



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra psychologie

Bakalářská práce

# Narativní analýza životních příběhů lidí žijících ve spokojených dlouhodobých partnerstvích ve středním věku

Vypracovala: Anna Fišerová  
Vedoucí práce: Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

České Budějovice 2024

Prohlašuji, že jsem autorem této kvalifikační práce a že jsem ji vypracovala pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu použitých zdrojů.

V Českých Budějovicích dne 19.4.2024

.....

Anna Fišerová

## **Poděkování**

V první řadě bych ráda poděkovala své vedoucí práce, paní Mgr. Zdeňce Bajgarové, Ph.D. za podnětné připomínky, konstruktivní zpětnou vazbu a podporu. Také bych ráda poděkovala své rodině, přátelům a partnerovi za podporu jak v průběhu studia, tak při psaní této závěrečné práce. Na závěr bych ráda poděkovala sama sobě za vůli a vytrvalost.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá životními příběhy spokojených párů ve středním věku, konkrétně způsobem jejich vyprávění o období středního věku, o partnerství v kontextu tohoto období, způsobem vyprávění o krizi, jejích příčinách, průběhu a rozuzlení. Cílem práce je reflektovat příběhy středního věku a krize středního věku u lidí, kteří žijí v dlouhodobém partnerství a jsou se setrváváním v něm i přes případnou krizi spokojeni. Součástí teoretické části je vymezení období středního věku včetně jeho změn, vymezení pojmu krize středního věku a způsoby jejího zvládnutí, vymezení pojmu partnerských vztahů včetně jejich forem a specifíků, dále pak vymezení partnerské krize včetně první a druhé manželské krize. Praktická část vychází z výzkumného projektu „Krise, prožívání a růst ve středním věku“ doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové Ph.D. (GA20 – 08583 S), který kombinuje dotazníkové šetření sestávající ze několika testových metod měřících různé faktory od obecných osobnostních dimenzí, přes celkovou životní spokojenost k partnerské spokojenosti a sto polostrukturovaných rozhovorů zaměřujících se celkově prožívání středního věku. Samotná praktická část se zakládá na principech narativní analýzy vybraných osmi rozhovorů z výzkumného projektu zaměřujících se na konkrétní téma úspěšného projití krize a téma partnerství. Výsledek této práce spatřuji v individualitě a originalitě toho, jak lze nahlížet na komplexní období středního věku a obsáhlé téma partnerského soužití. Výsledkem této práce je důkaz, že i přesto, že se každý informant setkal s různými nástrahami a krizemi, zvládl jimi úspěšně projít, vypořádat se s ní a nechal se jí proměnit.

## **Klíčová slova**

střední věk, narativní analýza, partnerské vztahy, krize, zdařilá transformace

## **Abstract**

This bachelor's thesis deals with the life stories of happy couples in midlife, specifically the way they narrate the midlife period, the partnership in the context of this period, the way they narrate the crisis, its causes, course and resolution. The aim of this thesis is to reflect on the narratives of midlife and midlife crisis of people who are in long-term partnerships and are satisfied with remaining in them despite the eventual crisis. The theoretical part includes the definition of the midlife period including its changes, the definition of the concept of midlife crisis and ways of coping with it, the definition of the concept of partner relationships including their forms and specifics, and the definition of partner crisis including the first and second marital crisis. The practical part is based on the research project "Crisis, experience and growth in midlife" doc. PhDr. Iva Poláčková Šolcová Ph.D. (GA20 - 08583 S), which combines a questionnaire survey consisting of several test methods measuring various factors ranging from general personality dimensions, through overall life satisfaction to partner satisfaction and one hundred semi-structured interviews focusing on the overall experience of midlife. The practical part itself is based on the principles of narrative analysis of a selection of eight interviews from the research project focusing on the specific themes of successfully navigating the midlife crisis and the theme of partnership. I see the outcome of this work in the individuality and originality of how the complex period of midlife and the encompassing theme of partnership can be viewed. The result of this work is evidence that even though each informant encountered different pitfalls and crises, they were able to successfully navigate through it, deal with it and be transformed by it.

## **Keywords**

middle age, narrative analysis, partner relationships, crisis, successful transformation

# Obsah

Úvod .....	8
<b>I. Teoretická část.....</b>	<b>10</b>
<b>1 Střední věk.....</b>	<b>10</b>
1.1 Vymezení středního věku .....	10
1.2 Změny fyzické.....	10
1.3 Změny kognitivní .....	11
1.4 Změny emoční.....	11
1.5 Změny osobnosti .....	12
1.5.1 Teorie Carla Gustava Junga .....	12
1.5.2 Teorie Erika Eriksona .....	13
1.6 Proměny vnitřního světa.....	13
<b>2 Krize středního věku.....</b>	<b>14</b>
2.1 Vymezení pojmu krize středního věku.....	14
2.2 Teorie popisující krize středního věku .....	14
2.2.1 Psychoanalýza.....	15
2.2.2 Analytická psychologie.....	15
2.2.3 Existenciální psychologie .....	15
2.2.4 Transpersonální psychologie.....	16
2.2.5 Sociální konstruktivismus .....	16
2.2.6 Pozitivní psychologie.....	16
2.2.7 Narativní psychologie .....	17
<b>3 Partnerské vztahy.....</b>	<b>18</b>
3.1 Vymezení pojmu partnerské vztahy .....	18
3.2 Formy partnerských vztahů a jejich specifika .....	18
3.2.1 Manželství.....	18
3.2.2 Nesezdaná partnerství (kohabitace) .....	18
3.3 Fáze vývoje rodiny .....	19
3.3.1 Periodizace vývoje rodiny podle Plaňavy .....	20
3.4 Vymezení partnerské krize.....	21
3.5 První krize v manželství .....	22
3.6 Druhá krize v manželství.....	22
<b>II. Teoretická část.....</b>	<b>24</b>
<b>4 Cíle práce .....</b>	<b>24</b>
4.1 Výzkumné otázky.....	24
<b>5 Metoda.....</b>	<b>25</b>

5.1	Výzkumné nástroje a sběr dat.....	25
5.1.1	Dotazník MIDLife.....	25
5.1.2	Midlife Story Interview.....	25
5.2	Etické hledisko výzkumu .....	26
5.3	Výzkumný soubor .....	26
5.4	Analýza dat.....	27
<b>6</b>	<b>Výsledky .....</b>	<b>28</b>
6.1	Příběh pana Jana.....	28
6.2	Příběh paní Andrey.....	30
6.3	Příběh pana Adama.....	33
6.4	Příběh paní Evy .....	35
6.5	Příběh pana Marka.....	38
6.6	Příběh paní Hany .....	40
6.7	Příběh pana Šimona.....	42
6.8	Příběh paní Petry .....	44
6.9	Mezipříběhové srovnání .....	46
<b>7</b>	<b>Diskuse .....</b>	<b>53</b>
<b>8</b>	<b>Závěr.....</b>	<b>58</b>
	<b>Seznam použité literatury.....</b>	<b>59</b>
	<b>Seznam tabulek .....</b>	<b>63</b>
	<b>Přílohy .....</b>	<b>64</b>

# Úvod

Existuje mnoho psychologických výzkumů zaměřených na prenatální období, dětství i stáří, avšak jen malá pozornost je věnována období dospělosti, zejména období středního věku. Jedná se o období, které se všeobecně pojí spíše s negativními konotacemi jako je úbytek fyzických sil, krize v manželství a celkový životní stereotyp. Střední věk je spojený i s reflexí konečnosti života a intenzivnějším pocitem závaznosti životních voleb a rozhodnutí, kdy očekáváme příchod krize středního věku, která často přichází ruku v ruce s krizí partnerskou či naopak (Kratochvíl, 2000). Ačkoli se v literatuře o středním věku pojednává především negativně, tato práce se nezaměřuje na to, jak jsou páry ve středním věku nefunkční a nešťastné. Naopak, inspiroval mě přístup pozitivní psychologie (Seligman, 2014) a věřím, že na střední věk je potřeba nahlížet i pozitivně – jako na období jistoty, stability, přicházející moudrosti a nalezení některých svých doposud neobjevených schopností a možností ještě něco změnit. Rozhodla jsem se zmapovat příběhy lidí ve středním věku a zaměřit na to, jak mohou lidé v tomto rozmanitém období vést své partnerské vztahy a cítit se v nich i přes případné krize víceméně spokojeně a šťastně. A kdo jiný by mohl být příkladem než páry, které mají tolik životních zkušeností a nějakou krizi již úspěšně překonali? Pokusila jsem se na základě rozhovorů s osmi informanty středního věku reflektovat, jak si v období středního věku počínají, jak vyprávějí o svém partnerském vztahu, případně o překonání a úspěšném projití krizí. Vedle toho jsem se rozhodla představit i v rozhovorech zmiňované faktory přispívající k funkčnosti a spokojenosti vztahu a porovnat je s odbornými zdroji.

