šance, že z toho partner po čase „vyroste“, protože si uvědomí, co jsou skutečné hodnoty v jeho životě. Je ale otázka, zda to nebude příliš pozdě.“
(<http://psychologie.cz/poradna/duchovni-promena-manzela-vas-partner-prochazi-krizi-stredniho-veku/>)

Může se zdát, že máme před sebou cizího člověka a že snad už nemáme nic společného, ale i skutečně kvalitní vztah občas projde fázemi, kdy si partneři nerozumějí, či se sobě vzdalují. Síla vztahu není v tom, že v něm k podobným krizím nedochází, ale v tom, že partnerům stojí za to znovu a znovu hledat cestu k sobě - to je pravá oddanost, tmel dlouhodobých vztahů. Toto, co se děje, je skutečná zkouška soudržnosti vztahu a záleží hlavně na každém z nás, jestli nám bude stát zato jí zdolat, nebo ne.

„Pokud se s partnerem rozhodneme tuto krizi zvládnout a překonat odcizení, které mezi námi vzniklo, pak bych doporučil využít pomoc párové terapie. Přednost oproti hledání nápravy svépomocí je v tom, že nás uchrání mnoha dalších zbytečných přehmatů, neporozumění a zklamání v hledání cesty k sobě. Opakovaná nevěra podle všeho hodně narušila soudržnost vztahu a další, byť malé neúspěchy by už nemusel ustát. Párový terapeut vám pomůže se těmito úskalím, jak jen to půjde, vyhnout a (je-li to možné) naopak podpoří proces hledání vzájemného porozumění, kde je potřeba i odpuštění.

Možná i přes všechno úsilí zjistíte, že toho nezbylo dost, a že obnova vztahu není možná, ale i v tom případě nebude vynaložené úsilí na hledání cesty k sobě zbytečné - minimálně člověku pomůže nepřenášet si své spory a křivdy do roviny rodičovské. Manžele děti totiž budou pojit nezávisle na tom, zda spolu dva lidi zůstanou jako manželé, či nikoliv.

At' už se rozhodneme jakkoliv, v takovéto situaci nás čekají nevyhnutelné změny - ve vztahu nebo mimo něj - a spousta práce při hledání nové životní stability. "

(<http://psychologie.cz/poradna/duchovni-promena-manzela-vas-partner-prochazi-krizi-stredniho-veku/>)

Konflikt je bohužel neodmyslitelnou součástí života. Téměř každé manželství projde obdobím zoufalství a beznaděje. Do manželství a lásky k druhému člověku jsme investovali mnohé, a právě proto je nezbytné umět hádky a konflikty řešit velmi obezřetně, protože člověk nikdy neví, která fáze a chvíle v životě partnera může být natolik citlivá a ohrožující, že stačí jen krůček a může být zcela odhodlán vydat se úplně jiným životním směrem bez ohledu na potřeby a pocity svého partnera.

3.3 Životní spokojenost

3.3.1 Spokojenost osobní

Moderní ženy jsou přepracované, žijí v neustálém stresu a připadají si zdeptané a bezmocné. Nejméně pět dní v týdnu si třeba navlékají uniformu a nastupují na 8 – 12 hodinové směny. Když pak přijdou domů, cítí potřebu uklidit, uvařit, vyprat, postarat se o děti (ať už menší nebo ty odrostlé) a kromě toho být také milé, šťastné a roztoužené ke svým partnerům. Chce se toho od nich prostě moc a to vede k jejich vnitřnímu rozštěpení.

Moderní muži se zase cítí nedostatečně placeni, utišení a podceněni. Stejně jako ženy nesou břemeno, kterým je manželství dvou zaměstnaných lidí.

„Před léty, když se muž vrátil domů k ženě v domácnosti, mohla mu snadno dokázat, jak velice si cení jeho snahy a obětavosti. Protože byla šťastna, že se o něho může starat, a nebyla ve stresu, žádala za to poměrně málo. Domov jako místo mužova pohodlí je dnes ohrožen.

Když muž miluje ženu, jde mu především o to udělat ji šťastnou. V průběhu historie dokázali muži snášet soutěživý a nepřátelský svět práce hlavně díky tomu, že je na sklonku dne žena odměnila svou vděčností.

Dnes, protože jsou přepracovány ženy, připadají si často a pochopitelně i ony neuspokojeny. Nyní hledají po dlouhém dni lásku a ocenění oba. – Pracuji stejně těžce jako on. – Říká si žena. – Proč musím já velebit jeho?

Vyčerpání jí znemožňuje poskytovat emocionální oporu, o níž muž ví, že si ji zaslouží. Pokud není muž po dlouhá léta takto oceňován, nejenže má pocit, že jeho práce nemá smysl, ale začíná mít pocit, že jeho život celkově čím dál více postrádá další smysl. Dlouholetá rutina bez pocitu naplnění s pocitem marnosti a deziluze pak na vygradování situace na sebe nenechá dlouho čekat. A mnohdy právě i nespokojenost jeho ženy to potvrzuje. Škodlivé důsledky tohoto relativně nového modelu podceňují jak muži, tak ženy.“ (GRAY, 1995, s. 92)

3.3.2 Spokojenost pracovní

Ženy jsou mnohem hůře než muži postiženy běžnými stresy, protože nápor práce mimo domov zdvojnásobil jejich břemeno. V práci vydávají tolik jako muži a když se vrátí domů, podléhají instinktu a vydávají se dál.

Muži jsou seřizeni tak, aby ze sebe v práci vydali všechno, potom přišli domů a odpočívali. To je zásadní rozdíl mezi muži a ženami. Když je muž unavený, má zpravidla silný sklon zapomenout na své problémy a relaxovat. Naproti tomu žena, i když necítí oporu, nutí smysl pro odpovědnost dělat víc, začíná myslet a trápit se pro všechny problémy, na jejichž řešení jí nestačí energie. Čím unavenější se cítí, tím obtížnější je pro ni relaxovat a odložit práce, které prostě udělat nemůže a které ani není nutné udělat hned.

Takové rozdělení rolí mužům nepochybně přináší obrovské výhody, protože jim umožňuje, aby bez překážek šli za kariérou a sledovali své zájmy, přičemž žena se musí starat o dobře fungující infrastrukturu domácnosti.

Ale v období středního věku přichází ona známá rozpolcenost i v oblasti práce a kariéry. Najednou si (zejména muži) pokládají otázku, jestli opravdu chtějí i nadále dělat tuto stereotypní práci nebo jestli na ně třeba přece jen nemůže někde čekat něco zajímavějšího, vzrušujícího, něco, co je skutečně dokáže naplnit a dát jim tak alespoň částečně smysl života a možnost zase něco budovat a na něčem pracovat a rozvíjet to.

Podvědomě víme, že nás naše práce zcela neuspokojuje, že s naší kariérou něco není v pořádku, ale přesvědčíme sami sebe, že s tím dokážeme žít. Máme pocit, že splnit si svůj vlastní sen je sobecké – obzvlášť, když by taková změna znamenala pokles příjmů nebo přechodné období nejistoty pro nás a naši rodinu. Změna v nás vyvolává strach a obavy. Říkáme si: Jsem příliš starý na změnu. Musel bych začínat znovu od začátku – budu na to mít dost sil a energie? A co když se to nepodaří, co když neuspěji? S tím, co mám teď, sice nejsem úplně spokojený, ale aspoň mám své jisté.

Někdy nám v uskutečnění změny brání naše vlastní nejistota, jak vlastně by měla ta změna vypadat. Mnozí máme jasněji v tom, co nechceme, než v tom, co skutečně chceme. Možná jsme ve svém životě naplňovali očekávání a cíle druhých lidí tak dlouho, že už si nejsme jisti, jaká jsou naše vlastní očekávání.

Nečekaná ztráta zaměstnání v takovém okamžiku nemusí znamenat tragédii, ale spíše vysvobození. Osud člověku právě dává příležitost, aby konečně začal dělat to, co doopravdy chce. Bylo by tak nejlepší využít této příležitosti. Největší chybou, kterou může člověk v takové situaci udělat je, že se snaží najít si co nejrychleji úplně stejnou práci, jako dělal dosud, v panické hrůze zůstat byt' jen chvíli bez zaměstnání, bez příjmu. Ve středním věku ale už je člověk relativně materiálně zajištěn a navíc není žádnou ostudou využít na přechodnou dobu záchrannou sociální síť státu, vždyť si na ni ze svých daní léta přispíval.

