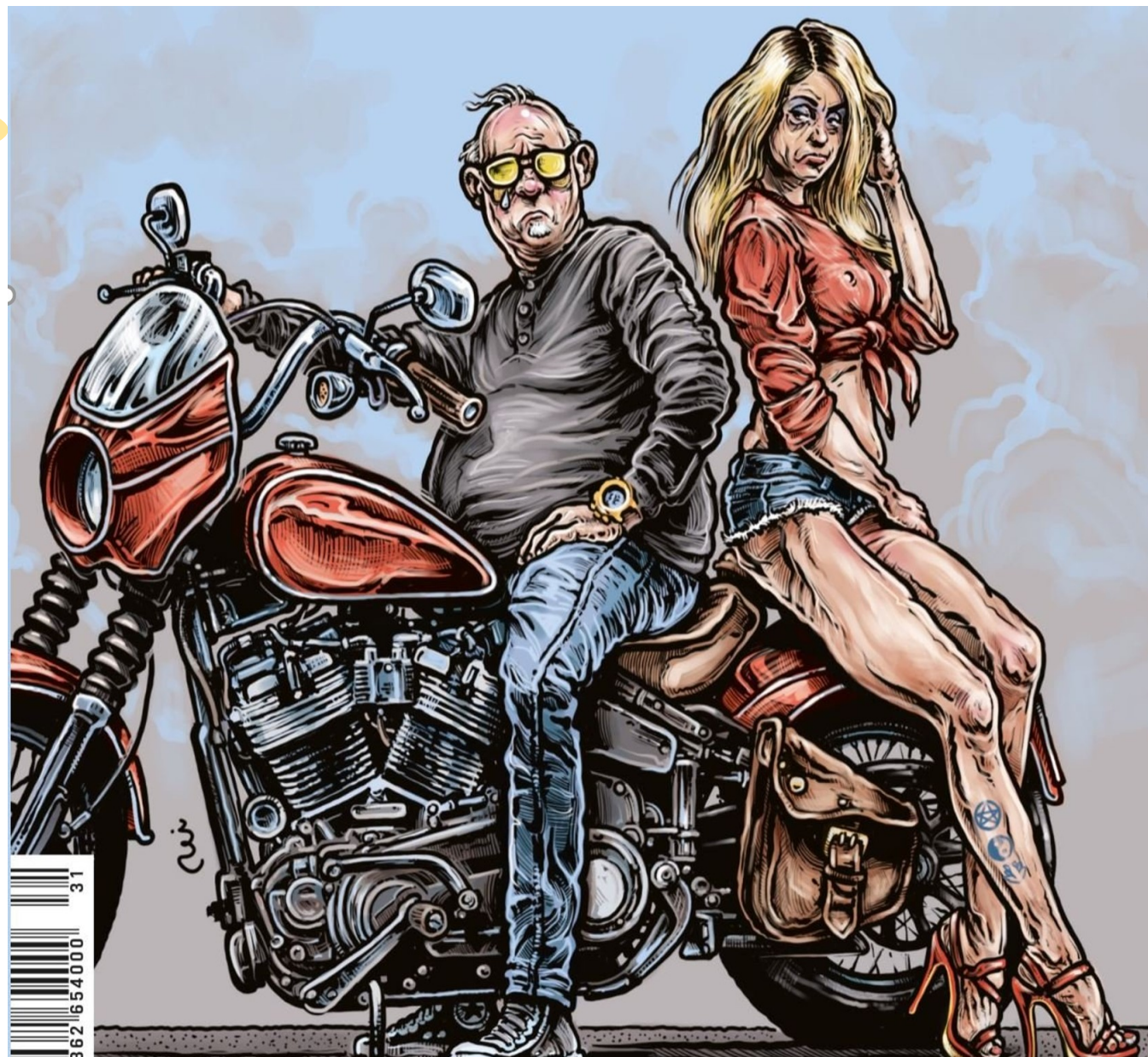


Střední věk

Iva Poláčková
Šolcová



Střední věk

Střední věk je součástí nejdelšího vývojového období člověka: dospělosti. Zahrnuje řadu změn v různých psychologicky zajímavých oblastech: v sociální, biologické i psychické.

Střední věk je obdobím plným **změn v sociálních rolích v souvislosti s rodičovstvím i prarodičovstvím**, obdobím **utváření** ale i **opouštění** rodiny, změn v **profesních rolích**, kdy člověk dosahuje vrcholu své kariéry a mistrovství, mentoruje, předává a **učí nastupující generace**, ale také se pomalu chystá do **důchodu** a svůj profesní život ukončuje.

