

Prevence krize středního věku¹

Iva Poláčková Šolcová, Psychologický ústav AV ČR

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.

Paradoxně, s ohledem na výše uvedený hrubý náčrt změn, 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). Ojedinelost 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).

Až v posledních letech je období středního věku považováno za periodu, kterou má význam studovat, definovat, tematizovat a zkoumat (Brim, Ryff, & Kessler 2004), a to především s ohledem na vývojové úkoly, které v sobě zahrnuje (Staudinger & Bluck 2001). Co je ale vývojovým cílem střední dospělosti, jaké jsou cíle člověka a společnosti s ní spojené? 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 prolínají

¹ Práce na této kapitole byla podpořena GAČR 20-08583S

i emoční výzvy, které jsou spojeny s osamotňováním potomků a jejich opouštěním domova nebo ze ztráty významných druhých (rodičů, prarodičů), přátel, kolegů (Kruger 1994; Waskel & Phelps 1995).

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). 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). Pokud bychom si představili životní běh, očekávali bychom, že ve středním věku člověk prochází v mnoha ohledech vrcholem křivky (výkonnosti, rodinného života a sociálních vztahů, socioekonomického postavení, identity, profesní dráhy, zdraví), která má směrem ke stáří a smrti sestupnou tendenci. Zároveň ale bývá střední věk chápán jako období přerodu, zlomu, bod obratu, s čím zřejmě souvisejí i změny v prožívání, chování, náhledu či životních perspektivách (Brooks-Gunn & Kirsh 1984).

(Ne)existence krize 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.

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.

Pokles osobní pohody, spokojenosti a štěstí ve středním věku

Je zajímavé, že poměrně rostoucí 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.

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 vyskytujících 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). 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. Jako problematictější 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.

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. U mužů je přitom prožívání spokojenosti či duševní pohody ve středním věku diskutováno zlehčujícím tónem a krize středního věku je u mužů symbolizována v podobě milenky, motorky, oblečení a aktivit stereotypně přisuzovaným dospívajícím a řadou dalších podobných nerespektujících faulů na úkor relevantní pomoci v období závažných psychických problémů a propadů v duševní pohodě a spokojenosti.

Střední věk je čas úspěchu a lidé se snaží najít rovnováhu mezi hledáním psychického pohodlí a dosahováním svých cílů (McAdams, 1993). Celkově je chybné považovat střední věk za období, které primárně spočívá v „krizi“. Ačkoliv v tomto období dochází k celé řadě různě stresujících změn, velká většina lidí je zvládá stejně dobře jako přechod z dětství do dospívání, či z dospívání do dospělosti. Fyziologické a hormonální změny, které ve středním věku prožíváme, jsou jen pouhým a do relativně dlouhého času rozloženým odleskem změn, které jsme prožili a zvládli s různou mírou úspěšnosti a výstřelků v období dospívání. U-křivka se z této perspektivy jeví jako obraz normálního, běžného a snad i žádoucího psychického vývoje, kde nevyhnutelné události života, které byly patřičně zvládnuty, jsou zdrojem a příležitostí osobního růstu v dalších obdobích. V následujících několika odstavcích se několika psychologicky zajímavým a nevyhnutelným událostem budeme věnovat.

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 (Neurgarten 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). 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. Literatura v oblasti středního věku akcentuje Eriksonovo pojetí celoživotního vývoje (Erikson, 1963; McAdams 2001; McAdams & de St. Aubin 1992) a 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.

To, o co ve středním věku podle různých autorů běží, je především zhodnocování a bilancování života, jakýsi audit dosavadního života v perspektivě let budoucích. McAdams (1993, s. 220) zdůrazňuje, že ve středním věku se snažíme (ať už vědomě nebo nevědomě) poskládat náš životní příběh do smysluplného, integrovaného celku. Nutně tak dochází k bilancování života (potřeb, přání, cílů, snů) a hledání nových či možná staronových cílů a snaze zrevidovat svůj dosavadní život a porozumět mu (a sobě jakožto hlavní postavě vlastního

života), a tím i nastavit a natvarovat budoucnost, na které se dospělý bude, v souladu s touto revizí, angažovat.