„Dostaneme-li se do takové situace, zastavme se, dejme si dost času a zeptejme se sami sebe: Co bych vlastně chtěl dělat ze všeho nejvíc? Kdyby nebyla žádná omezení a mohl bych dělat úplně cokoli, co bych dělal nejraději? V čem jsem opravdu dobrý, co mě baví, těší, na jakých svých silných stránkách chci ve své budoucí práci stavět? A hlavně – jak mohu tuto situaci využít k tomu, abych dal svému životu nový smysl?“

V takové chvíli se nerozhodujme jen hlavou, ale poslouchejme i hlas svého srdce, svoji intuici. Někdo třeba nakonec dospěje k rozhodnutí, že chce pokračovat v tom, co dělal dosud, jenom s nějakými malými změnami. Jiný člověk se rozhodne úplně změnit oblast svojí působnosti a pustí se do něčeho zcela nového. Někdo se možná rozhodne stát se svým vlastním pánem a zúročit svoje zkušenosti ve vlastním podnikání. Ale ať už to u vás bude jakkoliv, nebojte se změnit kariéru ve středním věku. Když se vydáte správným směrem, přinese taková změna novou energii a radost do vašeho života. Bude to, jako kdybyste byli znovu teenagery – jen lepší.“ (<http://www.cesta-k-uspechu.cz/news/nebojte-se-zmenit-karieru-ve-strednim-veku1/>)

3.3.3 Spokojenost ve vztahu a rodině

Muži od přírody potřebují být chváleni, obdivováni. Potřebují vědět, že jsou pro rodinu důležití, že se bez nich žena ani rodina neobejdou. Bohužel ale po této době manželství jim to již od jejich ženy zevšední nebo jim ona dle jejich subjektivního vnímání tyto věci vůbec nedává.

Dalším důvodem je, že muži mají pocit, že v životě nedosáhli většinu věcí, které chtěli, a začínají padat do depresí či beznaděje. Mají pocit, že by to měli řešit.

Nevědí si rady, nevědí co se životem, nemají motivaci, upadají do depresí. Na scénu přichází nevěra. Často potkají mladší ženu, která jim dá impulz, která je obdivuje, rozumí jim, povídá si s nimi a povzbuzuje je. I fyzická přitažlivost je silnější, žena je neokoukaná, sex je nový a vášnivý.

Muži pak často padají do situací, kdy je krize středního věku spojena s nevěrou, a nejsou schopni to řešit tak, aby to co nejméně bolelo všechny zúčastněné. Zůstávají mezi milenkou a manželkou.

Velkou chybou těchto mužů je, že se často rozhodují, zda zůstanou s milenkou či manželkou.

Další chybou je, že jim žena tuto situaci trpí. Neměla by vyvíjet tlak v podobě vydírání či různých ultimát. Ale také si to nesmí nechat líbit. Tím se na tom problému sama podílí.

Chybou je také to, že muži často stagnují, zůstávají na místě, prostě to neřeší, protože nevědí jak. Většina mužů si chce poradit sama. Muži nežádají někoho dalšího o pomoc. Mají pocit, že to pošramotí jejich mužství. Myslí si, že když oni sami nevědí, jak to vyřešit, tak jim stejně nikdo jiný nepomůže.

Ideální je, když muž v této situaci navštíví někoho, kdo mu bude schopen pomoci. Protože člověk, který se nevyzná ve své psychice, si jen těžko může pomoci sám. Muži by se měli zaobírat sami sebou, měli by se zamyslet, co je trápí. Nalézt pravou příčinu jejich krize, objevit pravý motiv. Chybou je představa, že muži pomůže někdo jiný nebo něco jiného. Milenka jeho problémy nevyřeší. Musí najít a odstranit pravou příčinu problému.

Ženy v této situaci by na svého muže neměly tlačit. Neměly by ani dávat různá ultimáta. Měly by ale dát jasně najevo, že mu to dlouhodobě nebudou trpět. Sice mají pochopení, že mu teď není dobře a že potřebuje čas, ale neměly by mu trpět nekonečný příběh planých slibů.

„Dohodněte se svým mužem, jak dlouho bude potřebovat na vyřešení této krize. Chtějte po něm, aby vám jasně řekl konkrétní kroky, které udělá a které povedou k vyřešení. Nespokojte se jen s tím, že vám slíbí, že to nějak vyřeší. Konkrétní jasné postupy vám dávají mnohem větší šanci, že se krize úspěšně vyřeší.

Pokud ani to nepomůže, ještě to neznamená, že je vašemu manželství konec. Kontaktujte manželského poradce a domluvte si konzultaci. Odborník vám vysvětlí, proč se váš muž chová tak, jak se chová. Vysvětlí vám, co byste měla udělat a jak s ním komunikovat, aby se vám společně podařilo jeho krizi středního věku překonat.“

(<http://www.partnerske-vztahy.eu/krize-stredniho-veku-u-muzu-a-nevera/>)

3.4 Pozitivní psychologie stárnutí

Když vztah existuje delší dobu, hlubší pocity z nás samých i z druhých vyplouvají na povrch. Obnovují se i vzorce chování, jež jsme mívali ve vztahu k rodičům a oni k nám. To, po čem jsme vždycky toužili a nikdy nedostali, se pak stává naším nevysloveným požadavkem. Současný partner to ale nemusí ani tušit a mnohdy ani my sami ne. Může jít o situaci, kterou lze jen velmi obtížně vyřešit a která je ještě obtížnější pro toho, kdo má pocit, že si musí za každou cenu udržet image.

Střední věk a stárnutí ale není o tom, že člověk bude sám sobě i svému okolí nalhávat, jak je všechno v pořádku a že lepší a naplněnější život už mít snad ani nemůže. Jde především o to, vyrovnávat se s krizemi uvnitř sebe i s těmi vnějšími s co největší lehkostí.

Střední věk je komplikovaný pojem a může zahrnovat mnoho odlišných zážitků a zkušeností. Může přijít syndrom vyhoření, nuda nebo jakési hluboké životní rozčarování. Nejvíce se pak ale vztahuje k iluzím. Dávají člověku pocit jistoty, neboť se jedná o systém víry a přitom si ani neuvědomuje, že tomu tak je. S ohledem na skutečnost, že lidé žijí v současnosti déle než dříve, je společensky akceptovatelné žít více než jeden život. Je snazší se rozvést a navázat nové vztahy. Když se začnou iluze o jednom vztahu rozplývat, je lákavé odejít a navázat vztah nový.

Krise středního věku se však nemusí odehrát jen tímto způsobem. Když se člověk pohybuje od iluze k iluzi, což je většinou nevyhnutelné, hladkým, poučeným způsobem, pak se skutečné a destruktivní krizi může vyhnout.

A když dojde k prozření, uvědomí si, že život je sérií iluzí, jakýchsi systémových rámců, v nichž žije, a vytvoří si hlubší iluze, jež jsou schopny pojmout daleko více reality, to mu dává možnost být tvořivý, rozvíjet se a milovat. Když člověk pochopí možné iluzorní stránky vztahu mezi sebou a partnerem, nedává obsesím a fantaziím nebezpečný prostor.

Nakládá-li se tedy s krizí středního věku rozumně, může prohloubit kvalitu života, přinést něco nového a smysluplného. Člověk dostane možnost mimořádně se rozvinout a objevit v sobě oblasti, kterých se nikdy dříve nedotkl.

Když však člověk začne bezhlavě prchat před zaběhnutými pořádky, obviňuje je či do nich kope, může nechtěně způsobit jiným lidem, zejména pak partnerovi, nenapravitelné rány. Ke zvládnutí tohoto těžkého životního období je potřeba spousta trpělivosti, moudrosti a citlivosti.

„Váš skutečný věk je takový, na jaký se cítíte. Možná už jste došli ke zjištění, že stárnutí má mnoho společného s vaším postojem ke každoročnímu dosahování nových životních mezníků.

Je pravda, že někteří lidé zjevně stárnou rychleji, než jiní, ať o sebe dbají sebevíc. Není to jen o fyzickém stárnutí, ale i o psychickém rozpoložení každého člověka. Ten, který dokázal přežít veškerá úskalí manželství, práce, rodičovství, sexuálních vztahů a nástrah středního věku, má mnohem pozitivnější náhled nejen na prožitou minulost, ale i pocit stability ve své budoucnosti. Ti, kteří krize období středních let života nedokázali ustát beze změn, mají možná větší pocit mládí a energie, ale chronologický věk a stárnutí zastavit nedokážou. Jejich budoucnost, stabilita a životní jistoty tak visí ve vzduchu.“ (BEARD, 1995, s. 52)

3.5 Manželská svoboda

Princip člověka jako svobodné bytosti v manželství byl a bude většinou plný problémů. Její optimální stupeň je u každého manželského či partnerského páru jiný. Může se blížit k nule nebo až k absolutní svobodě. Důležité je, aby vyhovoval, byl přijatelný a neomezující pro oba partnery. Je to cesta hrbolatá a někdy i bolí. Může být provázena i mocnými a neovladatelnými výbuchy emocí, které by se neměly potlačovat.