V průběhu středního věku dochází k řadě **viditelných** (vrásky, šedivé vlasy, plešatost, ochablé svalstvo, přibývající váha ad.) i **méně viditelných změn** (v produkci specifických hormonů, změny na buněčné úrovni, ve tkáních, fungování orgánů a orgánových soustav, imunitním a nervovém systému, smyslové soustavě, pohybovém aparátu, metabolismu ad.).

V neposlední řadě dochází i k řadě **dramatických i méně dramatických změn v rovině psychické, které spočívají především ve změnách perspektivy nahlížení života, jeho cíle, významu či smyslu.**

Střední věk



Střední věk dlouhá léta nebyl v hledáčku vědců jako období, které je třeba sledovat a studovat, ve kterém by se něco zajímavého, např. z hlediska psychologie dělo (Brim, Ryff, & Kessler 2004).

Ojedinělost zájmu lze přičíst nejasnému ohraničení středního věku, který bývá hrubě a vágně vymezen časovým úsekem, kdy člověk už není mladý, ale ještě není starý (Stobart 2014), tedy asi obdobím od **40 do 60** let (Staudinger & Bluck 2001). Celkově ovšem období středního věku lze popsat jako z psychologického hlediska **chabě definované, a to jak v rovině jeho začátku či konce, tak v otázkách vývojových úkolů a cílů, zkušeností, prožívání, očekávání či naplňování potřeb** (Lachman 2015).

Střední věk – rutina a/nebo změny?



Střední věk zahrnuje celou řadu zisků a ztrát, je to období, kdy jsme na vrcholu svých duševních sil i zdraví, osobní svobody a spontaneity, obdobím extrémního vlivu na druhé a společnost, vrcholné pracovní výkonnosti, mistrovství i profesní kompetence, rozšiřování sociálních sítí, čas naplňování vlastních cílů, potřeb a preferencí (Lachman 2004).

Zároveň je ale také obdobím vysoké finanční zátěže a zodpovědnosti, pracovní stability až rutiny, nudy a šedi, vztahové i kariérní frustrace a celkově náročným obdobím v rodinném, partnerském i společenském životě, který vedle radostí s sebou nese i řadu ztrát a bolesti.

Střední věk – rutina a/nebo změny?



Výzkumníci přitom v rámci středního věku akcentují jen některá (relativně úzká a specifická) témata, například v souvislosti s fyziologickými změnami to bývá téma **menopauzy** (Lachman 2001; Sheehy 1998), v sociální rovině otázky **sendvičových** generací (Riley & Bowen 2005), nebo naopak prázdného **hnízda** (Mitchell 2009), v perspektivě práce a kariéry pak důsledky socioekonomických změn, které přináší **odchod** z aktivního pracovního života (Lachman 2001). V rovině psychické nalézáme témata změn v chování, hodnotových orientacích a **identitě**, kdy je střední věk primárně chápán jako přechodové období, kdy jsme povinováni vzít na zřetel celou řadu změny a úspěšně se s nimi vypořádat (Vaillant, 1977).

Krise středního věku



O středním věku se mnohem více než z odborných publikací dozvídáme z populárně vědeckého (např. Hrdlička, Kuric, & Blatný 2006) a ještě více z populárního tisku. Takzvaná „**krize středního věku**“ je bezpochyby nejčtenějším populárním konceptem, který naznačuje, co se v této vývojové etapě děje (Freund & Ritter 1999).

Pojem pochází z odborného prostředí a zavedl jej kanadský psycholog Elliott Jacques (1965), který krizi středního věku popsal jako depresivní periodu trvající i několik let spojenou s uvědoměním si vlastní smrtelnosti tváří v tvář umírání rodičů, sourozenců a blízkých, a s bilancováním, zda člověk svůj život žije rozumně a smysluplně. Od 70. let 20. století se tak krize středního věku stala jakousi „vágní diagnózou“, která prorostla do běžného jazyka a obecného poznání.

Krize středního věku

Evidentní totiž je, že se studie jen velmi málo shodují v tom, zda vůbec něco jako krize středního věku existuje: výzkumů, které by krizi, či měřitelnou změnu ve středním věku akcentovaly nebo dokonce ukazovaly, je totiž velmi málo (McCrae, Costa 2003; Rosenberg, Rosenberg, Farrell 1999).