Tato bakalářská práce vychází ze dvou částí – teoretické a praktické. První část této práce představuje shrnutí dosavadních teoretických poznatků, které se vážou k období středního věku, včetně krize středního věku. Těmi jsou zejména fyzické, kognitivní, psychické a sociální změny. Dále pak zahrnuje poznatky týkající se tématu partnerských vztahů a s nimi se pojící téma partnerské krize (Kratochvíl, 2000). Klíčová je především část o úspěšném zvládnutí krize středního věku z pohledu sedmi klíčových psychologických přístupů (Chrzą, 2021), na kterou budu navazovat v následující praktické části.

Pro druhou praktickou část jsem využila prepisu narativních rozhovorů, které byly součástí výzkumného projektu „Krise, prožívání a růst ve středním věku” doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové Ph.D. (GA20 – 08583 S).



Tato práce je psána s vědomím toho, že průběh a prožívání středního věku je velmi individuální záležitost a partnerská spokojenost je téměř nevyčerpatelné téma, které nebude schopna obsáhnout v celé jeho složitosti.

Člověk ve středním věku se ocitá v období důležité transformace, prostřednictvím které vstupuje do druhé poloviny života. Úskalí této transformace se často nazývá krizí středního věku, kterou jeden pociťuje a jiný zase ne. Tato krize se mnohdy pojí s partnerskou krizí, jejíž úspěšné zvládnutí může vést k znovunalezení spokojenosti v partnerství. Ke spokojenosti přispívají různé faktory, jako je komunikace, důvěra, respekt, intimita a vzájemná podpora.

Mým cílem je tedy vytvořit práci, která smysluplně propojí rozmanité období středního věku včetně různých jeho aspektů s fenoménem spokojenosti v partnerství a bude reflektovat způsob jakým je o krizích ve středním věku a partnerství nahlíženo a vyprávěno samotnými představiteli středního věku. Konkrétněji se zabývám individuálním prožíváním období středního věku, osobitostí způsobů zvládnání krize a nahlížení na její význam v životě. Zkoumáním fungujících dlouhodobých partnerství ve středním věku bych touto prací ráda přispěla k rozšíření povědomí o tomto opomíjeném, avšak zásadním vývojovém období v životě člověka a ráda bych aby tato práce posloužila jako další zdroj užitečných poznatků o průběhu partnerství ve středním věku pro odborníky, kteří s páry pracují, tak jako zdroj inspirace pro jednotlivce i páry.

# I. Teoretická část

## 1 Střední věk

### 1.1 Vymezení středního věku

Při vymezení středního věku (jinak také období střední dospělosti) se setkáváme s problémem obecně platného vymezení věkové hranice. V poslední době se autoři při definování středního věku přibližně shodují a průměrně bývá ohraničován 35. až 60. rokem. Vágnerová (2007) datuje střední věk přibližně v rozmezí 40 až 50 let. Thorová (2015) ho definuje jako období mezi 30 a 60 roky, kde se o něm pojednává zejména v kontextu krize středního věku. Erikson (1999) toto období vymezuje již od 26. roku, končící 50. rokem života, tedy obdobím mezi adolescencí a stářím.

Během posledních tří dekád došlo ve výzkumu středního věku k velkému pokroku, a to také díky Brimovi (1992, s. 171), který jako první poukázal na skutečnost, že střední věk je „nejméně zmapované období v lidském vývoji“.

Období střední dospělosti je fází zjevných fyzických změn ale i jemných posunů v oblasti psychické, které spočívají především ve změnách úhlu pohledu na život, jeho smysl a cíle. Střední věk je vnímán jako čas zamyšlení se nad životem (Erikson, 1999). Jung (1993) toto období připodobňuje k životnímu polední, jež hraje důležitou roli při přechodu ke stáří neboli večeru života. Lachmanová (2004) přirovnává pocity ve středním věku k pocitům uprostřed semestru ve škole. Člověk se ohlíží a bilancuje svůj dosavadní život, reflektuje původní hodnoty a cíle, které byly stanoveny v mládí a rané dospělosti (Vágnerová, 2007). Touhy, jež byly do této doby upozaděné či zapomenuté se začínají znovu ozývat a prahnou po realizaci (Thorová, 2015).

### 1.2 Změny fyzické

Jednu z nejpatrnějších změn ve středním věku představují změny fyzické (Vágnerová, 2007). Tělesný vzhled jako takový reprezentuje významnou část lidské identity, která si kvůli těmto změnám prochází také určitou přestavbou (Thorová, 2015). Lidé ve střední dospělosti začínají pociťovat úbytek fyzické síly, pomalejší regeneraci těla, zatímco vrásek či nemocí, které se do té doby neprojevovaly přibývá (Lachman, 2004). Tělesné změny může výrazně ovlivnit i

vnitřní stav člověka, jehož nerovnováha se může projevit na kvalitě spánku, bolestmi svalů, trávicími potížemi nebo bolestmi hlavy (Kebza a Šolcová, 2010).

Thorová (2015) upozorňuje na skutečnost, že na projevy stárnutí bývá jinak pohlíženo u mužů a jinak u žen. Z fyzického hlediska toto období výrazněji prožívají ženy, jelikož společnost vytvořila pro stárnutí u mužů a stárnutí u žen jisté standardy (Cleary a kol, 2004). U mužů bývají známky stárnutí spojovány se zralostí, kdežto u žen jsou považovány za známku odcházejícího mládí (Thorová, 2015).

### 1.3 Změny kognitivní

Úroveň kognice je podmíněna mnoha faktory – genetickými predispozicemi, osobnostními rysy a vlastnostmi, způsobem života a okolními vlivy (Vágnerová, 2007). Kognitivní změny ve středním věku obvykle přicházejí postupně (Baltes a kol., 1999) a odrážejí se zejména v procesu myšlení a usuzování (Lachmanová, 2004). Z důvodu stagnace kognitivních funkcí, které vyžadují rychlost a flexibilitu, je možné se ve středním věku setkat s potřebou více času při rozhodování, interpretaci nových informací a při řešení problémů (Baltes a kol, 1999). Naopak některé kognitivní funkce se s věkem zdokonalují (Hultsch a kol., 1998.) Jedná se například o fungování založeném na tzv. soft skills, které je podmíněné zkušenostmi (Baltes a kol., 1999). Podobný názor zastávají i Miller a Lachman (2000), kteří tvrdí, že dospělý ve středním věku má i navzdory poklesu kognitivních funkcí, prostředky a zkušenosti, aby jej mohl kompenzovat.

Na základě výsledků výzkumu Willisové a Schaie (1999) nebyly prokázány významné poklesy paměti až do úplného stáří. Dokonce se zdá, že verbální paměť je ve středním věku na svém vrcholu, spolu s induktivním uvažováním, slovní zásobou a orientací v prostoru (Willis a Schaie, 1999).

### 1.4 Změny emoční

Emoční vývoj v období středního věku může u lidí probíhat různě, obecně je však období střední dospělosti považováno za poměrně emočně stabilní období. Poláčková Šolcová (2018) uvádí, že s věkem se zvyšuje schopnost zvládat své emoce lépe na základě získaných zkušeností a využívat jiný úhel pohledu pro jejich vyhodnocování. Labouvie-Vief a Hakim-Larson (1989, in Vágnerová, 2007) uvádí, že po 40. roku života dochází k hlubšímu propojení emocionality s kognitivními funkcemi, čímž dochází k lepšímu porozumění a akceptaci emočních prožitků a ke schopnosti propojování informací emotivního a kognitivního

charakteru. Výjimkou však může být bilancování a uvědomění si konečnosti vlastního života. Lidé se můžou potýkat s pocity beznaděje, vyhaslosti, tísní nebo depresivním laděním (Vágnerová, 2007).

Regulací emocí ve střední dospělosti se zabývaly Charlesová a Carstensenová (2007). Ve své práci popsaly teorii socioemoční selektivity, jež říká, že uvědomění si blížící se smrti může být tak silné, že utváří lidskou motivaci. Lidé si na základě tohoto uvědomění vybírají ty situace, které neplýtvají jejich energií a přináší jim maximální pozitivní prožitky. Poláčková Šolcová (2018) uvádí, že regulace emocí ve středním věku není dána pouze zkušenostmi, ale také jejími formálními pravidly v pracovním prostředí, kde jsou vyžadovány projevy radosti, příjemnost a zájem při komunikaci se zákazníkem.

## 1.5 Změny osobnosti

Počátek změn osobnosti ve středním věku se může spustit zvýšením povědomí o konečnosti vlastního života. V literatuře se pojednává o posunu měření času v pojmech „čas od narození“ vs. „čas do smrti“ (Neugarten, 1968, in Demick & Andreoletti, 2003).

Thorová (2015) udává, že ve středním věku si identita prochází určitými změnami, které nejsou na první pohled zřejmé. Toto tvrzení dokazuje i řada studií (Lachman, 2004; Roberts a kol., 2000). Setkáme se i s názorem, že identita člověka se formuje do mladé dospělosti a po zbytek života zůstává relativně stabilní (Costa, 1980).