„Intenzivní přání utéci z manželství se může projevit hned prvního dne líbánek, nebo třeba po padesáti letech. U mužů je prvotní složkou krize středního věku. Tyto pocity spoutanosti však nejsou typické pouze pro muže. U žen se obvykle (ale ne vždy) projevují jako reakce na neromantický vztah, který odolává všem pokusům o nápravu.

O to smutnější je, že tenhle manžel(ka) s pocity chyceného zvířete, který se brání nutkání vzít nohy na ramena, klesá stále hlouběji a hlouběji do pohyblivého písku svého manželství. Proč? Protože čím víc se snaží získat svobodu (nebo si alespoň zajistit trochu místa k dýchání), tím víc se mu jeho partner v panice věší na krk. Společným jmenovatelem všech těchto reakcí je uvěznění v pasti. Všechny omezují svobodu lhostejnějšího partnera. Pro člověka trpícího syndromem uvěznění se láska stává povinností, místo aby byla neuvěřitelně krásnou výsadou.

Nyní je snad jasné, proč ho přirozená reakce zpanikařeného partnera odvádí ještě dál. Čím víc se chce vymanit z jejich vztahu, aby získal požadovaný prostor, tím se kolem něj stahují silnější pouta. Takový člověk pak někdy pociťuje téměř klaustrofobický strach z nedostatku prostoru k dýchání a zoufale se snaží sundat si oprátku z krku. Může se dokonce uchýlit i k nevěře jenom proto, aby se vymanil ze sevření svého partnera.”
(<http://www.phoenixcasopis.cz/rodina-a-vztahy/article/881-jak-zachranit-manzelstvi.html>)

4 VZTAHOVÁ KOGNITIVNÍ DISONANCE

4.1 Festingerův výzkum

Teorie kognitivní disonance říká, že lidé častěji změni své názory a postoje, než by změnili své chování. Leona Festingera zajímalo, jak lidé řeší situaci, kdy v jejich postojích existuje nějaký rozpor, disonance - povšiml si přitom, že ve většině rozhoduje jejich současné chování. Pokud jeden z protikladných názorů vyžaduje změnu chování, lidé raději pozmění či potlačí názor. (Příklad: pokud někomu chutná maso a je zvyklý ho jíst a zároveň má pochybnosti o tom, zda je požívání masa etické, v drtivé většině případů potlačí své pochybnosti či poopraví etický postoj („je to ale nutné pro zdraví, je to přirozené atp.“), než by přestal maso jíst.

Zajímavostí je, že Festinger kognitivní disonanci objevil při studiu malé apokalyptické sekty vedené Dorothy Martinovou, která věřila, že přijímá zprávy od mimozemšťanů, kteří ji varovali před koncem světa. Festinger a jeho žáci se stali členy sekty, aby ji mohli důkladně prozkoumat. Martinová určila konec světa na 21. prosince. Když se nedostavil, oznámila, že svět zachránily proudy světla, které vycházely z členů sekty. Festinger a jeho tým byli mimořádně překvapeni tím, že víra členů sekty tím nebyla nijak narušena, byla naopak posílena - raději změnili své vědomí než zjevně nesmyslné chování, povšiml si Festinger a připravil posléze řadu experimentů, které měli tuto základní zákonitost ověřit.

Podle Festingerova výzkumu z roku 1957 jedinec reaguje na napětí vyvolané dvěma vzájemně nekonzistentními postoji snahou o přidání, odstranění nebo změnu jeho kognitivních struktur. Důležité je, že tyto změny jsou obousměrné, tedy např. na základě svých postojů můžeme změnit své chování a na základě svého chování můžeme změnit své postoje. Dochází k tomu proto, že lidé mají vrozenou tendenci jednat v souladu se svými postoji.

Vybraným studentkám byla zadána nudná úloha (např. skládat k sobě šroubek a matku, skládat nitě podle velikosti). Posléze měly svým spolužačkám popsat úkoly jako velmi zajímavé. Některým byla za tuto lež slíbena odměna 1 \$, jiným 20 \$ (tenkrát nemalá částka). Po skončení experimentu se výzkumníci dívek ptali, jak se jim úlohy, které vykonávaly na začátku, líbily. Cílem bylo zjistit, zda u některých z nich došlo k vyvolání protichůd-

ných postojů. Studentky, které dostaly za lež o experimentu 20 \$, neměly kognitivní disonanci příliš vysokou, neboť jim odměna za lež tohoto druhu připadala dostatečná. Naopak studentky, které lhaly a obdržely pouze dolar, měly sklony hodnotit úkoly oproti kontrolní skupině (nelhala vůbec) a 20 \$ lhářům za celkem zajímavé. (http://charita.xf.cz/tfjcu/socpst_vladafull.doc)

Je již dlouho známo, že každý člověk se snaží o zachování dosažené vnitřní harmonie. Jeho názory a přesvědčení se spojují do systému, který se charakterizuje celistvostí jednotlivých elementů.

Podobná fakta rozporu mezi přesvědčeními a aktuálním chováním jsou z vědeckého hlediska zajímavá proto, že odporují názoru o tendenci k vnitřnímu souladu mezi kognitivními jevy.

Když toto tvrzení aplikujeme na oblast manželství, kde po letech neměnného fungování manželů a celé rodiny se objeví touha po něčem novém, dalo by se to popsat i na konkrétní situaci – kdy manžel, hrdý na svou rodinu, manželství a na oko projevující se dokonalost soukromého života, cítí hrdost za dosažené hodnoty a mantinely svého života. Může se v podstatě chlubit svým úspěchem, štěstím, trvalými hodnotami a jistotami zázemí vlastního domova. Když na něj ale po letech přijde krize, kterou nehodlá projevit svému okolí jakožto slabost a selhání, tajně si hledá úniky, kterými by si něco dokázal, způsobem, který by ale nikdo nikdy nebyl schopen odhalit.

Tudíž na jednu stranu si uvědomuje důležitost a hrdost toho, čeho za svého života společně s manželkou dosáhl, na stranu druhou ale touží po skryté revoluci vlastního sebenaplnění a uspokojení ega.

4.2 Osm fází psychologického vývoje Erika Eriksona

Erikson vypracoval osm fází psychosociálního vývoje, jimiž během svého života musí projít každý člověk. V každé fázi se jedná o určité dilema, krizi mezi dvěma protichůdnými tendencemi. Na základě interakce s prostředím si člověk z daného období osvojí určitou - dobrou či špatnou - zkušenost, od níž se vyvíjí jeho průchod dalšími životními fázemi. Osvojení si síly či ctnosti klíčové pro dané období se stává podmínkou toho, aby i následující životní fáze mohly být dobře prožity a integrovány. (Např. bez poctivého přístupu k sobě nelze v adolescenci nalézt autentickou identitu, bez ujasněné identity nelze příliš dobře vstoupit do fáze partnerské intimity, bez intimity není generativity apod.)

Věkové učení jednotlivých fází je spíše orientační. Ve skutečnosti lze jednotlivé životní fáze s jejich typickými krizemi vnímat jako stále přítomná patra naší psychiky. (Obnoví-li se náš pocit základní důvěry v existenci, umožní nám to být iniciativnějšími, jsme-li iniciativnější, můžeme lépe objevovat svou identitu atd.).

Integrované, naplněné a moudré stáří je tedy možné, jen pokud jsme poctivě zvládli průchod všemi životními stádii. Naučí-li se mládí nebát se života, nebude se stáří obávat smrti.

Ve fázi střední dospělosti se Erikson zabývá dvěma protichůdnými stádii: GENERATIVITA vs. STAGNACE.

„Úkolem zralé dospělosti je přispívat druhým. A to především péčí poskytovanou vlastním dětem ve své nové rodině, dále i ve společenství, v němž člověk žije, vytvářením něčeho užitečného. Člověk je produktivní, něco vytváří, je nápomocný a užitečný pro druhé. - Překračuje tak svůj egoismus, sebestřednost a pasivitu. Má pocit životní dynamiky a relativního růstu. Někdy se v tomto období dostane do situace, kdy musí pečovat o své stárnoucí rodiče a to je projev generativity – sebepřekročení.