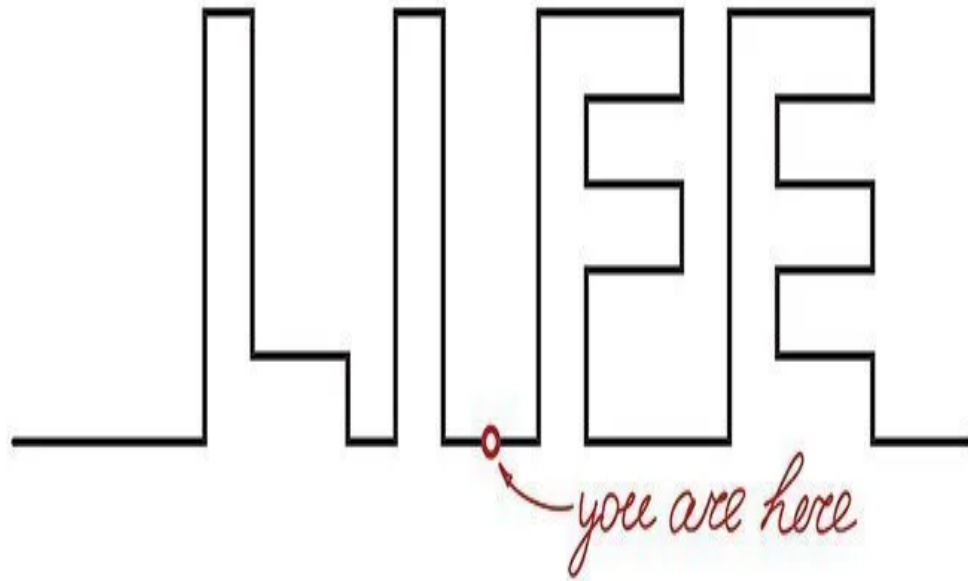
Například Costa a McCrae (1980) **nenašli** ve svých logitudinálních datech důkazy pro nárůst neuroticismu ve středním věku, který by podle autorů musel krizi nutně doprovázet, a teoretizují, že lidé, kteří prožívají krizi ve středním věku, jsou ke krizím vulnerabilní bez ohledu na věk, a tudíž že je pravděpodobné, že krizi prožili i ve svých dvaceti, třiceti letech a že krizi prožijí i ve stáří: krize ve středním věku pro jedince, kteří mají sklon krize prožívat, není nikterak ojedinělou či výlučnou záležitostí.

Whitbourne (1986) dokonce radikálně prohlašuje, že **krize středního věku je naprostý výmysl** představivosti bílého muže.

Rosenberg, Rosenberg & Farrell (1999) na základě rozhovorů s 500 mladými muži ve své studii shrnují, že středním věkem vedou různě náročné cesty, ale **o krizi středního věku lze hovořit jen ojediněle**.

Naproti tomu Levinson (1978) ve svém kvalitativním šetření na stech participantech, mužích středního věku, **subjektivní prožitek krize středního věku zaznamenal**.