### 1.5.1 Teorie Carla Gustava Junga

Jeden z prvních autorů, jež se zabýval změnami prožívání ve středním věku je Carl Gustav Jung, významný švýcarský psychiatr. Vycházel především ze svých zkušeností s pacientkami ve věku od 35 do 40 let. Jung rozděluje psychologii života na dvě poloviny – na životní dopoledne a životní odpoledne. Střední věk považuje za mezník týkající se všech, kteří zvládli splnit nároky první poloviny života – zvládnutí studia, povolání, výběru partnera, navázání sociálních vztahů a případně založení a péče o rodinu. V období „životního poledne“, tedy kolem 40. roku, se podle Junga začíná duše proměňovat a obrací se více dovnitř. „*Co mládí hledalo a muselo najít vně, má člověk životního odpoledne najít uvnitř.*“ (Jung, 1995, s. 114).

Dle Junga v období středního věku dochází k procesu individuace, kdy se utváří „individuum“, tedy bytost odlišitelná od ostatních. Dochází k vyvažování extroverze s introverzí a mužského (animus) a ženského principu (anima) (Jacobi, 2013). U mužů

vystupuje na povrch na základě principu anima jejich ženská část – stávají se citlivějšími, ochotnějšími naslouchat a ustupovat ze svých dominantních pozic. U žen se princip animus projevuje v podobě větší racionality, sebejistoty a rozhodnosti. Jedinec v procesu sebereflexe objevuje svůj tzv. stín – temné stránky a jeho úkolem je přijmout je jako část své osobnosti (Kast & Riedel, 2014).

Hlavním Jungovým poselstvím o období střední dospělosti je opustit představu, že musíme žít podle stejného vzorce jako v první polovině života. Důležité je zastavit se, prozkoumat své nitro a podle toho uzpůsobit i své směřování v druhé polovině života.

### 1.5.2 Teorie Erika Eriksona

Zatímco Jung (1933) se věnoval procesu individualizace, německý psycholog židovského původu, Erik Erikson (1963) nahlížel na pozdní dospělost spíše z pohledu budování sociální identity. V knize *Dětství a společnost* (Childhood and Society, 1963) popsal jeden z nejvýznamnějších vývojových modelů zvaný Osm fází člověka. Vymezil osm stádií vývoje člověka, kdy pro úspěšný přechod do každé další fáze je nutné, aby jedinec splnil vývojové úkoly. Později po smrti Erika Eriksona byla jeho manželkou, Joan Eriksonovou (1998), přidána i devátá fáze. Erikson popisuje střední dospělost jako období jehož ústředním tématem je konflikt mezi generativitou (tvořivostí) a stagnací (sebezaujetím). Termín generativita v Eriksonově pojetí zahrnuje péči o druhé, nejen výchovu potomků, ale může se vztahovat také na předávání hodnot, mentorování mladších kolegů nebo objevování kreativního „já“, „*včetně určitého způsobu sebeutváření, především v oblasti dalšího vývoje identity*“ (Erikson, 2015, s. 70). Neúspěšný vývoj, tedy stagnace, se může projevit neschopností být prospěšný svému okolí, prožíváním životního ochuzení, ztrátou kontaktu s druhými lidmi a absencí pocitu životního naplnění.

### 1.6 Proměny vnitřního světa

Ve středním věku dochází také k proměnám vnitřního světa. Jedinec se ocitá na pomyslném vrcholu, který nabízí pohled na celý jeho život a ze kterého lze vidět až za obzor – tedy zahlédnout konec vlastního života. Člověk ve středním věku se nachází v situaci, kterou může vnímat jako „deadline“ či „poslední šanci“, kdy ještě může uskutečnit své sny, dosáhnout svých cílů a stát se tím, kým se stát může. Anebo také může na základě svých představ a životních přesvědčení nevratně selhat, ať už v profesní, sociální či osobní oblasti (Wrosch & Heckhausen, 1999).

## **2 Krize středního věku**

### **2.1 Vymezení pojmu krize středního věku**

Honzák a Novotná (2021) definují krizi obecně jako stav či situaci, která má většinou jasné časové omezení, kdy naše prostředky a možnosti nejsou dostačující na zvládnutí nastolených požadavků, věci začínají směřovat jinam, než byl předpokládaný směr a postupují jinak, než jsme původně plánovali. Krize středního věku se však od běžné krize liší tak, že přesný nástup ani průběh se určit nedá.

S tímto často zmiňovaným pojmem jak mezi odborníky, tak laickou veřejností poprvé přišel kanadský psycholog Elliott Jaques, který roku 1965 publikoval přelomový článek s názvem „Smrt a krize středního věku“ („Death and the Mid-Life Crisis“) (Jaques, 1965; Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006; Šolcová, 2020).

Navzdory nemalému zájmu o téma krize ve střední dospělosti v mnoha jeho aspektech dosud nepanuje všeobecná shoda a její koncept je stále považován za jeden z nejkontroverznějších konceptů v psychologii dospělého věku (Oles, 1999). Kwon a Oh (2021) udávají, že krize středního věku nastává, když jedinci ve střední dospělosti zažívají fyzické, sociální a emocionální zmatky a konflikty tváří v tvář vývojovému přechodu. Někteří autoři (Hermans a Oles 1999, in Dosedlová, 2017) krizi středního věku připodobňují k mezeře vzniklé mezi tím, co člověk ve svém životě již dokázal a tím, co ho teprve čeká. Dalo by se říci, že o krizi středního věku se hovoří tehdy, jestliže jedinec prožívá smutek, pochyby, nejistotu a negativní myšlenky týkající se procesu stárnutí. Skutečností však je, že kladení si otázek a rekapitulování života není charakteristické jen pro střední věk, ale pro celou dobu dospělosti (Thorová, 2015).

### **2.2 Teorie popisující krize středního věku**

Chrz et al. (2021) představují střední věk a jeho „zdařilou transformaci“ z pohledu sedmi různých psychologických přístupů – psychoanalýzy, analytické psychologie, existenciální psychologie, transpersonální psychologie, sociálního konstruktivismu, pozitivní psychologie a narativní psychologie.

### 2.2.1 Psychoanalýza

Zmiňovaný psychoanalytik Elliott Jacques (1965) jako první přišel s tématem střední věk a jeho krize. Podle jeho metafory je to „*období, kdy se růst mění ve stárnutí*“. Tato podle něj depresivní fáze je reakcí na životní situace, kdy je člověk konfrontován se svou smrtelností a začíná bilancovat. Z pohledu psychoanalýzy je podstatou středního věku narcistické zranění zapříčiněné vnímáním známek stárnutí těla, jež může spustit tři reakce: 1) poctivé „truchlení“ ve vztahu ke ztrátám, 2) stagnace, 3) rebelský pokus vrátit ztracené mládí (Monterro et al. 2013).

Z hlediska psychoanalýzy úspěšné projití krize znamená přijmout ztráty a omezení, včetně konečnosti života, a dát vzniknout prostor pro reflektování minulosti, a nahlížení budoucnosti (Monterro et al., 2013).

### 2.2.2 Analytická psychologie

Představitel analytické psychologie, C. G. Jung (1994, 1998) pracuje s pojmy psychologie první (životní dopoledne) a druhé (životní odpoledne) půle života. První polovina stojí na motivech, hodnotách a cílech směřujících k vybudování sociálně přizpůsobeného ega. V druhé půli života je ego vybudované a jeho další vývoj by byl na úkor celku osobnosti. Jung považuje střední věk za období tzv. „poledne“, kdy dochází k individuaci, tedy k procesu, kdy člověk sobě vlastním způsobem začíná integrovat struktury kolektivního nevědomí – archetypy.

Analytická psychologie považuje za úspěšné projití krize schopnost integrovat již vybudované (tj. ego a persona) s motivy, hodnotami a cíli směřujícími k duševní jednotě (Jung, 1994, 1998).

### 2.2.3 Existenciální psychologie

Existencialisté pojímají krizi středního věku v širším slovasmyslu jako „existenciální krizi“, jež plyne z rozdílu mezi autentickým a neautentickým modelem existence (Heidegger, 2001). Během této krize člověk upouští od konformních a fatalistických způsobů existování a vychází vstříc otevřeným možnostem existence, včetně lidské smrtelnosti (Yalom, 2006).

Úspěšné projití krize z pohledu existenciální psychologie znamená uvolnění se z externího vymezení vlastní identity (manželka, dcera, učitelka atd.) a otevření se autentičtějšími možnostem existence (Yalom, 2006).

#### **2.2.4 Transpersonální psychologie**

V transpersonálním pojetí psycho-spirituálního vývoje je zásadní právě období středního věku. M. Washburn (1995, 2003) chápe vývoj jako proces vzájemné interakce ega a dynamického základu. Tento základ zahrnuje například instinktivní puzení, kolektivní vzpomínky, komplexy a archetypy. V první polovině života je tento základ za účelem vývoje nejprve potlačen, avšak poté, co si pevně utvoří svou identitu směřuje zmíněný základ k možnému znovuotevření se neegoickému základu psyché. Transformace středního věku spočívá právě v určitém typu regrese, která však způsobí rozšíření a přesazení osobnosti („regrese ve službách transcendence“).

Úspěšné projití krize podle transpersonální psychologie znamená integrovat ego s dynamickým základem tak, že se v interakci s tímto základem ožíví a stabilizuje na nové úrovni (Washburn, 1995).