Neúspěšný vývoj se projevuje neschopností být takto prospěšný svému okolí, prožíváním životního ochuzení a ztrátou činného kontaktu s druhými lidmi. Objevuje se pocit stagnace, že život nemá smysl, nic se nikam nevyvíjí, člověk předčasně uvažuje o jistotách stáří, důchodu, pojištění - stává se předčasně příliš rigidním a nejistým. Přijímá konformní vzorce chování (když nevím co se sebou, udělám to, co se ode mě očekává). Necítí životní naplnění.“ (<http://ografologii.blogspot.cz/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>)

I období střední a pozdní dospělosti je tak velmi náročným stadiem ve vývoji člověka. Aniž by to tušil, dostává se tak do situace, kdy si rozhoduje, jakým směrem se dál bude ubírat jeho život, přestože si cestu zdánlivě zvolil.

4.3 Objevování vlastní identity

S přibývajícím věkem má člověk čím dál větší problémy odpovědět si na otázky týkající se smyslu života. Většinou ho k tomu přivedou myšlenky pramenící z určité nespokojenosti.

Člověk potřebuje smysl, je to jeho základní potřeba, bez které nemůže být šťastný. A i když člověk dospěje při svém hledání k přesvědčení, že nic nemá smysl samo o sobě, pořád může zaujmout postoj tvůrce.

Do pastí, kdy člověk neví, co dál vlastně v životě chce, se ve středním věku dostává poměrně často. Postupně tak v naší hlavě vzniknou zápisy jako například „po čem skutečně toužím, to nemohu dělat“ nebo „co nejvíce chci, je špatné“, kterými se člověk zcela automaticky odpojí od svých tužeb, což pak způsobuje pocit ztracení se, tápání, nejistoty.

Opravit špatné emoční nastavení a začít následovat to vybrané je vcelku dlouhá cesta, ale úspěchu a jistého kompromisu dosáhnout lze.

Mnozí muži v těchto obdobích pak považují své dlouholeté manželky nebo partnerky za překážky na cestě životem. Tento pocit nemusí mít nutně spojitost s kvalitou konkrétního vztahu, ale prostě jen s mužskou potřebou vyvázat se ze všech omezení a vrátit se do období dospívání, kdy muž mohl přicházet a odcházet, jak se mu zachtělo. Z určitého úhlu pohledu je toto chování možné vidět jako sobeckost, z jiného úhlu pohledu je ale možné ho považovat za mužskou potřebu znovu vymezit svou osobnost a vytvořit si novou životní orientaci.

Některé potřeby mužů vyplývají ze skutečnosti, že nikdy v minulosti neměli příležitost prožít si naplno jednotlivé vývojové fáze. Najednou se tato období do jejich životů vracejí a nesmlouvavě žádají, aby byla prožita. Když se na scéně objeví takové silné potřeby, rozum přestává hrát hlavní roli. Vnitřní pudy vyhrávají nad vším.

„Když si člověk musí prožít nějakou nevědomou potřebu, dokáže nalézt nekonečné množství způsobů, jak může své chování rozumově vysvětlit, aby nemusel trpět pocity viny a přiznat si pravý stav věcí. Není nutno příliš zdůrazňovat, že když je muž chycen ve víru svých po-

třeb, může za sebou nechat mnoho bolesti. Někteří muži se probouzejí ze snu po roce či dvou, jiní až po uzavření dalšího manželství a pak začnou toužit po návratu k první ženě a rodině. Často bývá již pozdě a v muži se mohou hromadit výčitky svědomí a znechucení sebou samým. Když člověk nechápe, co se s ním děje a dělá věci bez rozmyslu, často se posléze musí potýkat s mnoha komplikovanými následky.“
(<http://ografologii.blogspot.cz/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>)

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 VÝZKUM

5.1 Metodologie, obsah a struktura dotazování

Teoretická příprava byla východiskem pro kvalitativní výzkum pro dlouholetá manželství a rozvedené jedince po 40. roku věku. Během výzkumu jsem sledovala, jak se teoretické poznatky odráží v praxi, jaké důvody vedly manžele k rozhodnutí vydávat se po letech společného soužití na jinou cestu, či případně jaké aspekty je i nadále drží v těchto vztazích.

Cílem výzkumu bylo analyzovat strategii životních rozhodnutí a vysledovat faktory, které k nim vedou. Výstupy výzkumu by měly být přínosem všem párům, které žijí v dlouhodobějších svazcích, těch nejzákladnějších hodnot již dosáhli a jakým způsobem dál ubírat svůj život.

V zájmu společnosti je, aby tradiční model rodiny a manželství zůstal zachován, nicméně bez jakýchkoli osobních, racionálních, psychických nebo emotivních rovin újmy.

Vzájemná pozitivní interakce je žádoucí především z důvodu vzájemného porozumění a překonání bariér období středního věku. Pedagogika a psychologie jako vědy musí tyto potřeby a nástrahy reflektovat. Smyslem této práce je rovněž vytvoření prostoru pro překlenutí problémů, se kterými se taková manželství setkávají, má vést k zamyšlení, jakou podporu lze těmto vztahům a zároveň jednotlivcům nabídnout.

Vzhledem k tomu, že se jedná o výzkum kvalitativní, byla hlavní výzkumná otázka formulována takto: **Jaké faktory ovlivňují úroveň spokojenosti v období středního věku?**

Časové zaměření výzkumu

Výzkum byl zahájen ve druhé polovině roku 2014 a předpokládaný termín ukončení byl stanoven na poslední měsíc roku 2014 včetně časové rezervy.

Výběr vzorku pro výzkum

Vzhledem k osobním kontaktům mé sestry, která se pravidelně setkává s lidmi v této věkové kategorii při jejích firemních akcích, kterých se účastní vždy minimálně padesát respondentů, bylo možné zachytit právě tyto jedince, kteří zmíněným obdobím právě procházejí.

Zkoumaným subjektem bylo celkem 54 jedinců, s věkovým rozpětím 33 – 58 let. Tito respondenti jsou z různých měst celé republiky a jejich pohlaví je v poměru 18 žen a 36 mužů, kdy jsou v různé vztahové angažovanosti.

Metody provádění kvalitativního výzkumu

Informace byly získány při písemném dotazování v oblasti manželství, rodičovství, sexuálních vztahů, životní spokojenosti a dalších plánů a vizí zejména v osobním a manželském životě. Otázky byly otevřené i uzavřené s možnostmi uvedení bližších informací či upřesnění situace. Respondenti byli obeznámeni s dotazováním s předstihem, byly rozebrány oblasti a důvody dotazování a ujištění o skutečnosti, že se jedná o zcela anonymní dotazování.

Interpretace výzkumu

Dosažené výsledky pak v následujících podkapitolách zveřejňuji v rozdělení na mužské pohlaví a v další podkapitole pak jako výsledky dotazování žen. Celkové shrnutí, porovnání a ověření hypotéz pak uvádím v závěrečné podkapitole tohoto výzkumu – ve Shrnutí.

5.2 Výsledek výzkumu muži

Mého dotazníkového výzkumu se účastnilo celkem 36 mužů. Z nich je pak 18 ve svazku manželském a dalších 9 v dlouhodobém vztahu. Zbýlých 9 mužů je pak buďto single nebo v krátkodobějším vztahu.