U křivka, U-shape

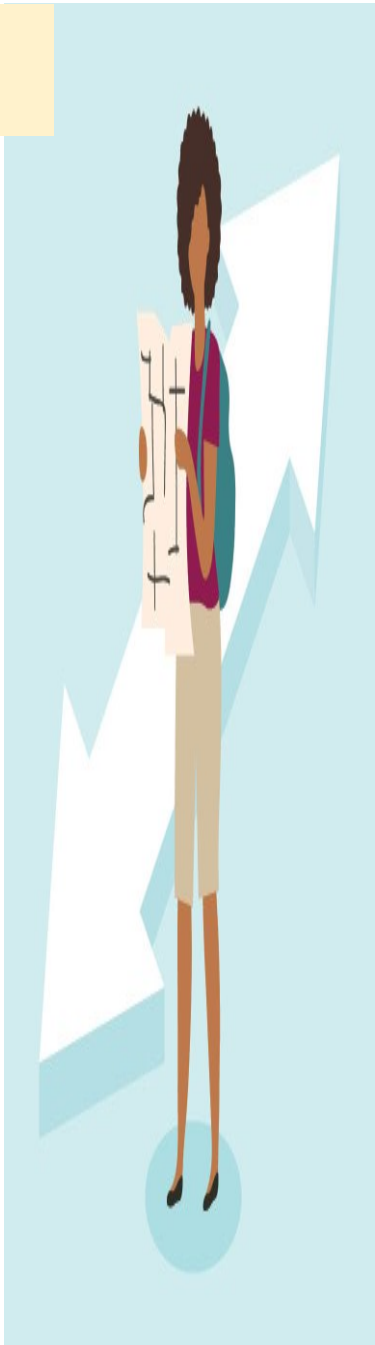


Je zajímavé, že množství evidence naznačuje ve středním věku **propad v osobní duševní pohodě** (wellbeing), kdy křivka zachycující míru duševní pohody napříč životem má tvar písmene U a nejnižší body ve skóru duševní pohody, metaforicky „dno“ U-křivky, se objevuje kolem 50. roku věku člověka (Stone et al. 2010). Stejná U-křivka a stejný pokles se váže ke studiím zaměřeným na celkové prožitky štěstí a životní spokojenosti (Graham & Pozuelo 2017). Proč k takovému poklesu dochází, je otázkou.

Hormony?

Někdy bývá propadající a následně stoupající charakter U křivky vysvětlován poklesem hladin specifických hormonů a u žen bývá jednoduše spojován s menopauzou. Z výzkumů ale vyplývá, že ačkoliv **menopauza** a s ní spojené změny v životě žen mohou mít na duševní pohodu, spokojenost nebo pocity štěstí významný vliv, zdá se, že stres spojený s menopauzou je přehnaný (Judd, Hickey & Bryant, 2012). Thomas, Mitchell a Woods (2018) např. zjistili, že hlavním tématem života žen ve středním věku je hledání rovnováhy a vyvažování řady společně se vyskytujícími stresorů: menopauza přitom byla zmiňována jen zřídka nebo vůbec.

Výzkumy navíc naznačují **mezikulturní rozdíly v prožívání menopauzy** (Sommer et al. 1999), kdy v kulturách, kde je náhled žen a konotace pojmu menopauza neutrální či pozitivní, je i průběh menopauzy méně problematický ve srovnání s kulturami, kde je menopauza zakotvena negativně (Beyene 1986).



Prázdné hnízdo?

Podobně je na tom i stresové pojetí syndromu „prázdného hnízda“, kterému je přisuzována významnější pozornost, než jakou si zřejmě zaslouží (Borland 1982). Prázdné hnízdo může vedle pocitů osamělosti či opuštění vzbuzovat i pocity vítězství a spokojenosti s dobře odvedenou výchovou a radosti z plného osamostatnění potomstva. Navíc hnízdo nebývá prázdné dlouho a brzy bývá zaplněno vnoučaty a někteří pečovatelé dokonce mohou mít pocit, že hnízdo nebylo prázdné dost dlouho na to, aby mohli začít žít „svůj“ život.



Sendvičové generace?



Jako problematičtější se tak spíše jeví život člena sendvičové generace, kde je třeba zastávat celou řadu rolí a nutně mezi nimi dochází ke konfúzím (Riley & Bowen 2005).

Člen sendvičové generace je potomkem, který pečuje o své stárnoucí rodiče a případně prarodiče, dospívající děti a případně vnoučata, o svou kariéru, své sociální vztahy, sebe sama, a navíc o hned několik domácností, které se snaží zajistit a zabezpečit v mnoha ohledech.

Tvrdá data



Pokles osobní pohody či spokojenosti ve středním věku je ale patrný z objektivních ukazatelů. Podle dat ČSÚ (2020) tendenci ukončit svůj život sami měli vždy výrazně vyšší muži než ženy. V posledním období na jednu sebevraždu ženy připadly více než 4 sebevraždy mužů. Počet sebevražd na sto tisíc obyvatel se postupně s věkem zvyšuje a maxima dosahuje kolem 50. roku věku a po 60. roku věku počtu sebevražd opět relativně ubývá. Např. v období 2014–2018 byla v ČR sebevražednost u obou pohlaví nejvyšší ve věku 50–54 let, přičemž míra úmrtnosti dosáhla u mužů úrovně 2,1 a u žen 0,5 sebevražd na 100 tisíc obyvatel.

Krize středního věku

Krizi středního věku lze považovat na jedné straně za společenský stereotyp a mýtus, který slouží ke společensky schválenému ospravedlnění životních obrátů, propadů, výher a obecně očekávaných změn.

Lze ji ale považovat i za vývojový úkol, prostor pro revizi a vnitřní audit, který se neobejde bez pochybností, rozčarování a lítosti, hledání smyslu a významu vlastního života a participace na světě.

Vědomí a akceptace takového prostoru či vývojového úkolu, přizvání změn, které se v tomto období nutně objeví, do hry života, může člověku pomoci připravit se čelit nevyhnutelným ztrátám, např. opustit nějaké již promarněné cíle, záměry a sny a formulovat cíle a plány nové, přiléhavější sobě samotnému a svému jedinečnému životnímu běhu a okolnostem.