#### **2.2.5 Sociální konstruktivismus**

Tento přístup chápe střední věk včetně jeho krize jako sociálně diskursivní konstrukci (Gergen, 1990). Jedná se o specifický případ kulturního konceptu autobiografie (McAdams, 2001), tj. o osvojení a užívání určitých kulturních norem a konvencí týkajících se typických událostí a fází života. Způsob, jakým chápeme a prožíváme střední věk je těmito kulturně sdílenými scénáři určitým způsobem předznamenán. Některé kritické proudy sociálního konstruktivismu (např. feministická kritika) upozorňují, že kulturně sdílené scénáře středního věku nemusí být v souladu s příběhy těch, jež tyto scénáře skutečně žijí.

Z hlediska sociálního konstruktivismu k úspěšnému projití krize mohou přispívat kulturně sdílené scénáře krize středního věku tím, že člověka na nastávající problémy připraví a pomohou mu jimi projít (McAdams, 2001).

#### **2.2.6 Pozitivní psychologie**

Pozitivní psychologie směřuje svou pozornost k pozitivnímu prožívání a pozitivním vlastnostem, spíše než k důrazu na deficity a patologie (Seligman, 2014). Proces středního věku vnímá jako období smysluplných výzev vedoucích k optimálnímu prospívání. Pozitivně psychologický výzkum (Driessen, 2018; Niehaus, 2019) se orientuje na zdroje a faktory optimálního prožívání středního věku jak ve vztahu k minulosti a přítomnosti, tak vzhledem k budoucnosti. Pozornost je také směřována na silné osobnostní stránky (resilience, integrita, tvořivost, otevřenost, vděčnost, nadhled, ad.).



Pozitivní psychologie uvádí, že k úspěšnému projití krize může dojít tehdy, jestliže jsou události a zkušenosti středního věku za pomoci silných stránek osobnosti rozpoznány, zvládnány a optimálně prožívány jako smysluplné výzvy (Seligman, 2014).

### 2.2.7 Narativní psychologie

Přístup narativní psychologie se v mnohém shoduje s výše uvedenými přístupy, navíc však klade důraz na chápání lidské zkušenosti jako narativně konstruované (Sarbin, 1986). Jedinec zejména v kontaktu s novou situací, potíží či nepřízní, ztvárňuje svoji zkušenost narativně – tedy myslí, prožívá a jedná „z hlediska příběhů“. Střední věk s sebou nese z hlediska možností narativního ztvárnění specifickou příležitost, tedy že život lze poprvé ztvárnit „ze jeho středu“. Klíčovým pojem je „narativní identita“ – tedy zvnitřněná narativní integrace minulosti, přítomnosti a předpokládané budoucnosti, poskytující člověku pocit jednoty, účelnosti a smysluplnosti (McAdams, 2001). Pohledy autorů se různí v tom, co považují za primární – zda život samotný, či vyprávění o něm (Čermák, 2002). Avšak je zřejmé, že způsob, jakým jedinec popisuje svůj život, odráží jeho používané životní strategie.

Za úspěšné projití krize lze z pohledu narativního přístupu považovat takový případ, kdy je životní příběh ztvárněn způsobem umožňujícím integrovat minulost a očekávanou budoucnost, a to včetně propadů, nepřízní a obav (Sarbin, 1986, Chrz et al., 2021).

## 3 Partnerské vztahy

### 3.1 Vymezení pojmu partnerské vztahy

Jednou ze základních lidských potřeb je potřeba afiliace neboli touha navazovat a udržovat dlouhodobější, těsné kontakty a vztahy s ostatními (Slaměník in Výrost & Slaměník, 2008). Definice partnerských vztahů existuje více, všeobecně se však partnerským vztahem rozumí blízký, mezilidský vztah dvou lidí, které pojí silné citové a fyzické pouto, zahrnující lásku, pocity vřelosti, náklonnosti a intimity. Jedná se o vztah vzájemný, trvalý a dobrovolný (Collins et al., 2009).

### 3.2 Formy partnerských vztahů a jejich specifika

Různé svazky partnerské povahy bývají někdy v zahraniční literatuře označovány termínem romantické vztahy (*romantic relationships*). V této práci bude na pojem nahlíženo jako na synonymum termínu partnerské vztahy (*partner relationships*).

Vzhledem ke komplexnímu charakteru partnerských vztahů se setkáváme s nepřeberným množstvím alternativ fungování párů – primárně však rozlišujeme zejména manželství a nesezdaná partnerství (kohabitaci).

#### 3.2.1 Manželství

Manželstvím se rozumí „*soužití muže a ženy, popřípadě několika partnerů vymezené zákonem nebo zvykovým právem*“ (Hartl, Hartlová, 2004, s. 315). Sager (1976) mluví o nepsané dohodě a vytvoření mnohdy nevědomého vztahového kontraktu mezi manželi. Vágnerová (2007) nahlíží na manželství ze tří pohledů – psychologického, fyzického a sociálního. Z toho psychologické partneri vstupem do manželství získávají určitou roli, určují si svou příslušnost ke vztahu, a nastavují si svůj životní styl. Z fyzického pohledu má manželství vymezený specifický společný prostor a blíže neurčené množství času, které spolu pár prožije. Ze sociálního pohledu manželství představuje dyádu, jež spojuje dvě do této doby cizí rodiny novým příbuzenským vztahem. Alternativou svazku, jež mohou uzavřít osoby stejného pohlaví v České republice je tzv. registrované partnerství.

#### 3.2.2 Nesezdaná partnerství (kohabitace)

Pro množství lidí v současné společnosti přestává manželství platit za jedinou přijatelnou formu partnerského soužití. Slovem kohabitace Giddens (1999) označuje stav, kdy spolu pár žije v sexuálním vztahu, aniž by byl sezdán. Hamplová a Pikálková (in Mansfeldová &

Tuček, 2002) dělí kohabituující páry na ty, které mají v plánu vstoupit do manželství a ty, které to v plánu nemají. Tomášek (2006) představuje pojem tzv. víkendové manželství, někdy také nazýváno mingle (odvozeno od anglického *married single*), kdy jedinci tráví určitý čas spolu v jedné domácnosti, ale zároveň si oba ponechávají vlastní zázemí (Bachárová, 2015).

Linková (2002) v rámci typologie singles představuje specifickou skupinu jedinců žijících „společně, ale každý sám“, kteří udržují trvalý vztah, avšak nežijí společně v jedné domácnosti s partnerem. Tato forma vztahu je v zahraniční literatuře známá jako „living apart together“ (LAT) (Levin, 2004). Pro některé jedince, kteří touží jak po intimě v partnerském vztahu, tak po zachování autonomie, představuje vztah typu LAT ideální řešení, jak dosáhnout obojího (Upton-Davis, 2012).

### 3.3 Fáze vývoje rodiny

Žijeme ve společnosti, kde partnerské vztahy hrají klíčovou roli. Tyto vztahy uspokojují individuální potřeby, přičemž navázání úspěšného partnerství a založení rodiny zůstává jedním z hlavních životních cílů mnoha lidí. Nyní se podíváme na různé fáze vývoje manželství a rodiny.

Autoři se shodují v základních bodech periodizace vývoje manželství a rodiny, ale existují rozdíly v tom, jaký důraz kladou na určité aspekty či fáze tohoto vývoje. Brtníková (1978) uvádí čtyři etapy vývoje manželství, podle uplynulých let od začátku manželství. Plzák (1973, 1988) nahlíží na vývoj manželství z hlediska vývojových krizí. Kratochvíl (2000) uvažuje o manželské krizi z pohledu existujících dispozic ke krizím a k nespokojenosti v kritických obdobích uváděných Plzákem (1973, 1988). Carterová a McGoldricková (1980) rozlišily šest stadií cyklu rodiny podle životních událostí členů rodiny. Podobně o vývojových etapách rodiny pojednává Satirová (1994). Trapková s Chválou (2004) představují vývojový model sociální dělohy, kde připodobňují psychosociální vývoj jedince k prenatálnímu vývoji v děloze. Za jedno z nejnáročnějších považují vývojové období, kdy se jedinec uvolňuje z původní rodiny. Willi (1990, 2006, 2011) rozfázoval vztah do jedenácti vývojových období podle přirozeného toku života, kde popisuje vývojové mezníky a úkoly pro zdravý růst vztahu. Podtrhuje náročnost každého období, protože vyžaduje proměnu jak na osobní, tak na vztahové úrovni u obou partnerů.

Norwoodová a Wingenderová (1999) jsou výjimkou, protože se zabývaly stadii vývoje nevlastních rodin, na rozdíl od výše popsaných modelů, které se zaměřují pouze na tradiční

rodinné struktury a nezohledňují rozvod, nevlastní rodiny, nebo nesezdané partnery a další formy partnerského soužití.