Krize tedy není v psychologii zakotvena negativně, ale je chápána jako nutný vývojový milník, neklidný a dynamický prostor účtování se sebou sama, či příležitost osobního růstu. Jung (1933/2001) pohlížel na střední věk jako na období života, kdy se identita člověka stává vyváženou, bilancovanou, což následně umožňuje jedincům větší svobodu a autonomii v životních volbách a rozhodnutích. Pozitivní aspekty krize mohou spočívat ve vlastní změně perspektivy života a s ní spojenou změnou hodnot a postojů, v materiálních a kariérních ziscích, v posílení sociálních pout, vazeb a opor, zvládnutí či osvojení si nových copingových strategií a dovedností, posílení sebevědomí (self-esteem) a sebehodnocení (self-worth), vědomí sebeuplatnění a vlastní účinnosti (self-efficacy) (Aldwin, Stokols, 1988) a znalosti sebe sama (Beardslee, 1989), zralosti a moudrosti (Aldwin 2007).

Změny cílů a boj v oblasti motivace

Jak již bylo zmíněno, střední věk lze nahlížet i jako období zhroucení, naplnění, vyprázdnění explicitních motivů a cílů a revizi (ne)naplňování implicitních potřeb a motivů. Psychologie rozlišuje dva typy motivů: vědomé, sobě přisouzené neboli explicitní motivy a implicitní motivy, definované jako nevědomě reprezentované afektivně nabitě přání a touhy. Explicitní a implicitní motivy se značně překrývají, ale predikují odlišné druhy chování člověka, fungují paralelně a asynchronně a mohou být i ve vzájemném konfliktu (Hofer & Bond, 2008; Hofer & Chasiotis 2003; Hofer et al., 2014; McClelland, Koestner, & Weinberger, 1989). Explicitní motivační systém odráží vědomé, sociálně konstruované a kulturně a společensky akceptované hodnoty a cíle. Freund a Ritter (2009) upozorňují, že se lidé ve středním věku se mohou uchýlovat ke stejným druhům cílů, které jim poskytovaly jistotu a pocit bezpečí v mladém dospělosti (kariéra, které chtějí dosáhnout, rodina a děti, které chtějí mít, bohatý intimní život, majetek, atd.). Podle Eriksona (1963) ale lze opakování cílů a motivů mládí považovat za formu stagnace.

Implicitní motivy oproti těm explicitním (společensky formovaným) odrážejí naše biologické dědictví, a ačkoliv jsou zvědomitelné, běžně fungují mimo naši vědomou pozornost a kontrolu (Hofer & Bond, 2008; Hofer & Chasiotis 2003; McClelland, Koestner, & Weinberger, 1989). Vynořují se ve fantaziích, přáních, představách a především v činech a konáních, u kterých si možná sami říkáme, že vůbec netušíme, proč jsme udělali to, co jsme udělali, a jak se to vlastně vůbec všechno mohlo stát. Literatura obvykle hovoří o „velké trojce“ implicitních motivů: afiliaci (intimity), úspěchu (dosahování něčeho, daření se) a moci. Afiliace