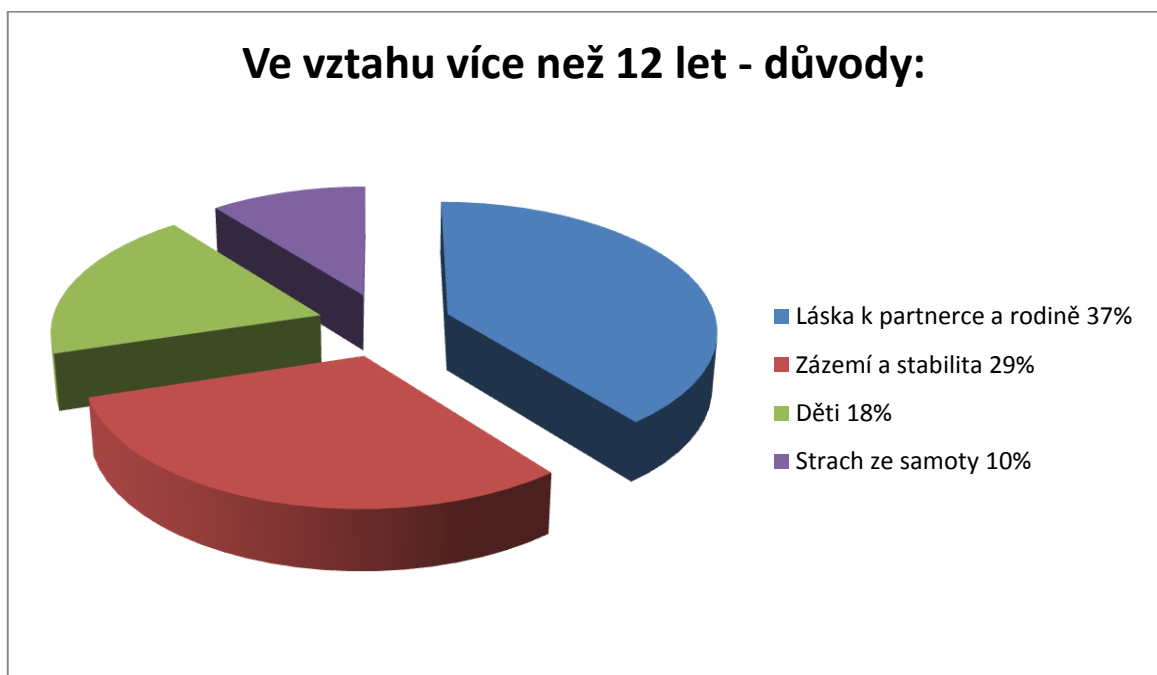
Odpovídali nejprve na otázky kategorizace věku a vztahové angažovanosti, dále pak uváděli, z jakého důvodu setrvávají v manželství nebo dlouholetém vztahu, případně z jakého důvodu jsou sami a také co je příčinou tohoto postoje.

Za zásadní věc přitom považují důvody, kdy ve vztahu, manželství a rodině v rámci životní spokojenosti setrvávají. Překvapivým zjištěním pak bylo, že z lásky k partnerce a rodině to byl důvod jen pouhých 37%, zatímco potřeba zázemí a stability celých 29%.

Výpovědní hodnota tohoto dotazování pak jasně dokazuje, že i když jsou muži ve vztahu relativně spokojeni, značným podílem důvodů setrvávání ve stávající situaci pak bývají ryze praktické důvody.

Nespokojenost v manželství a rigidita ve smyslu aktivní změny těchto záležitostí je pak jasným odůvodněním těchto procentuelních zastoupení.

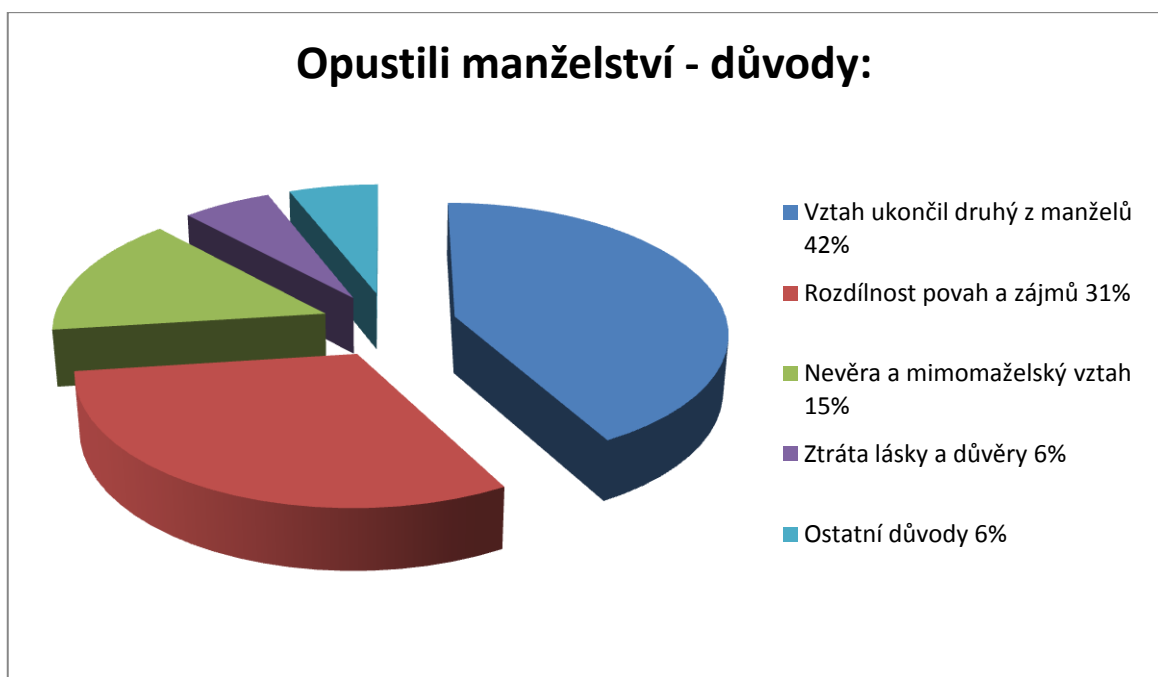
Graf č.1: Muži setrvávající ve vztahu přes 12 let (celkem 18 mužů) a jejich důvody



Dále je tu druhá skupinka mužů, kteří se rozhodli dlouhodobý vztah ukončit. Za jejich nespokojeností pak většinou stojí rozdílnost povah a zájmů, kdy uvádějí, že se jejich partnerka po svatbě postupem času změnila ať už v rámci rodičovství, manželství nebo sexuálního naplnění, což vedlo k negativnímu klimatu ve vztahu, který přestal vykazovat známky vztahové synchronicity.

Mimo jiné bylo uvedeno jako hlavní důvod rozvodu iniciativa ze strany manželky, jelikož se údajně necítila dostatečně spokojená a její zájmy, hodnotová orientace a mnohdy i city směřovaly mimo manželský svazek, kde také chtěla hledat větší naplnění.

Graf č.2: Muži, kteří odešli z manželství a důvody rozvodu



5.3 Výsledek výzkumu ženy

V rámci mého dotazování se výzkumu účastnily i ženy. Oproti mužům jich byl sice menší počet, nicméně i tak jsou výsledky oproti mužům na zcela jiné úrovni.

Dotazníkového průzkumu se účastnilo celkem 18 žen. Z jejich výpovědí bylo zřejmé, že jich 12 žije v dlouhodobém vztahu, 2 jsou úplně single a 4 žijí v krátkodobém vztahu.

Důvody jejich životní spokojenosti, naplnění a smysluplnosti manželství a rodiny jsou pak převážně na straně lásky k partnerovi a rodině – celých 68%, ostatní procentuelní podíly pak vyjadřují určitou míru nespokojenosti a jiných důvodů setrvávání v této situaci.

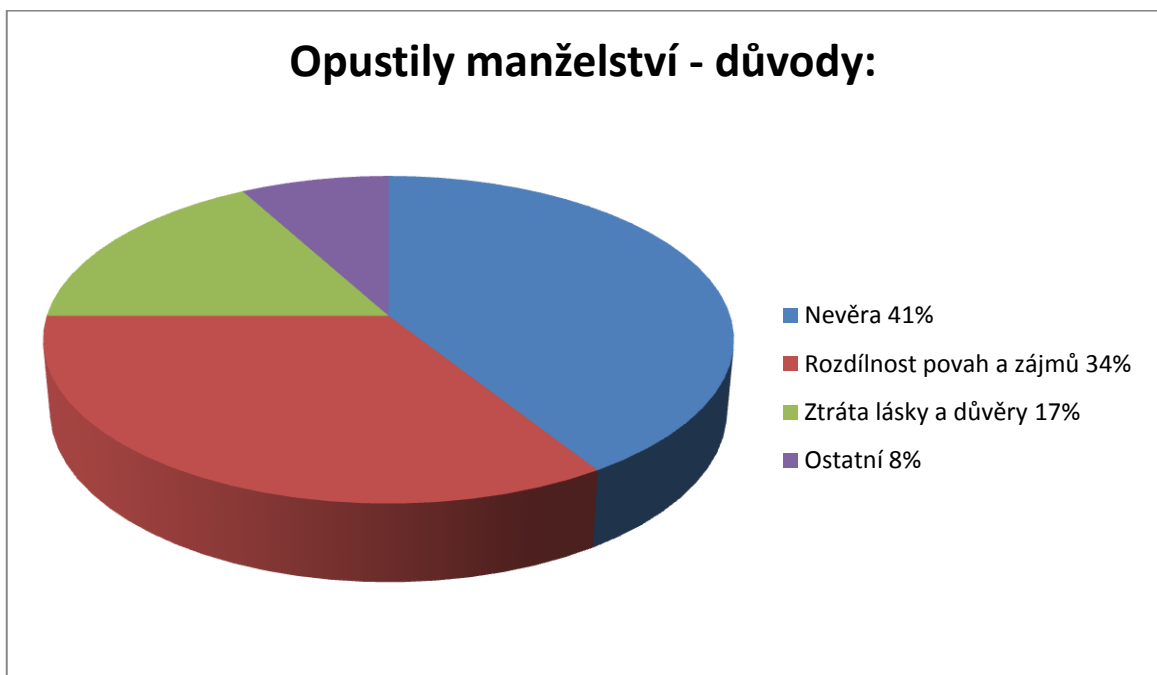
Graf č. 3: Ženy, které jsou v dlouhodobém vztahu (přes 10 let) a jejich důvody setrvávání



Dále tu pak máme celkem 6 žen, které již mají zkušenosti s rozvodem a jako hlavní příčinu tehdejšího rozvodu pak uvádějí nevěru, kdy se jednalo ze strany exmanžela o opakované mimomanželské poměry, které tyto dámy nebyly s to akceptovat, celkem podíl 41%.