Většina periodizací vývoje soužití v rodině se zaměřuje na významné změny v její struktuře a v manželském svazku. Tyto změny souvisejí s transformacemi jednotlivých členů rodiny a vzájemně se prolínají a ovlivňují. Jako zdroj těchto změn hrají klíčovou roli děti – jejich příchod, odchod z domova a jejich růst a vývoj. Pokud v rodině nejsou děti stejně dochází k přirozeným proměnám samotného partnerského vztahu. Přejít z jedné fáze do další může být někdy jasně definován konkrétní událostí, jako je svatba, narození prvního dítěte nebo odchod do důchodu. Jinak se však jedná o postupné, neznatelně se měnící situace a kontexty (Plaňava, 2000).

### 3.3.1 Periodizace vývoje rodiny podle Plaňavy

Pro lepší pochopení jednotlivých fází vývoje manželství a rodiny jsem se rozhodla použít periodizaci životního cyklu navrženou Ivem Plaňavou (1998). Tato periodizace rozděluje vývoj do šesti etap, kde nultá etapa je chápána jako přípravná a dalších pět je spojeno s vývojem dětí (Plaňava, 1998).

**Etapa nultá – předmanželské (z)párování:** Mladí lidé se připravují na založení vlastní rodiny, přičemž musí projít separací od rodičů a nalézt vlastní identitu. Úspěšné dokončení této etapy je klíčové pro budoucí stabilitu a štěstí v manželství. Součástí této etapy může být nesezdané soužití.

**Etapa první – od svatby k porodu:** Začíná dnem svatby a končí narozením prvního dítěte. Během této etapy se formuje nová intimní a ekonomická jednotka – manželé se učí komunikovat, řešit konflikty a budovat společný životní styl. Tato etapa je také často spojena s přechodem z milenecké erotiky na lásku manželskou (pokud se tak nestalo dříve) (Plaňava, 1998).

**Etapa druhá – rodina s malými dětmi:** Začíná narozením prvního dítěte a končí po vstupu nejmladšího dítěte do školy. Tato fáze je poznamenána změnami v rodičovských rolích a zaměřením na potřeby dětí. Partnerství může ustoupit do pozadí (Plaňava, 1998).

**Etapa třetí – rodina se školáky:** Začíná vstupem dítěte do školy a končí obvykle obdobím puberty. Rodiče se musí vyrovnat s novými výzvami, jako je skloubení zaměstnání a péče o

děti. Často se v této fázi vyskytují první větší manželské krize. Pokud se tuto etapu podaří zvládnout, obvykle poslední léta této fáze přinášejí pohodu a spokojenost (Plaňava, 1998).

**Etapa čtvrtá – vylétání z hnízda:** Začíná separací dětí od rodičů a končí, když děti opustí domov. Rodiče se musí vyrovnat s novou rolí jako rodiče dospělých dětí a přehodnotit své vztahy a povinnosti. Posláním této etapy je vyrovnat se s generačními rozdíly, rozpory i konflikty, zvolit profesní či studijní orientaci dospívajících a připravit se na následující etapu – na soužití ve dvou (Plaňava, 1998).

**Etapa pátá – sami dva:** Poslední etapa od vylétnutí nejmladšího potomka z hnízda do smrti jednoho z manželů. Rozlišují se ještě dvě podetapy: před-důchodová a po-důchodová. Zralé manželství v této fázi těžší z hlubokého porozumění partnerů a schopnosti předcházet zbytečností. Oba partneři znají své zvyky a vědí, jak se navzájem potěšit i vyrovnat se s rozladami. Nejtěžším úkolem je přijmout skutečnost, že tato etapa znamená přechod do závěrečné fáze života (Plaňava, 1998).

Tímto se ukazuje, že každá fáze manželství a rodinného života přináší své výzvy a úkoly, které je třeba překonat. V začátcích se musí manželé adaptovat jeden na druhého, ve střední fázi se snaží zvládat nároky spojené s prací a péčí o rodinu, často se zvýšenou zátěží zejména žen. Po odchodu dětí přichází hledání nového smyslu soužití (Šmolka et. al., 1990).

### 3.4 Vymezení partnerské krize

Jak život, tak i manželství procházejí obdobími radosti i výzev, která jsou často označována jako krize. Světová zdravotnická organizace (WHO) identifikuje rozvody a vztahové krize jako jedny z nejvýznamnějších stresových událostí v životě.

Rataj (2010) poukazuje na podobnost a vzájemnou provázanost manželské krize a krize individuální. Manželská krize může vyvolat krizi na individuální úrovni, stejně jako osobní krize jednoho z partnerů může přivodit krizi manželskou. V obou případech krize je jedinec okolnostmi nucen ke zvládnutí zátěže a nalezení vhodných adaptačních a copingových strategií, jak na osobní, tak na vztahové úrovni (Rataj, 2010).

Plaňava (2000) vymezuje manželskou krizi jako dramatickou situaci, provázenou negativními emocemi, kdy jsou dosavadní možnosti řešení a koncepty života zpochybněny, což vede k úzkosti. Podle Mikšíka (2009) a Nováka (2007) lze krizi vnímat i pozitivně – jako příležitost ke změně rolí, očekávání, hierarchie moci, volnočasových aktivit a přerozdělení kompetencí.

Nakonec uvedu definici partnerské krize Rataje (2010), který ji definuje jako „náročné životní období vztahu, ve kterém dochází k poškození základních životních funkcí, a nedaří se najít adaptační mechanismus, který by situaci dokázal stabilizovat.“

Mezi hlavní příčiny manželské krize můžeme zařadit krizové situace a traumatické události, vleklé či nezvládnuté manželské konflikty, osobní důvody a důvody spojené s osobnostní patologií, jako je patologická žárlivost či obsedantní chování. Dalšími faktory mohou být vývojové a tranzitorní důvody, které vedou k zanedbání, stagnaci, nebo nekompatibilitě v hodnotách, ambicích a výchovných stylech (Rataj, 2010).

### **3.5 První krize v manželství**

Nyní přecházíme k části o vývojovém přístupu, jenž reflektuje manželskou krizi jako možnost pro osobní a partnerský rozvoj. Představitelé české školy matrimoniologie přispívají svým pohledem – Plzák (1973) charakterizoval dvě typická krizová období v manželství, jež se shodují s klinickými zkušenosti Kratochvíla (2000).

Kratochvíl (2000) zasazuje první vývojovou krizi v manželství mezi třetí a sedmý rok od počátku manželství a uvádí, v příznivém případě, jeden rok trvání. Charakterizuje ji pokles romantičnosti a nepříjemně pocíťovaný kontrast chování partnera v období zamilovanosti s chováním současným. Narůstá počet situací, v nichž se názory manželů liší a nedovedou se shodnout. Častěji jsou proječovány negativní emoce, které jeden přenáší na druhého a je znatelné napětí, které vzniká z častého styku dvou lidí. Krize se může objevit bez jakékoliv závažné vnější příčiny (Kratochvíl, 2000).

### **3.6 Druhá krize v manželství**

Druhá vývojová krize manželství má svůj základ v krizi středního věku. Obvykle nastává mezi 17. a 25. rokem manželství což většinou odpovídá střednímu věku manželů. I když není tak hluboká jako ta první, může trvat několik let. Manželství v tomto období je již zažitě a pravděpodobně prošlo první krizí, kdy manželé vystřízlivěli z období zamilovanosti. Často mnohé zaskočí, že v této fázi může přijít nějaké ohrožení stability jejich manželství. Kratochvíl (2000) dává druhou vývojovou krizi v manželství částečně do souvislosti s přiblížením se k involučnímu věku, kdy se zvyšuje citlivost a objevují se obavy, spolu s různými somatickými obtížemi. K tomu může přispět i osamostatňování se a odchod dětí, který může v rodině zanechat pocit prázdnoty. Žena může zaznamenat zesilující se pocit závislosti na partnerovi, má-li pocit, že stárne rychleji než on. Častým jevem je také sklon

muže k hledání sexuálního uspokojení mimo manželství, především z obavy „že bude pozdě“ (Kratochvíl, 2000).

Tento souhrn odpovídá charakteristikám příčin a situacím, které mohou podněcovat krizi středního věku. Svými slovy to potvrzuje i Vágnerová (2007): *„V době vrcholu středního věku dochází ke druhé krizi manželství. Je to doba, kdy se zvyšuje riziko rozpadu. V průběhu vývoje se změnily potřeby, prožívání i uvažování všech členů rodiny. Jejich role jsou jiné, než byly dřív.“* Sklon ke změně v partnerském vztahu ve středním věku může být poháněn jednak potřebou vymanit se ze stereotypu a závislosti na vztahu k partnerovi, který již není uspokojující, a druhak potřebou naposled zakusit hlubší vztahovou intimitu s jiným člověkem (Kratochvíl, 2000).

Touha po novém milostném vztahu ve středním věku může být podpořena mýtem o „poslední šanci“. Tento vztah může posloužit jako potvrzení vlastní hodnoty mužské či ženské role. V tomto období je zvýšené riziko nevěry, které se může projevit ve fantazii, flirtování, nebo faktickou nevěrou. Partneři si však v tomto mimomanželském vztahu brzy uvědomí, že jejich vztah má jiné kvality než vztahy v mládí. Mýtus o „poslední šanci“ často vede k iluzi, že jinde lze nalézt ideálního partnera. Ke konci středního věku se častěji objevuje taktika rezignace, což svědčí o tom, že pohodlí a stabilní manželství jsou důležitější než nejistý nový vztah (Kratochvíl, 2000).