představuje potřebu blízkých vztahů, touhu po navazování a udržování pozitivního vztahu s osobou nebo skupinou. Motiv uznání, úspěchu v dosahování (achievement) je definován jako potřeba zlepšovat svůj výkon, svoje výsledky v různých oblastech činnosti nebo dosáhnout určité úrovně excelence a mistrovství. Mocenský motiv definován jako touha člověka mít vliv na chování nebo prožívání druhých (viz např. Hofer & Chasiotis, 2011). Implicitní motivy se tak mohou uplatňovat v pozitivním smyslu například v podobě bezpodmínečné lásky a sdílení (afiliace), radosti a flow v činnosti, kterou provádíme (uznání, úspěch v dosahování) nebo v průvodcovství a učitelství, předávání významných znalostí a dovedností druhým (moc). V negativní perspektivě se nenaplněná potřeba afiliace může objevovat v podobě pocitů osamění, opuštění, zoufalství či odmítnutí, potřeba uznání a úspěchu v dosahování pak v pocitech selhání, zklamání, beznaděje či volání a dožadování se pomoci a konečně implicitní potřeba moci se může objevovat jako pocity viny, bezmocnosti, obviňování sebe či druhých, (ob)žalování apod. Vzhledem ke skutečnosti, že negativní prožitky spojené s nenaplněnými implicitními potřebami mají velkou mocnost a tendenci opanovat naši mysl a chování, můžeme je relativně úspěšně detekovat ve vlastním občas až překvapivém jednání, jehož cíl si sami neumíme příliš vysvětlit.

Boj v oblasti motivace pak můžeme chápat jako hledání křehké rovnováhy v různých oblastech života. Explicitní motivy, vědomé a často formulované životní cíle bývají v průběhu středního věku dosaženy a naplněny, přesto ale jako by pocit uspokojení, štěstí a radosti z dokončené práce nepřinášely. Boj implicitních a explicitních motivů, které se neustále hlásí o dominanci a uspokojení, probíhá samozřejmě celý život, ale lze předpokládat, že implicitní motivy a potřeby mají v období nejistoty, nejasnosti a amorfности explicitních cílů mnohem vyšší potenciál k projevu a k vedení našeho chování.

Boj motivů lze spatřovat v mnohých teoriích psychologie, včetně Maslowa konceptu sebeaktualizace (Maslow 2014). Jung (1933/2001) např. pracoval s předpokladem, že upozaděná kvalita animy či anima, která v mládí a rané dospělosti ustoupila do pozadí na úkor budování kariéry, úspěchu a zajišťování rodiny (animus a implicitní potřeba moci nebo uznání a úspěchu v dosahování) či péči o děti a rodinu (anima a potřeba afiliace), ve středním věku vystupuje plnou silou do popředí a žádá si vypořádání. Míra krize středního věku pak odpovídá míře potlačení vlastní přirozenosti a energii, která je potřebná k nastolení rovnováhy mezi těmito komplementárními kvalitami jedince.

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). V průběhu středního věku si tak člověk nutně uvědomí (zvláště časové) limity a možnosti kontroly v dosahování svých, ať už vědomých, či nevědomých cílů. Takové uvědomění na druhou stranu je ale základem růstu, spokojenosti a pohody v dalších úsecích životního běhu.

Prevence krize středního věku

Střední věk je spojen s řadou výzev a břemen, které člověk musí vypořádat. Pro toto období jsou charakteristické mnohoúrovňové sociální role (Moen, Robinson & Fields 1994), obsazení (a následně opuštění) určité příčky sociálního žebříčku, vědomí (již) konečných deadline pro (ne)splnění snů, úkolů a vizí z dob dřívějších ad.: celkově je člověk v přechodu od „co plánuji dělat v budoucnu“ k „co jsem udělal/a v minulosti“ (McGinnis 2018). Ve středním věku se nutně setkává a spolukoná růst s úpadkem v mnoha oblastech života (např. růst v profesním mistrovství s úbytkem fyzických sil, růst sítě sociálních vztahů se ztrátou jejich jednotlivých členů apod.), což je oproti jiným obdobím života pro toto období zcela příznačné a zároveň jedinečné. Střední věk je pro mnoho dospělých klíčovou životní etapou, které se vyznačuje zvýšeným povědomím o významu minulých výzev a zároveň je i přípravou na budoucnost, ve které je jistá jen smrt (Lachman 2015; Ryff 1991; Ryff & Singer 2003).