Změna perspektivy života

Ve středním věku člověk poprvé vidí horizont celého svého života, stojí na virtuálním vrcholu, ze kterého může shlédnout a dohlédnout na konec vlastní životní cesty, poprvé vidí až za horizont.

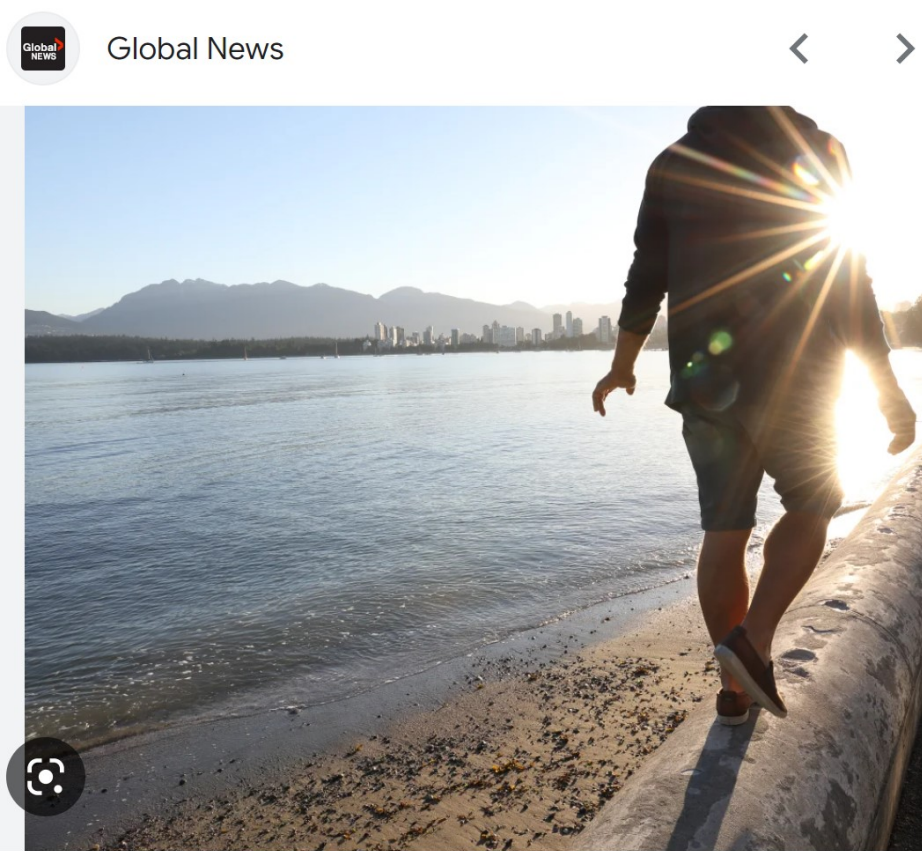
Neurgartenová (Neugarten 1968) se domnívá, že dospělí lidé mají smysl pro čas a vědomí toho, že jejich čas života je omezený. Ve středním věku se dostali do druhé poloviny životního běhu, což znamená nutně změnu percepce, hodnot a cílů.

Ve středním věku je stále relativně dost času na to změnit svůj život, začít žít jinak, s někým jiným, v jiné práci a na jiném kontinentě, čas na naplnění vlastních snů, představ a potřeb, ať už v rovině osobní, sociální či profesní.

Povědomí o omezeném čase lze spojit s vědomím, že opravy chyb a revize cílů se stanou obtížnějšími nebo dokonce nemožnými (Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999; Neurgarten, 1968).



Boj motivace, cílů, přání, tužeb a co s načatým odpolednem?

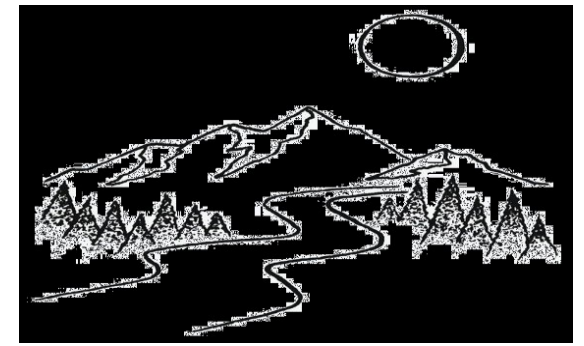


Ability to balance on one leg may be linked to a longer life: study - National | Globalnews.ca

Revize starých a stanovení nových cílů mohou být velmi stresující: **staré „dobré“ cíle již nejsou účinné, ale nové cíle, které by vedly chování a poskytovaly životu smysl a význam, dosud neexistují nebo nejsou formulovány** (Freund, Ritter 2009): hodnoty, cíle a ideály, které si člověk předsevzal dříve v životě, už k smysluplnému pohybu druhou polovinou života nepostačují (Jung 1933/2001).