Krize v manželství obvykle probíhá nesouměrně – jeden chce manželství zachránit víc, závisí na něm více než ten druhý a také více trpí. Naopak druhý partner může být k situaci více lhostejný a méně závislý na partnerovi a může působit více „otrávený“. Svým způsobem od problému utíká, tak že se příliš nezdržuje doma a s tím druhým nechce o ničem diskutovat (Kratochvíl, 2000).

## II. Teoretická část

### 4 Cíle práce

V období středního věku očekáváme příchod krize středního věku (Jaques, 1965; Hrdlička, Kuric & Blatný, 2006; Šolcová, 2020) spojenou s reflexí omezenosti a konečnosti života a intenzivnější pocitem závaznosti životních voleb a rozhodnutí. Tato krize je často spojena s krizí partnerskou (Kratochvíl, 2000), partnerská krize buď následuje krizi individuální, nebo je tomu naopak (Rataj, 2010).

Cílem mé práce je reflektovat příběhy středního věku a krize středního věku u lidí, kteří žijí v dlouhodobém partnerství a jsou spokojeni se setrváním v něm (i přes případnou krizi).

#### 4.1 Výzkumné otázky

Na základě výše popsaného cíle si stanovuji následující výzkumné otázky:

##### **VO1: Jak informanti vyprávějí o svém období středního věku?**

DVO1: Jak informanti vyprávějí o svém partnerství v kontextu období středního věku?

DVO2: Jakým způsobem reflektují souvislosti mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím?

##### **VO2: Jaké typy příběhů se objevují?**

DVO1: Jak je v těchto příbězích vyprávěno o krizi (jejích příčinách, průběhu a rozuzlení)?



## 5 Metoda

Pracovala jsem s daty, jež jsou součástí výzkumu doc. PhDr. Ivy Poláčkové Šolcové, Ph.D., nazvaného „Krise, prožívání a růst ve středním věku“ (GA20-08583S), který byl realizován v rámci Psychologického ústavu AV ČR a podpořen Grantovou agenturou ČR. Dále se na něm podíleli doc. PhDr. Vladimír Chrz, Ph.D., Mgr. Ing. Eva Dubovská, Ph.D. a Mgr. Zdeňka Bajgarová, Ph.D.

Ve svém výzkumu se zabývám vyprávěním o období středního věku očima samotných jedinců této životní etapy. Vzhledem k tomu, že zkoumaným jevem je právě individuální způsob vyprávění o prožívání období středního věku v souvislosti se spokojeností v dlouhodobých partnerstvích a případná krize, zvolila jsem strategii zpracování dat v rámci narativní analýzy (Bruner, 1996; Chrz, 2004; Čermák, 2002; McAdams, 1993).

### 5.1 Výzkumné nástroje a sběr dat

#### 5.1.1 Dotazník MIDLife

První část dotazníku se skládala ze základních demografických údajů (pohlaví, věk, počet potomků, vzdělání, povolání atd.). Druhá část dotazníku již svými otázkami ohledně středního věku připravovala informanty na budoucí rozhovor, který se konal přibližně týden od vyplnění tištěného dotazníku. Testová baterie sestávala z uvedených testů: **PANAS** (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), **SWLS** (Diener et al., 1985), **CES-D** (Radloff, 1977), **BRS** (Smith et al., 2008), **SRGS** (Park, Cohen, Murch, 1999), **BFI 2** (Soto & John, 2017), **BPNS** (Gagné, 2003), **GOALS** (Hofer & Chasiotis, 2003), **GBC** (McAdams & de St. Aubin, 1992), **S-ZTPI** (Carelli, Wiberg, & Wiberg, 2011).

#### 5.1.2 Midlife Story Interview

Před samotným rozhovorem byl informant seznámen s průběhem rozhovoru. Bylo mu sděleno, že se nejedná o druh terapeutického sezení a že jeho příběh nebude jakkoli hodnocen. Scénář rozhovoru měl jasnou strukturu, participant byl však během rozhovoru povzbuzován k volnému vyprávění. Obsahoval dvanáct tematických okruhů, přičemž ke každému z nich byla předem stanovena otázka pokrývající daný okruh. Participantovi bylo umožněno volně vyprávět a v případě potřeby byl administrátorem dotázán na další informace k vyprávění.

Vyhrazený čas na rozhovor byl přibližně 90 minut, přičemž každý tematický okruh měl danou orientační časovou dotaci. Rozhovory se konaly v prostředí vybraném podle preferencí

účastníků: buď v prostorách Psychologického ústavu, doma či na pracovišti účastníka. Každý rozhovor probíhal „face to face“, tedy pouze v přítomnosti výzkumníka a účastníka a byl zaznamenán na diktafon. Sesbíraná data z rozhovorů byla přepsána a označena kódem informanta. Otázky výzkumníka byly označeny tučně. V textu byly využívány speciální symboly označující významné dění (pláč, smích, ironii), odmlku ve vyprávění, nesrozumitelné pasáže a nadbytečné pasáže.

## 5.2 Etické hledisko výzkumu

Etické hledisko výzkumu respektující ochranu osobních údajů informantů bylo zabezpečeno vytvořením kódu informanta, čímž došlo k jeho anonymizaci. Pro účely této bakalářské práce využívám zcela smyšlená jména účastníků. Informantům byly sděleny základní informace týkající se výzkumu, kde udávali souhlas s účastí ve výzkumu a byli požádáni o poskytnutí adresy bydliště, kam jim byl poštou zaslán tištěný dotazník. Bylo jim mimo jiné výslovně sděleno, že veškeré informace o nich budou vnímány jako důvěrné a analyzována budou pouze anonymizovaná data. Etický aspekt byl rovněž ošetřen informovaným souhlasem, který obsahoval informace o cílech výzkumu; účastníci tu byli rovněž informováni o dobrovolné účasti ve výzkumu a o možnosti kdykoliv z výzkumu odstoupit. Informovaným souhlasem vyjádřili souhlas se zpracováním a uchováním osobních a citlivých údajů, rovněž také se zveřejněním anonymizovaných dat. Informovaný souhlas byl předložen písemně stvrzený účastníkovým a výzkumníkovým podpisem.

## 5.3 Výzkumný soubor

Pro účast na výzkumu bylo stanoveno jediné kritérium, aby jedinec spadl do vytyčeného období, tedy do středního věku (40-60). Informanti byli vybíráni kritériálním účelovým výběrem, který spočívá v cíleném vyhledávání jednotlivců, kteří splňují předem stanovená kritéria a současně jsou ochotni se do výzkumu zapojit (Miovský, 2006). Povědomí o výzkumu bylo nejprve šířeno v blízkém okolí a postupně se rozšiřovalo díky šíření informací o výzkumu samotnými informanty (snowball technika).

Pro výběr rozhovorů pro mou bakalářskou práci jsem pročetla všechny rozhovory a vybrala ty informačně bohaté, ve kterých byla tématu partnerství věnována větší pozornost. Celkem jsem vybrala 37 informantů, z toho 21 žen a 16 mužů. Poté jsem rozhovory rozřadila do 11 kategorií podle charakteru vztahu. Kategorie jsem nazvala následovně: *spokojený vztah; úspěšně prošli krizí; spokojený druhý vztah; oživený vztah; spokojený rozvedený; dlouhodobý*

*ale vyhaslý vztah; nezávazný vztah; vztah aktuálně v krizi; vztah se znaky toxického vztahu; prošli krizí, ale nezlepšilo se to.*

Pro svůj výzkum jsem vybrala 8 rozhovorů (4 ženy, 4 muži) z kategorií *spokojený vztah; úspěšně prošli krizí; spokojený druhý vztah; oživený vztah*, ve kterých se objevovaly prvky dlouhodobého a relativně spokojeného vztahu a kteří jeví známky úspěšného projití krize (Chrz, 2021).

I přes to, že všech osm rozhovorů naplňovalo podmínky – tzn. byly přítomny prvky dlouhodobého, relativně spokojeného vztahu a známky úspěšného projití krize (Chrz, 2021), každý příběh vypadal různě. V jednom případě krize neproběhla (a existuje pro to vysvětlení), jinde bylo krizí hledání partnera, jinde opuštění nevhodného partnera a jinde se jednalo přímo o krizi v dlouhodobém partnerství.

**Tabulka 1:** *Charakteristika výzkumného souboru*

Smyšlená jména	Věk	Délka vztahu	Počet dětí	Věk dětí
Jan	47	11	0	-
Andrea	46	25	3	19 let, 16 let, 13 let
Adam	42	13	2	13 let, 10 let
Eva	43	13	2	13 let, 10 let
Marek	43	21	2	11 let, 8 let
Hana	50	25	4	24 let, 22 let, 19 let, 16 let
Šimon	45	10	2	9 let, 2 roky
Petra	43	4	0	-

*Zdroj: vlastní*

## 5.4 Analýza dat

Ve své práci se řídím principy narativní analýzy příběhů (Bruner, 1996; Chrz, 2004; Čermák, 2002; McAdams, 1993). Silverman (2005) popisuje narativní přístup k rozhovoru jako analýzu společenské interakce, v níž informant vyjednává svoji verzi skutečnosti a vlastní identity a výzkumník se vzdává snahy získat „pravdivý“ popis reality.