Do středního věku lidé vstupují plni sil, profesního mistrovství, vztahových a socioekonomických zisků a opouštějí je s úbytkem sil, s (ne)úspěšně předaným profesním mistrovstvím, se vztahovými a socioekonomickými ztrátami (Heckhausen, Dixon & Baltes, 1989). Lucas a kol. (2004) zkoumali psychologické dopady zvláště negativních životních zkušeností (zdravotní postižení, nezaměstnanost, smrt partnera) a shodně se Seery, Holman a Silver (2010) naznačují, že určitá míra nepřízně a potíží je dokonce žádoucí, přičemž z jejich šetření vyplývá, že příliš mnoho nepřízně je nežádoucí a může mít řadu negativních dopadů na

psychiku jedince, stejně tak ale i hladký průběh dosavadního života, život bez problémů, překážek a protivenství. Ve výzkumu McGinnisové (McGinnis 2018) respondenti pozdního středního věku ve srovnání s respondenty časného středního věku významně častěji uváděli osobní zkušenosti s rozvodem, ztrátou zaměstnání, finančními potížemi, dlouhodobou nezaměstnaností či úmrtími v rodině. McGinnisová (ibid) uvádí, že některé typy potíží a nepřízní mohou být v různých věkových skupinách i v rámci středního věku běžnější nebo výraznější. Zatímco v raném středním věku s osobní pohodou negativně souvisejí pracovní problémy, pak v pozdním středním věku mají silnější negativní souvislost problémy zdravotní.

Zároveň ale člověk středního věku disponuje zdroji a kompetencemi, které v žádném jiném období nemá dostupnější a lépe zvládnuté. Vzhledem k tomu, že dospělí ve středním věku vypořádávají často jedinečné, komplexní a náročné životní události, překážky a trampoty, jejich schopnosti a kompetence zvládání se v průběhu času a s rostoucími zkušenostmi zlepšuje a styl čelení výzvam vybrušuje k dokonalosti. Lachmanová (Lachman 2015) naznačuje, že pro střední věk je charakteristická vysoká úroveň zkušeností a dosud vynikající úroveň kognitivních schopností, což je silný potenciál ke komplexním a variabilním vývojovým trajektoriím, s dialektičtějším (Bagozzi, Wong, & Yi 1999) a socioemočnějším (Frederickson & Carstensen 1990) chápáním a vypořádáváním nepřízně a distresu. Například konfúze sociálních rolí a identit (manželka, učitelka, matka, babička, dcera, vnučka, sousedka ad.) je na jedné straně zdrojem distresu, ale na straně druhé výzkumy naznačují, že s rostoucím počtem identit a rolí tento distres - patrně díky šíři sociálních vztahů spojených s každou identitou - paradoxně klesá (Ogilvie 1987; Thoits 1983). Zároveň je možné, že v průběhu času a s odstupem máme tendenci interpretovat minulé události v pozitivnějším světle (všechno zlé je pro něco dobré; co tě nezabije, to tě posílí ad.), abychom vliv negativních životních událostí mohli považovat za zvládnutý a úspěšně vypořádaný (Infurna & Luthar 2016).

Prevence tzv. krize středního věku tak primárně spočívá v regulaci způsobů a broušení stylů vypořádávání se s nevyhnutelnými výzvami a událostmi a také v osobnostních charakteristikách, zvláště pak osobní resilienci (ego-resilience). Hlavním zdrojem resilience ve středním věku je socioekonomický status (a jeho finanční, vzdělanostní, sociální či environmentální fazety), který má zásadní vliv na fyzické a duševní zdraví (Marmot et al. 1997). Např. McGinnisová (McGinnis 2018) uvedla, že jedincům s nejvyšším vzděláním v jejím souboru jako by se vysoký počet negativních životních událostí vyhýbal a v pozdním středním věku její participant častěji uváděli, že jsou spokojení. Vzdělávání připravuje člověka nejenom k dosažení vyšší (a výhodnější) příčky na sociálním a ekonomickém žebříčku, ale je relativně bezpečným cvičným prostorem, kde se jedinec učí selhávat a vypořádávat s těžkostmi