Dochází k **jakémusi zlomu, bodu obratu**, kdy svůj život začínáme nutně chápat jinak, přičemž např. Rosenberg, Rosenberg a Farrell, (1999) nehovoří o nějakém heroické a náhlé proměně, ale spíše o narativním posunu, tranzici, změně perspektivy a stylu prožívání.

Boj motivace, cílů, přání, tužeb a co s načatým odpolednem?



Ve středním věku člověk může ještě dosáhnout svých cílů a naplnit své sny, anebo také může s ohledem na vlastní ambice a představy o životě definitivně a nenávratně selhat.

Střední věk je „poslední šance“, zásadní období a „deadline“ (Wrosch & Heckhausen, 1999) stát se tím, kým se člověk stát může. **Sebeaktualizace** (Maslow 2014) spočívá v naplňování vlastního potenciálu, které je ovšem možné uplatňovat jen u osob, které jsou si takového potenciálu vědomy: čím vším se člověk potenciálně může stát, tím se vším se i stát chce.

Střední věk je tak mnohdy až bolestnou revizí vlastních iluzí, snů, naivity a reality, politováníhodných rozhodnutí a promarněných šancí a vidin rozmanitých cest, kterými se ještě člověk, v nejlepších letech, může vydat a to v rozličných oblastech života. Z výzkumu vyplývá, že pokud tyto „lítosti z prodlení“ a bolestné revize vedou k činům a k nápravě ve středním věku, pak není nic zborceno. Naopak, pokud se člověk jenom lituje a nepostaví se vlastním pochybením, špatným rozhodnutím a rezignacím, pokud nepracuje na změně, může být výsledkem pokles duševní pohody a vyšší vulnerabilita k depresím a nekonečným ruminacím (Stewart & Vandewater 1999).

Eriksonova generativita vs stagnace



Literatura v oblasti středního věku akcentuje Eriksonovo pojetí celoživotního vývoje ve spojitosti se středním věkem otázku generativity, starostlivosti a péče.

Dospělí středního věku se významnou měrou podílejí na blahobytu a osobní pohodě ostatních (Erikson 1963), očekává se od nich, že se postarají, zabezpečí, vychovají, povedou, předají, zajistí ad., zkrátka že v daném věku maximálně utvářejí společnost.

Krizi středního věku lze tak chápat i jako hledání rovnováhy mezi **generativitou** (péčí a provázením dalších generací vším, co nese pro jedince a společnost význam, a o co se v průběhu života naučil pečovat a dále předávat) a stagnací v naplňování vlastních potřeb a představ o smysluplné práci, kariéře, svojí roli v rodině a blízkých vztazích.

V tomto období se dospělí snaží vytvářet věci a zanechávat po sobě stopy, které je přežijí a vypořádat se tak s vlastní smrtelností.

Předpokladem úspěšného zvládnutí krize ve středním věku je podle Eriksona (1963, s. 268) **péče a starostlivost, plodnost v rovině idejí, potomků či věcí (generativita), která se vypořádává se stagnací, prožívanou neschopností či neochotou nalézat způsoby, jak společnosti smysluplně přispět.**



Závěr

Střední věk rozhodně není obdobím, ve kterém se nic významného neděje: naopak, člověk ve středním věku je vybaven nejvyšší náloží břemen ale i kompetencí k zvládání nepřízně a těžkostí.

Mezi hlavní protektivní faktory, které mohou pomoci tzv. krizi zvládat, patří bezpochyby vzdělání a sociální opora v podobě blízkých vztahů a vysoké denzity sociální sítě spojené s řadou identit a rolí, které člověk ve středním věku zastává.

Rovněž nahlédnutí tzv. krize středního věku jako prostoru pro osobní růst a pro revizi cílů s ohledem na věci a jevy, které nám připadají smysluplné ve vztahu k životu je pro další vývoje etapy více než relevantní a důležité.

Krise středního věku, ať už existuje či nikoliv, nám otevírá možnosti pro kvalitní, naplněný a spojený život v dalších neméně zajímavých etapách.