Každý rozhovor jsem anonymizovala pomocí smyšleného jména informanta a postupně jsem je jeden po druhém převyprávěla do chronologické struktury (jak události po sobě následovaly). V jednotlivých příbězích informantů ve Výsledcích jsem se pokusila o parafrázování příběhu a seskupení dat podle kategorií a mé závěry jsem ilustrovala citacemi informantů. Každý rozhovor jsem pak zpětně okódovala (viz. *Přílohy*), abych se ujistila, že jsem neopomenula důležitá témata, která během rozhovoru vyšla na povrch a že mnou vytvořená struktura převyprávění dává smysl. Účelem tohoto zpětného kódování bylo ověřit

si správnost mého intuitivního výběru důležitých témat. Zpětným kódováním vznikly kódy, které jsem porovnála nakolik se podobají mým intuitivním úvahám. Ukázalo se, že témata se téměř překrývala a nic důležitého jsem neopomenula.

Na základě témat, která se v rozhovorech opakovala jsem vytvořila následující kategorie narativní analýzy: *témata středního věku*, *kategorie konstruktivní ztvárnění krizových událostí* a *narativní reflexe*. Tyto kategorie jsem propojila s výzkumnými otázkami v metodě mezipříběhového srovnání.

V rámci první výzkumné otázky ptající se na způsob vyprávění o partnerství v kontextu období středního věku, způsob reflektování souvislostí mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím jsem se pokusila o shrnutí obsahu příběhů a vystihnout jejich podstaty zároveň se dvěma kategoriemi *témata středního věku* a *narativní reflexe*. Co se týče druhé výzkumné otázky zkoumající typy objevujících se příběhů a způsob vyprávění o krizi, jejích příčinách, průběhu a rozuzlení jsem se snažila o propojení se dvěma kategoriemi *konstruktivní ztvárnění krizových událostí* (McAdams, 1989) a *narativní reflexe*. V rámci zpracovávání druhé výzkumné otázky jsem využila poznatky z teorie narativní psychologie K. Murrayho (1989), jenž rozlišil několik základních archetypálních perspektiv zobrazování života odpovídajících klasickým žánrům: komedii, romanci, tragédií a ironii. Podle charakteristik těchto žánrů jsem se pokusila v každém příběhu najít podobnosti a zařadit je do určitého žánru.

## 6 Výsledky

### 6.1 Příběh pana Jana

Panu Janovi je 47 let. Pan Jan střední věk u sebe nejprve nazývá jako „*relativní*“ a říká, že vymezit začátek středního věku je u něj složité. Jako důvod uvádí to, že některé věci začal řešit mnohem dřív, a naopak některé věci, které už jiní lidé mají dávno vyřešené, tak on řeší teď – zkrátka různé věci v životě „*řešil na přeskáčku*“. Za další důvod považuje fakt, že je homosexuál a vztahy začal navazovat později a nemá děti. Z toho důvodu sám sebe popisuje slovy „*věčný jinoch*“ a někdy si připadá stále „*jako dítě*“. Později jako začátek středního věku uvádí 40. rok, kdy si přestal připadat „*mladý*“.

Sám pan Jan se s krizí středního věku nepotkal. Říká, že si krize „*odžil v různých fázích dřív*“. Určitou krizí si prošel v pětadvaceti letech, která částečně souvisela s jeho sexuální orientací a s tím, že „*neměl ten vztah*“, ale řekl si: „*Musíš to překonat.*”

Mluví o specifikách navazování vztahu jakožto homosexuál. Říká, že neví, jak to mají heterosexuálové, ale myslí si, že „*nějak tak vycítěj, že jeden druhého přitahujou*“, což u něj takto nefungovalo. Stalo se, že někdy cítil „*signály z druhé strany*“, ale potom, když vyvinul „*náznak zájmu*“, tak reakce byla odmítavá. Zjistil tedy, že na to musí jít jinak, a tak se seznámil na inzerát. V šestatřiceti navázal svůj první vztah v životě, který trvá do dnes. Jeho vztah je pro něj velmi stabilní a „*velice hodnotná věc*“ v jeho životě. Říká však, že je to něco jiného, než čekal. Říká, že jeho vztah s partnerem není tolik „*založený na té chemii, ale na nějaký intimitě*“. Říká, že ten vztah je „*postavenej na jinech věcech*“, není to „*láska na první pohled*“, ale spíše „*rozhodnutí*“. Přirovnává to ke „*sňatku z rozumu*“. Svého partnera si může „*vážít, sdílet s ním a bavit se s ním o čemkoliv*“.

Pan Jan říká, že pokud u něj nějaká krize probíhá, tak je to strach, že nestihne „*využít potenciál*“, který v něm je. V poslední době se mu však „*objevujou nové možnosti*“, které ho přesvědčují, že svůj potenciál naplnit může. Říká, že si svůj život naplánoval tak, aby se „*v mládí toho hodně naučil i za cenu nějakýho utrpení*“, aby to pak „*mohl zúročit ve stáří*“.

Střední věk je pro něj období, kdy se učí „*využít svoje schopnosti*“ a umět je přetavit v „*něco využitelného a pragmatického*“. V kontextu své vědecké činnosti mluví o potřebě najít si čas, „*bejt pilnej*“ a „*dotáhnout to do nějakýho cíle*“ a své úsilí „*zhmotnit v nějakých výsledcích*“. V kontextu středního věku mluví o uvědomování si „*strachu z konečnosti*“ života.

Za hlavní téma svého života považuje „*rozumět sobě*“ a „*bejt sám sebou, ale zároveň s druhýma lidma*“. Pro jeho život typické jsou věty „*někdy moc spěchám*“ a „*mám pocit, že všechno musím stihnout*“.

Přítel pana Jana je fyzioterapeut, který pracuje s kvadruplegiky. Vždycky, když má pan Jan nějaký problém, tak mu jeho přítel naznačí, že jeho problémy „*nejsou moc velký*“, protože to porovnává s lidmi, kteří měli úraz a ztratili možnost pohybovat tělem. Potvrzuje, že jeho přítel to „*vidí z toho extrémního hlediska*“, ale „*svým způsobem má pravdu*“. Partner pana Jana mu dává „*perspektivu*“, že se nemusí „*zase tak strašně honit (...), že je důležitý bejt v pohodě*“. Svého partnera popisuje jako člověka, který je „*úplně v pohodě*“, nemá „*nenaplněný ambice*“ a nemá potřebu „*bejt slavnější, zanechat za sebou nějaký knihy*“ na rozdíl od Jana samotného.

S věkem si pan Jan uvědomil, že už tolik nepocituje povinnost „*vyhovět přáním ostatních*“, a nemá pocit, že musí „*někomu nebo sám sobě něco dokázat*“. Myslí si, že dnes nedělá nic, co by ho „*otravovalo*“. Když komunikuje s lidmi, tak velkou roli hraje to, jak je „*sám v sobě srovnanej*“, což ostatní „*vycejtěj a třeba je to uklidní*“. Říká o sobě, že je „*svým způsobem sobeckej a asertivní*“, ale jeho strategií, jak být hodný k druhým je to, že má „*vyřešený svoje potřeby*“, aby je „*pokoutně nechtěl*“ od druhých.

Důležitým pilířem v životě pana Jana tvoří víra v Boha, která mu pomáhá překonávat těžkosti v životě. Na svůj život nahlíží, že má „*nějakej životní plán*“, že „*to takhle má bejt*“. Uvědomuje si, že žije ve „*spoustě stabilních věcí*“ – stabilní vztah, práce, i když ho „*ne zcela naplňuje, tak je velmi stabilní*“. „*Je to víra, že ten život takhle měl a má vypadat.*“ O svém životě si myslí, že si „*ty horší věci odžil spíš v první polovině*“, aby si „*potom tu druhou polovinu mohl co nejvíc užít*“. Říká: „*Život nikdy nedává přesně to, co chceme. On nám to dá nějak jinak, ale my můžeme zjistit, že nám to dal dobře. I když to není přesně to, co jsme chtěli.*“

Do budoucna by si pan Jan přál by „*pěstovat cílevědomost*“, kterou v sobě má a více se „*nutit vycházet ze svého pohodlí*“. Myslí si, že připravovat se na smrt od pětačtyřiceti let je „*dostatečně bezpečný*“, aby měl člověk pocit, že „*může ještě něco napravit*“.

## 6.2 Příběh paní Andrey

Paní Andree je 46 let. Začíná mluvit o středním věku jako o dobrém, stabilním a „*vlastně klidným*“ období. Říká: „*...nemáme žádný životní zásadní změny, zlomy, děti jsou dávno narozený, odrůstaj, nevypadá to, že bych se měla rozvádět...*“. Svůj střední věk nazývá jako „*období jistoty a stability*“, protože děti už jsou odrostlé a rodiče zatím v pořádku. Říká: „*žádná partnerská krize se nekoná (...)* vlastně mám klid pro sebe (...) věnovat se sama sobě, a né to všechno cpát dětem“.