I ženy zde uvádějí jako další hlavní důvod rozdílnost povah a zájmů, kdy se z manželství a partnera postupem času stávalo něco docela jiného, než v úvodní fázi vztahu a tito dva lidé tak začali být velmi nekompatibilním vztahem.

Graf č. 4: Ženy středního věku, které se rozvedly a důvody, které je k tomuto vedly

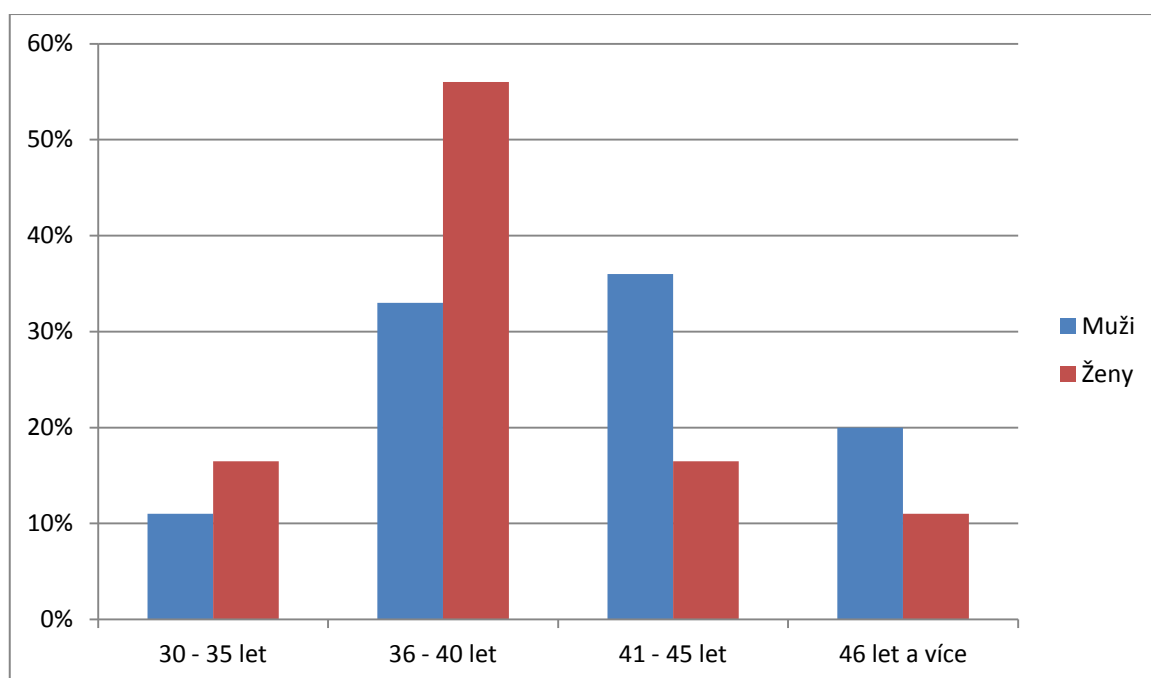


5.4 Shrnutí

Výsledek mého dotazování částečně potvrdil hypotézy o důvodech udržování manželství, vztahů a celkové životní spokojenosti, ale částečně svými výsledky také překvapil. Neočekávaná informace pro mě zde byla ta, která nás informuje o tom, že muži jsou z velké míry v manželství z jiných důvodů, než je jen láska k partnerce a rodině a spokojenost v manželství jako takovém. Zázemí, stabilita, děti, strach ze samoty – to jsou poměrně velká čísla, která udávají důvody, proč jsou v životě stále na stejném místě. Jsou to poměrně alarmující čísla, neboť vypovídají o tom, že je pro ně důležitější pohodlnost a jistota, než aby se aktivně zapojili do jakýchkoli změn ve svém životě. Nemusí to samozřejmě být jen ve formě rozvodu a velkých změn, ale třeba jen drobných kroků vedoucích k větší spokojenosti ve stávající situaci, kdy láska k partnerce a rodině je hlavním důvodem toho, proč jsou právě tam, kde se před lety rozhodli být.

Ženy pak naopak více potvrdily mou hypotézu, že dokážou být v manželském životě více zaměřeny na oblast citového naplnění a spokojenosti ve stávajícím vztahu a manželství. I když i u nich už se začínají objevovat poměrně vysoká čísla co se týče ostatních důvodů, jakými jsou například děti, kvůli kterým nechtějí ničit rodinu a pak také zázemí a jistota především z obav finančního a ekonomického charakteru, kdy si v rámci životní nespokojenosti nemohou dovolit odejít.

Graf č. 5: Účast na dotazníkovém průzkumu



6 PROFYLAXE A NÁVRHY ŘEŠENÍ

6.1 Primární prevence

Princip primární prevence pochází z oblasti mentálního zdraví.

Primární prevence má za cíl snížit riziko nežádoucího chování. Výsledkem primární prevence by mělo být celkové snížení veškerých negativních jevů, které se vyskytují nejen v životě každého jedince, ale i v jeho vztazích a manželstvích

Primární prevence se může realizovat několika způsoby.

Dvě klasické metody spočívají ve změně prostředí a vnějších vlivů. Například prevence cholery spočívala ve změně okolí – modernizace kanalizace a vodovodů, stejně tak jako ve výchově k pití ze spolehlivých zdrojů a k osobní hygieně. Další změny životních podmínek měly za úkol zajistit zdroje, které zastaví šíření nemoci, například dostupnost přiměřeného bydlení, čímž se zabránilo přelidnění a šíření tuberkulózy.

Následující pasáž popisuje změny okolností a metody pro předcházení zásadním krizím v období středního věku člověka. Jako prostředky prevence nedorozumění a nespokojenosti mezi partnery na úrovni celé společnosti, na úrovni rodiny a individuální.

Některé z těchto jevů, jako například komunikace mezi partnery, považují za klíčové. Na druhém místě stály další změny jako rovnost mužů a žen v jejich životních potřebách i touhách a rozvoj rodinného poradenství a terapie cílené na zastavení vytváření bariér v životě i ve vztahu a vytváření nereálných představ o možnostech naplnění dalších let života.

Prvořadou primární prevencí tak může být už třeba osvěta této vztahové problematiky na školách. Děti a studenti se učí mnohdy tolik „nepraktických“ věcí pro život, ovšem záležitostí, ve kterých budou ve svém životě fungovat dnes a denně, je nikdo nikde nenaučí. Berou si jen to, co vidí doma a co mají ve vlastní impulzivité chování.

Není ale žádoucí učit se z chyb až poté, co se člověk několikrát rozvede a svým dětem tak mnohdy nejednou rozbije rodinu a vytváří zase jen špatný vzorec fungování ve vztazích.

6.2 Sekundární prevence

Sekundární prevence se již netýká všech jedinců obecně, ale jen části populace, řazené do tzv. rizikové populace. To je široký pojem. Do rizikové populace můžeme zahrnout především páry, které uzavírají sňatek příliš brzy, nemají dostatek zkušeností v oblasti vztahů, sexu a zvládnání různých životních krizových situací.

Tady by bylo velmi příhodné zřídit nějaké poradny pro mladé rodiny, které pak budou přímo nasměrovány na správnou cestu, bude jim vysvětleno a ukázáno, jak se v životě pracovat ke všeobecné spokojenosti a průběžně smysluplně svůj život naplňovat tak, aby nedocházelo k tomu, že když se někdy v době mezi dvaceti a pětadvaceti lety ožení, založí rodinu a bez větších životních zkušeností se snaží udržet krok s vlastním rozhodnutím a zodpovědností, nedostanou se do situace, kdy mají ve čtyřiceti vše „splněno“, ale oni se pořád cítí mladí, plní vitality a chuti dál něco dokazovat a budovat. Jenže málokdy se k tomuto objevují příležitosti, a pak jedinec kráčí sám na vlastní pěst vstříc těmto příležitostem, novým obzorům, vzrušením a radostem.