(Šolcová et al. 2020). Vedle socioekonomického statusu je dalším významným protektivním faktorem sociální opora ukotvená zvláště ve významných sociálních vztazích, jakými jsou manželství či partnerství, které jsou rovněž spojovány s lepším zdravím, nižší vulnerabilitou k depresi a vyšší duševní pohodou (Tower & Kasl, 1996). Vedle významných dyadických vztahů je pro zvládání těžkostí významná i hutnost a dostupnost sociální sítě, která se jako protektivní faktor jeví důležitá zvláště v souvislosti se závažnými negativními událostmi, jakými jsou zdravotní problém (Finlayson 1976) nebo úmrtí (Hirsch 1980) v rodině. Dalším faktorem je vědomí vlastní (efektivně vynaložené a nepromrhané) kontroly a sebeuplatnění (self-efficacy), které významně přispívají k perspektivě optimističtějšího a pozitivnějšího vnímání případných ztrát, proher a propadů.

Závěr

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. Degradace vývojových úkolů středního věku nebo bagatelizace výzev, které ve středním věku čekají, na „jen“ krizi středního věku plnou negativních konotací, může paradoxně pomoci v přípravě a uspokojivého vypořádávání tohoto období. Očekávání negativních změn v životě člověka a katastrofizace středního věku může sloužit jako příprava pro překvapivý „lehký průběh“. Jako analogie se nabízí období puberty. Puberta také bývá zakotvena ve společnosti velmi jednostranně a negativně (připravte se na nejhorší!) a přitom řada dospělých, očekáváje to nejhorší, negativní projevy puberty u svých ratolestí nevidí a v zásadě se tímto obdobím svých ratolestí královsky baví.

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

Otázky:

Jaké poznatky a ukazatele podporují a jaké naopak hovoří proti existenci tzv. krizi středního věku?

Co to je generativita? Jaké konkrétní příklady generativního chování byste uvedli?

Jak můžeme vysvětlit pokles v osobní pohodě a spokojenosti ve středním věku?

Co znamená “změna perspektivy” ve středním věku a jaké změny v chování a prožívání s ní souvisejí?

V čem spočívá prevence krize středního věku?

REFERENCES

Aldwin, C. M. (2007). *Stress, coping, and development: An integrative perspective*. Guilford Press.

Aldwin, C., & Stokols, D. (1988). The effects of environmental change on individuals and groups: Some neglected issues in stress research. *Journal of Environmental Psychology*, 8(1), 57–75.

Bagozzi, R.P., Wong, N., Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition & Emotion*, 13(6), 641–672.

Beardslee, W. R. (1989). The role of self-understanding in resilient individuals: The development of a perspective. *American Journal of Orthopsychiatry*, 59(2), 266–278.

Beyene, Y. (1986). Cultural significance and physiological manifestations of menopause a biocultural analysis. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 10(1), 47–71.

Borland, D. C. (1982). A cohort analysis approach to the empty-nest syndrome among three ethnic groups of women: A theoretical position. *Journal of Marriage and the Family*, 117–129.

Brim, O., Ryff, C., Kessler, R. (2004). *How healthy are we? A national study of well-being at midlife*. Chicago: University of Chicago Press.

Brooks-Gunn J., Kirsh B. (1984). Life-events and boundaries of midlife for women. In Baruch G., Brooks-Gunn J. (eds): *Women in the Midlife*. New York, Plenum Press, pp 11–30.

Carstensen, L.L., Isaacowitz, D.M., Charles, S.T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, 54, 165–181.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678.

Český statistický úřad (2020). Sebevraždy. Dostupné online na https://www.czso.cz/csu/czso/sebevrazdy_zaj.

Erikson E.H. (1963). *Childhood and Society*. New York: Norton. 2nd ed.