Tímto způsobem pak hledat ten správný směr v životě s podložením i patřičné literatury právě těmto mladým a do budoucna ohroženým párům.

6.3 Návrhy řešení vzniklých krizí

Člověk ve středním věku by se měl naučit vnímat to, co doposud prožil jako odrazový můstek k tomu, co ještě prožít může. Nebrat čtyřicítka jako bránu smrti, ale jako otevřenou bránu do "druhého" života, který může být stejně zajímavý a vzrušující, než byl ten první.

Tři způsoby, jak se vypořádat s krizí středního věku:

1. **Optimismus:** Jít stejnou cestou jako dříve a vydržet v nezměněné intenzitě. Vsadit na to, že máme dost sil, abychom krizi porazili, nebo na to, že krize odejde časem sama.
2. **Přizpůsobení:** Jít stejným směrem, ale ne stejnou cestou jako dříve – zvolnit tempo a zmírnit nároky. Dát větší prostor prožitkům namísto výkonnosti, relaxaci namísto sebezpřemáhání a osobním koníčkům namísto nových pracovních záměrů.
3. **Nová šance:** Využít druhé poloviny života jako příležitosti k radikální změně, ať už povahy konkrétní (změna profese, rodinných poměrů, realizace odkládaných zájmů, nové místo či země pobytu) nebo duchovní.

Neexistuje univerzální optimální řešení a všechna tři možná řešení jsou rovnocenná. Záleží na našem temperamentu, schopnostech, motivaci, nezdolnosti a životních zkušenostech, jakou cestu si vybereme.

6.4 Psychoterapie deprese

Deprese je dnes všeobecně známý termín. Pro vyjádření toho, co se depresí rozumí, se však používá i řady jiných českých a cizích termínů jako například sklíčenost, netečnost, lhostejnost, melancholie, letargie nebo apatie.

Pokud se člověk dostane do krize středního věku, cítí jakousi životní nenaplněnost a nemožnost jednoduchého úniku z této neuspokojivé situace, může se docela snadno dostat do stavu deprese.

Jedním ze způsobů, jak zjistit, jak to s námi je, je možnost využít některých diagnostických metod zaměřených na ten druh těžkostí, které nás trápí.

Ve skutečnosti je krize středního věku jen jedna z mnoha krizí, kritických stadií vývoje jedince, o nichž se již kdysi vyjadřoval i zmíněný Erik Erikson. Tato přechodná období tak přinášejí problémy a bolesti, protože se pro jejich úspěšné překonání musíme vzdát našich oblíbených představ a starých způsobů jednání i vnímání. Mnozí lidé buď nechtějí, anebo nedokážou snášet strasti spojené s opuštěním toho, co se přežilo. Proto lpí, často trvale, na starých způsobech uvažování a chování, proto těžko zvládají každou krizi, nestanou se skutečně dospělými a jsou ochuzeni o radostný pocit „znovuzrození“, který provází úspěšný přechod k větší zralosti.

Z širšího pohledu lze pod psychoterapeutické postupy zahrnout všechny nebiologické intervence. Základní psychoterapeutické techniky lze uplatnit i u velmi vážné deprese. Souhrnně jsou nazývány klinické vedení pacienta. Patří sem podpora a pochopení člověka v těžké životní situaci, jakou deprese je, bez moralizování a bagatelizace obtíží, zvyšování motivace k léčbě a edukace o depresi. Edukace se týká především příznaků deprese a léčebných postupů. Smyslem je nabídnout cestu ze subjektivně bezvýchodné situace. Přijetí konceptu deprese jako nemoci může pomoci snížit pocity viny a selhání.

Zvláštní pozornost je třeba věnovat farmakologické léčbě. Důležitá je informace o oddáleném nástupu účinku antidepresiv (efekt se dostavuje obvykle až 3. týden léčby), o nežádoucích účincích (ty se objevují naopak na začátku léčby a přesto že obvykle nejsou výrazné ani nebezpečné, mohou neinformovaného člověka překvapit a odradit), o nenávykovosti antidepresiv, o faktu, že antidepresiva nemění povahu ani osobnost nemocného, atd.

Doporučováno je též odkládat důležitá životní rozhodnutí až na dobu zlepšení stavu, není totiž vyloučeno, že rozhodnutí je ovlivněno zkresleným hodnocením situace. Vhodná je dohoda o udržení alespoň elementárních denních aktivit, plánování aktivit, psaní denního programu a jeho hodnocení (pozor na přehnané nároky, které na sebe nemocní mohou klást), rozumnou fyzickou a mentální zátěž, zařazování příjemných, na výkon neorientovaných činností do denního plánu. Tzv. klidový režim obvykle vede k prohlubování pocitů neschopnosti a zbytečnosti (i když k němu sami nemocní někdy utíkají), u většiny nemocných tedy není odůvodněný.

- *K depresi dochází v psychosociálním a interpersonálním kontextu*
- *Bez ohledu na rysy osobnosti či biologicky danou zranitelnost*
- *Podstatné pro vyléčení je pak důkladné prozkoumání kontextu, v němž došlo k nástupu deprese a možnosti, zda člověk znovu nepřekonává stejné potíže v současné interpersonální situaci.*

(MUDr. Jan Kubánek, prezentace Interpersonální psychoterapie)

Interpersonální psychoterapie je krátkou psychoterapií zaměřenou na přítomnost.

6.5 Zvládnutí krize

Mnoho lidí je náhlým nástupem a intenzitou krize středního věku zaskočeno jako prudkou bouří, která je poláme. Z jejich vztahů a rodin pak zůstávají mnohdy jen žalostné trosky. Většina lidí totiž není na tuto situaci připravena.

Je tedy užitečné si o této problematice předem přečíst knihu, informace a diskuze na internetu, poslechnout si přednášku nebo alespoň s partnerem udržovat natolik otevřenou komunikaci, aby oběma stranám umožnila diskutovat i o nastupujících příznacích krize středního věku.

Tlak krize často vede k zásadním rozhodnutím. Člověk, který prožívá krizi, se rozhodne „spálit mosty“ a rozvést se. Jeho zraněný partner v emočně vypjaté situaci většinou souhlasí. Unáhlená rozhodnutí vyvolaná „dočasným pominutím smyslů“ jsou vždy špatná, někdy je však již nejde vzít zpět.

Rozhodujeme se zodpovědně s ohledem na sebe, na partnera i na rodinu. Většinu situací lze řešit různými způsoby od nejhorších po nejlepší. Zodpovědný člověk hledá efektivní a současně morálně správná řešení.

Nesmíme dovolit, aby krizová deprese nebo krize partnera úplně ochromily a bránily nám přemýšlet o řešení a jeho realizaci. I člověk zaskočený nečekanou situací by měl dodržet sebezáchovný nadhled, kdy se nesmí nechat okolnostmi zlomit, zůstat pánem situace a zároveň si nastavit oddechový čas pro umožnění hledání řešení.

Pokud u partnera propukne krize v plné síle a my víme, že má i jiný vztah, hádky a vyčítání situaci pouze zhoršují. Pokud se odstěhoval, je lepší ho nekontaktovat, neřešit s ním manželské problémy po telefonu a nevyznávat mu lásku, protože tohle ho v této fázi polouznění spíše ještě vzdaluje a v tom druhém by to vzbuzovalo jen plané naděje. On sám se musí rozhodnout, sám musí přijít s návrhem rozhovoru o řešení situace. Manželé jsou dva dospělí jedinci, z nichž každý sám nese odpovědnost za společný vztah.

Podobné je to i v situaci, kdy manžel nebo manželka v krizi středního věku navázali vztah mimo manželství a zůstali doma. Je lepší bydlet v jiné části domu nebo jiné místnosti, přitom však zůstat zdvořilí, ovšem čím méně kontaktu, tím lépe – nebude to přinášet tolik bolesti.

I když se oba manželé podílejí na provozu rodiny, není vhodné plánovat společné manželské aktivity, jako například společnou dovolenou. Výjimkou by mohlo být jediné manželské poradenství.

Je také důležité nebránit se jeho nebo jejímu obviňování, že za všechny problémy může ten druhý. Častokrát jsou to jen pokusy vyprovokovat k hádce a tím tak potvrdit svá tvrzení. Čím méně takových vypjatých situací, tím více bude příležitostí hovořit o problémech v klidu a s nadhledem.

Zpravidla obtížné či tísnivé okolnosti nebo handicapy poskytují nejlepší příležitosti k důležitým rozhodnutím a k osobnímu růstu člověka. Podobně i takovéto krize středního věku nabízí šanci k přehodnocení života, ke změnám a růstu. Proto je třeba jí využít.

Doposud bylo potřeba obětovat všechno. Ale po dvaceti letech docela vysokého tempa a přirozeného stárnutí začíná být člověk unavenější. Je tedy třeba zvolnit tempo, nejet nadobraz, zredukovat své cíle a začít život více prožívat a těšit se z něj.

Ke krizi středního věku přispívá rutina v práci či zevšednění vztahů. Pokud ke krizi přispívá ona rutina, pak je dobré vyzkoušet něco nového, dát nové podněty manželskému vztahu, komunikovat ohledně svých tužeb, přání a potřeb. Mít odvahu změnit zaměstnání, začít s novými koníčky, najít si nové přátele a zájmy. Zejména muži ve středním věku mají potřebu vyzkoušet něco nového, o čem třeba doposud jen snili a zatím neměli možnost to realizovat. Muži totiž toto období na vrcholu sil obtížněji než ženy. Splnili všechny pomyslné zásadní úkoly a zdá se jim, že už je čeká jen cesta dolů. Proto bývá mocným impulzem nový vztah, zejména s mladší ženou. Ženy za sebou pálí mosty méně často, možná proto, že ve středním věku více investují do sebe a do vztahů a jejich dalším cílem jsou pak třeba vnoučata.

Krize zasahuje nejen ty, kdo ještě nedosáhli vytyčených cílů a kteří zjišťují, jejich naplnění je v nedohlednu, že jim „ujel vlak“. Frustraci prožívají i lidé úspěšní, kteří už svých cílů dosáhli a nyní cítí určitou prázdnotu. I když to pozorovatelé nechápou, úspěšní častokrát prožívají „krizi úspěchu“. Výchovou si osvojili model úspěchu – svoji hodnotu odvozují od dosažených úspěchů. Poté, co dosáhli vrcholu, prožívají rozčarování a nevědí, kam a proč jít dál.

Abychom vytěžili ze svého života pozitivní maximum a dokázali reagovat i na negativní skutečnosti, je třeba nezapomínat na tyto věci:

- vidět pozitivní skutečnosti ve světě, v lidech a být vděčný i za málo
- systematicky se zabývat svým životem, jeho reflexí a potřebnými změnami
- věnovat se zdravému životnímu stylu
- dbát na to, aby naše manželství bylo kvalitní a stále fungující
- umět střídat práci a odpočinek
- kvalitní komunikace pro budování vztahů
- četba duchovní nebo jinak obohacující literatury

Krize středního věku neprobíhá tak intenzivně, pokud pochopíme, že střední věk není konec životní etapy, ale je mostem spojujícím minulost se současností a budoucností.

ZÁVĚR

Do našeho života vstupují krize, jakkoliv se jim snažíme vyhnout. Tyto nechtěné zkušenosti nás vždycky o něco připravují, narušují naši pohodu, štěstí a jistoty. Avšak tím, že nás připravují o naše jisté prostředí a vystavují nás ztrátám a bolesti, nám prokazují užitečnou službu. Učí nás vážit si pozitivních hodnot, věcí a vztahů, které pro nás mnoho znamenají. Učí nás podívat se na náš život z jiné perspektivy, z nového úhlu. Problémy a krize nemusí znamenat jen ztráty, ale mohou se stát cennými lekcemi života, které nám pomáhají v růstu.

Každá negativní zkušenost či krize představuje příležitost. Tím, že nám bere dosavadní jistoty, nás vede k hledání nových. Tím, že otrásá našimi hodnotami, nás nutí je prověřovat a hledat jiné, lepší. Nutí nás nově uvažovat o dalších možnostech, poskytuje nám příležitost ke změnám, vytrhává nás z klidu a nerozhodnosti a vede k novým a nezbytným rozhodnutím.

Ovšem prožijeme-li krizi středního věku do hloubky a jako cennou lekci, umožní nám to nejen si moudře uspořádat zbývající část našeho života, ale také lépe pomáhat druhým lidem v životních krizích.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BEARD, Mary K. *Přechod a roky po něm*. Dona, České Budějovice, 1995. ISBN80-85463-45-3
2. BIDDULPH, Steve. *Deset tajemství lásky*. Portál, Praha, 2006. ISBN80-7367-076-3
3. DAIGNEAULT, André. *Krize jako šance*. Familia, Praha, 2011. ISBN978-80-7195-514-6
4. EXLEY, Helen. *Lék na střední věk*. Slovart, Praha, 2010. ISBN978-80-739-368-7
5. GRAY, John. *Co vám matka říci nemohla, a otec nevěděl*. Práh, Praha, 1995. ISBN80-85809-31-1
6. GRAY, John. *Muži jsou z Marsu, ženy z Venuše*. Práh, Praha, 1994. ISBN80-858-09-41-9
7. GRUSS, Peter. *Perspektivy stárnutí z pohledu psychologie celoživotního vývoje*. Portál, Praha, 2009. ISBN978-80-7367-605-6
8. HRDINKA, Josef. *Jak přežít krizi středního věku*. Advent – Orion, Praha, 2014. ISBN978-80-7172-801-6
9. HRDLIČKA, Michal. *Krize středního věku: úskalí a šance*. Portál, Praha, 2006. ISBN80-7367-168-9
10. KASTOVÁ, Verena. *Krize a tvořivý přístup k ní*. Portál, Praha, 2010. ISBN978-80-7367-800-5
11. KOHOUTEK, Rudolf. *Psychologie duševního vývoje*. MZLU, Brno, 2008. ISBN978-80-7375-185-2
12. KŘIVOHLAVÝ, Jaro. *Jak zvládat depresi*. Grada, Praha, 2013. ISBN978-80-247-4774-3
13. NOVÁK, Tomáš. *Jak předejít krizi v manželství*. Grada, Praha, 2004. ISBN80-247-0935-X
14. NOVÁK, Tomáš. *Manželství jako trvalý stres*. Grada, Praha, 2010. ISBN978-80-247-2799-8

15. ONKENOVÁ, Julia. *Jestliže mě miluješ*. Albatros, Praha, 2004. ISBN80-00-01409-2
16. PLZÁK, Miroslav. *Klíč k výběru partnera pro manželství*. Motto, Praha, 2010. ISBN978-80-7246-505-7
17. PLZÁK, Miroslav. *Manželská tonutí*. Motto, Praha, 2010. ISBN978-80-7246-504-0
18. PLZÁK, Miroslav. *Manželský svár*. Motto, Praha, 2011. ISBN978-80-7246-569-9
19. SHEEHY, Gail. *Průvodce dospělostí: šance a úskalí druhé poloviny života*. Portál, Praha, 1999. ISBN80-7178-185-1
20. SHOSHANNOAOVÁ, Brenda. *Proč muži opouštějí ženy*. Jota, Brno, 2003. ISBN80-7217-242-5
21. SCHNEIDER, Johannes W. *O smyslu a důležitosti životních krizí*. Fabula, Hranice, 2005. ISBN80-86600-27-0
22. STUART – HAMILTON, Ian. *Psychologie stárnutí*. Portál, Praha, 1999. ISBN80-7178-274-2
23. TOLSTOJ, Lev Nikolajevič. *Anna Karenina*. Leda, Praha, 2008. ISBN978-80-7335-123-6
24. <http://www.idnes.rozvodovostvcesku/>
25. česká průmyslová zdravotní pojišťovna – menopauza, andropauza
26. <http://www.sancedetem.cz/cs/hledam-pomoc/rodina-v-problemove-situaci/problemy-v-partnerskem-vztahu/partnerska-krize.shtml>
27. <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/sex-milovani/ktere-chemicke-latky-se-uvolnuji-pri-zamilovanosti-aneb-chemikalie-lasky>
28. <http://psychologie.cz/poradna/duchovni-promena-manzela-vas-partner-prochazi-krizi-stredniho-veku/>
29. <http://www.cesta-k-uspechu.cz/news/nebojte-se-zmenit-karieru-ve-strednim-veku1/>
30. <http://www.partnerske-vztahy.eu/krize-stredniho-veku-u-muzu-a-nevera/>
31. <http://www.phoenixcasopis.cz/rodina-a-vztahy/article/881-jak-zachranit-manzelstvi.html>
32. <http://ografologii.blogspot.cz/2011/03/erik-erikson-osm-veku-cloveka.html>
33. MUDr. Jan Kubánek, prezentace Interpersonální psychoterapie