Finlayson, A. (1976). Social networks as coping resources: Lay help and consultation patterns used by women in husbands' post-infarction career. *Social Science & Medicine (1967)*, 10(2), 97–103.

Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990). Choosing social partners: how old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and aging*, 5(3), 335–347.

Freund, A.M., Ritter, J. O. (2009). Midlife crisis: A debate. *Gerontology*, 55(5), 582–591.

Graham, C., Pozuelo, J.R. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30, 225–264.

Heckhausen, J., Dixon, R. A., & Baltes, P. B. (1989). Gains and losses in development throughout adulthood as perceived by different adult age groups. *Developmental psychology*, 25(1), 109–121.

Hirsch, B. J. (1980). Natural support systems and coping with major life changes. *American Journal of Community Psychology*, 8(2), 159–172.

Hofer, J., Chasiotis, A. (2003). Congruence of life goals and implicit motives as predictor of life satisfaction. *Motivation and Emotion*, 27, 251–272.

Hofer, J., Chasiotis, A. (2011). Implicit motives across cultures. *Online Readings in Psychology and Culture*, 4(1), 5–18.

Hofer, J., Bond, M.H. (2008). Do implicit motives add to our understanding of psychological and behavioral outcomes within and across cultures? *Handbook of motivation and cognition across cultures*, 95–118.

Hofer, J., Busch, H., Au, A., Poláčková Šolcová, I., Tavel, P., Tsien Wong, T. (2014). For the benefit of others: Generativity and meaning in life in the elderly in four cultures. *Psychology and Aging*, 29(4), 764–777.

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

Infurna, F. J., & Luthar, S. S. (2016). Resilience to major life stressors is not as common as thought. *Perspectives on Psychological Science*, 11(2), 175–194.

Jaques, E. (1965). Death and the mid-life crisis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 46, 502–514.

Jung C.G. (ed.) 1933/2001. *Modern Man in Search of a Soul*. New York: Harcourt, Brace & World.

Judd, F.K., Hickey, M., Bryant, C. (2012). Depression and midlife: are we overpathologising the menopause? *Journal of Affective Disorders*, 136, 199–221.

Kruger, A. (1994). The midlife transition: crisis or chimera? *Psychological reports*, 75(3), 1299–1305.

Lachman, M.E. (2001). *Handbook of midlife development*. New York: John Wiley & Sons, Inc.

Lachman, M.E. (2004). Development in midlife. *Annual Review in Psychology*, 55, 305–331.

Lachman M.E. (2015). Mind the Gap in the Middle: A Call to Study Midlife. *Research in Human Development*, 12 (3-4), 327–334.

Levinson, D. J. (1978). *The seasons of a man's life*. New York, NY. Random House Digital, Inc.

Lucas, R.E., Clark, A.E., Georgellis, Y., Diener, E. (2004). Unemployment alters the set point for life satisfaction. *Psychological science*, 15(1), 8– 13.

Marmot, M., Ryff, C. D., Bumpass, L. L., Shipley, M., & Marks, N. F. (1997). Social inequalities in health: next questions and converging evidence. *Social science & medicine*, 44(6), 901–910.

Maslow, A. H. (2014). *O psychologii bytí*. Praha: Portál.

McAdams, D.P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and the making of the self*. New York: Guilford Press.

- McAdams, D.P. (2001). The psychology of life stories. *Review of general psychology*, 5(2), 100–122.
- McAdams, D.P., de St Aubin, E.D. (1992). A theory of generativity and its assessment through self-report, behavioral acts, and narrative themes in autobiography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1003–1010.
- McCrae R., Costa P.T. (Eds.) 2003. *Personality in Adulthood: A Five-Factor Theory Perspective*. New York: Guilford Press. 2nd ed.
- McClelland, D.C., Koestner, R., Weinberger, J. (1989). How do self-attributed and implicit motives differ? *Psychological review*, 96(4), 690–698.
- McGinnis, D. (2018). Resilience, life events, and well-being during midlife: Examining resilience subgroups. *Journal of adult development*, 25(3), 198–221.
- Mitchell, B.A. (2009). The empty nest syndrome in midlife families: A multi method exploration of parental gender differences and cultural dynamics. *Journal of Family Issues* 30(12), 1651–70.
- Moen, P., Robison, J., & Fields, V. (1994). Women's work and caregiving roles: A life course approach. *Journal of Gerontology*, 49(4), 176–186.
- Neugarten, B.L. (1968). The awareness of middle age. In: Neugarten B.L. (ed)., *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. Chicago, University of Chicago Press, 93–98.
- Ogilvie, D. M. (1987). Life satisfaction and identity structure in late middle-aged men and women. *Psychology and Aging*, 2(3), 217–224.
- Riley, L.D., Bowen C. (2005). The sandwich generation: Challenges and coping strategies of multigenerational families. *The Family Journal* 13(1), 52–58.
- Rosenberg, S., Rosenberg, H., Farrell, M. (1999). The midlife crisis revisited. In: Willis, S., Reid, J. (eds.), *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego: Academic Press, 47–73.
- Ryff, C. D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: a tale of shifting horizons. *Psychology and aging*, 6(2), 286–295.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2003). *Ironies of the human condition: Well-being and health on the way to mortality*. In L. G. Aspinwall & U. M. Staudinger (Eds.), *A psychology of human*

strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology (p. 271–287). American Psychological Association.

Seery, M.D., Holman, E.A., Silver, R.C. (2010). Whatever does not kill us: Cumulative lifetime adversity, vulnerability, and resilience. *Journal of personality and social psychology*, 99(6), 1025–31.

Sheehy, G. (1998). *The Silent Passage: Revised and Updated Edition*. Simon and Schuster.

Sommer, B., Avis, N., Meyer, P., Ory, M., Madden, T., Kagawa-Singer, M., ... & Adler, S. (1999). Attitudes toward menopause and aging across ethnic/racial groups. *Psychosomatic Medicine*, 61(6), 868–875.

Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 270–283.

Stobart, K. (2014). *Narrative disruptions, altered trajectories and emerging identities in women: A portfolio*. Unpublished Doctoral thesis, City University London.

Staudinger, U.M., Bluck, S. (2001). A view on midlife development from life-span theory. *Handbook of midlife development*, 3–39.

Stewart, A. J., & Vandewater, E. A. (1999). "If I had it to do over again...": Midlife review, midcourse corrections, and women's well-being in midlife. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 270–283

Stone, A.A., Schwartz, J.E., Broderick, J.E., Deaton, A. (2010). A snapshot of the age distribution of psychological well-being in the United States. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the USA*, 107, 9985–9990.

Šolcová, I., Děchtěrenko, F., Poláčková Šolcová, I., Hofer, J., Busch, H., & Au, A. (2020). Cross-Cultural Examination of University Education and Ego Integrity in Late Adulthood: Implications for Policy and Practice. *Journal of Aging & Social Policy*, 1–15.
<https://doi.org/10.1080/08959420.2020.1722897>

Thoits, P. A. (1983). Multiple identities and psychological well-being: A reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American sociological review*, 174–187.

Tower, R. B., & Kasl, S. V. (1996). Gender, marital closeness, and depressive symptoms in elderly couples. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 51(3), 115–129.

Vaillant G.E. (ed.) (1977). *Adaptation to Life*. Boston, MA: Little Brown.

Waskel, S.A., Phelps, L.H. (1995). Women ages 30–60 and their crisis events. *Psychological reports*, 77(3, pt 2), 1211–1217.

Whitbourne, S. K. (1986). Openness to experience, identity flexibility, and life change in adults. *Journal of personality and social psychology*, 50(1), 163–168.

Wrosch, C., & Heckhausen, J. (1999). Control processes before and after passing a developmental deadline: Activation and deactivation of intimate relationship goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 415–427.