O středním věku na jednu stranu říká, že je „*fajn, když člověk v tomhle věku už ví a je nějak ukotvenej*“, na druhou stranu mluví o tom, že je to pro člověka často „*poslední možnost chytit druhej dech*“ a „*honem stihnout věci, který nestih, ale za cenu, že už je to trošku za hranou*“.

Při otázkách na krizi mluví paní Andrea spíše o tom, jak to mají vrstevníci z jejího okolí. Zaznamenala, že „*procházej nějakejma partnerskejma krizema, zamilovávaj se někde jinde, rozcházej se*“, přičemž dodává, že „*osobně u sebe nezaznamenala takovýhle nespokojenosti*“,

kdy by si řekla: „*takhle už dál nechci žít, tohle mi nevyhovuje, chci něco jinýho*“, ať už v partnerské rovině, tak v té pracovní.

Sama se s partnerskou krizí nepotýká, což považuje za „*fakt velký štěstí*“ a „*kliku, že se nic blbýho neděje*“. Uvědomuje si, že „*to není úplně běžný*“ a vnímá, že je poměrně časté, že partnerství kolem ní se rozpadají. Říká, že její vrstevnice, kamarádky a známí „*řešej fakt složitosti*“. Všimá si, že odrůstání dětí je náročné období pro partnerství, kdy se mnohdy „*otřese v základech*“, případně „*rozpadne*“. Říká: „*fakt to vidim kolem sebe, a tak jsem ráda, že to tak nemám*“.

To, že nedospěla do žádné krize – ani partnerské, ani krize středního věku, připisuje paní Andrea tomu, že se jí dařilo žít podle „*svejh hodnot, představ, přání*“, že vždy šla „*v souladu, s tím, jak to cejtila*“, cestou, která jí byla příjemná nebo jí „*dávala smysl*“ a že v životě zatím nebyla nucená „*přizpůsobit s nějakou nevolí*“.

Obtížné pro ni bylo na začátku partnerství společné soužití s tchýní ve smyslu „*vymezování si hranic*“, nebo pak vybalancovat život s dětmi. Říká, že to „*byl náročněj proces*“, který „*nakonec nějak zvládli*“.

Za nejtěžší zkušenost považuje paní Andrea smrt tchýně, což bylo náročné jak pro ni a jejího manžela, tak pro děti. Říká: „*Zvládli jsme to, že jsme tím prošli společně*“.

Nejpozitivnější zkušeností je pro paní Andreu pořízení psa po smrti tchýně. Muž psa nejprve nechtěl, ale časem k tomu začal být „*nalomenej*“ a poté „*s tím dokonce přišel sám*“. Sama o psovi říká, že to „*doplnilo rodinu*“.

Za další pozitivní zkušenost udává paní Andrea „*zlepšení, ustálení vztahu*“ s maminkou. Na začátku partnerství její matka pochybovala, zda to s partnerem zvládnou, protože se brali poměrně mladí a při těhotenství pochybovala „*jestli jsou na to připravení*“, což nazývá jako „*rejpance, kopance*“. Dnes už to „*pozapomněla, rozdýchala*“ a jejich vztah je nyní „*hezkej*“. Dodává, že je „*fajn*“ když jsou spolu a mohou si to užít, byť „*samozřejmě máme každá mouchy a občas je to k vzteku, ale dá se o tom i mluvit a vlastně to je docela dobrý*“.

„*Bod obratu*“ pro paní Andreu představuje to, že se jí podařilo zhubnout po několika letech, co se jí hubnout nedařilo a ve svém se těle necítila dobře. Zhubnutí se u ní projevilo pocitem větší „*sebejistoty a sebedůvěry*“. Dokázala si totiž, že může zvládnout něco, o čem si myslela, že nezvládne.

Co se týče partnerství mluví paní Andrea o „*vyladění do přijatelný podoby pro oba*“, což vedlo právě k její „*dnešní spokojenosti*“. Říká, že si s partnerem prošli „*nějakejma změnami*“, ale vždy to šlo v souladu s jejím přesvědčením a nastavením. Myslí si, že „*dobřej základ*“ dostala od rodičů, kteří se sice rozvedli, ale nepoznamenalo ji to negativně – ona i její sestra mají nyní funkční partnerství. S manželem se brali poměrně brzo – ve 23 letech, ale vnímá, že „*to bylo v pořádku*“. Chtěla mít tři děti, tak říká že je „*ráda, že se to splnilo*“.

Ve vztahu s manželem je pro paní Andreu důležitý „*pocit vnitřní svobody a důvěry*“, že se nemusí „*nikomu zodpovídat*“. Ve smyslu přítomnosti vzájemné důvěry má pocit, že se může na manžela „*trošku míň ohlížet*“ – že se nemusí „*bát, co by on řekl, když přijde domů později*“. Za dobrou změnu, „*svobodu nebo výhodu*“, ke které se ve vztahu dopracovali „*nějakejma létami*“ spolu považuje to, že si ledacos už umí „*vyříkat nebo vyřídít*“, dodává však, že tak to „*úplně nebylo na začátku*“. Říká: „*navzájem se neprudíme nebo si neděláme scény*“. Spoustu času tráví spolu a je jim dobře, ale každý mají čas i na to, kdy si ona může „*dělat svoje věci a on taky*“.

O budoucnosti mluví paní Andrea v kontextu odrůstání dětí. Vnímá „*svobodu*“, že si s partnerem mohou „*trochu víc dělat*“, co chtějí. Když odjedou třeba na víkend pryč, tak děti jsou „*šťastný, že jsou sami doma*“. A do budoucna je pro ni představa cestování ve dvou, a ne v pěti „*trošku snažší <smích>*“. S partnerem mají „*dost věcí společnejch*“ a shodují se v zájmech, takže se těší na cestovací plány, což je to pro ni „*taková příjemná vyhlídka*“. Na závěr dodává: „*...vidím některý ty starý páry, jak si lezou prostě krkem a na nervy, tak doufám, že to tak třeba nebude <smích>*“.

Cílem do budoucna je pro paní Andreu „*žít život v harmonii (...), shodě, souladu s nějakými hodnotami...*“, což potvrzuje vzkazem pro lidi, které střední věk teprve čeká. Říká, aby „*šli sami v souladu se sebou samejma, s nějakým svým nastavením, hodnotami*“ aby se nedostali do bodu, kdy „*musej udělat nějaký radikální úkrok stranou a všechno změnit od základu*“, protože dojdou do místa, kdy zjistí, že „*to není jejich cesta, nebo že už dál nemůžou*“. Uzavírá to tak, že je důležité být pozorný k sobě i k druhým a vnímat „*jak se mi daří, jak se daří těm druhým*“ a moci se „*vyladovat*“.



### 6.3 Příběh pana Adama

Panu Adamovi je 42 let. Pan Adam si myslí, že jeho střední věk začal tehdy, když si poprvé uvědomil, že není „*mladej*“ a že musí přebrat zodpovědnost za rodinu jako celek a nemyslet jen na sebe. Uvědomil si, že by měl být „*obrazem a autoritou*“ pro své děti a manželku v tom, že „*ví, co chce od života a něco pro to dělá*“.

V kontextu krize středního věku mluví pan Adam o partnerské krizi, kterou považuje i za nejtěžší moment středního věku. Myslí si, že ke krizi dojde tehdy, když žena má po dětech tendenci dohnat „*sociální odloučení*“ a chce ještě ukázat co v ní je. Tak se stane, že se každý partner vydá svou cestou „*rozběhne*“ se na druhou stranu než partner.

Partnerská krize u pana Adama urychlila proces, kdy si začínal uvědomovat, že nechávat zodpovědnost na ostatních je slabostí a že by tu zodpovědnost měl převzít. Začali se s manželkou vzdalovat, popisuje ztrátu důvěry ze strany manželky k němu a vznik její důvěry v někoho jiného – nevěru. Během krize ve vztahu pana Adama napadalo, že by všechno nejrady začal nanovo, ale pak si uvědomil, že vynaložená energie, kterou do vztahu věnoval se musí „*nějak vyplatit*“, proto ten vztah nechtěl zahodit a vzdát to. Uvědomil si, že je třeba jít dál a dělat všechno pro to, „*aby ty vazby držely pohromadě*“.

Začal se zamýšlet nad příčinami vzdalování se s jeho manželkou, uvědomil si spoustu okamžiků, což ho nastartovalo. Za příčinu krize ve vztahu považuje pan Adam svou neschopnost řídit se sám sebou a tendenci být v „*pohodlném závěsu někoho*“. Vnímá, že jeho přátelé jsou podobně nastavení jako on a že s jejich rozhodnutími bude spokojený, a proto se tolik neangažoval. Neuvědomoval si tolik potřeby rodiny, která to vnímala negativně a dávala mu to najevo. Pan Adam však tehdy impulsy nespokojenosti „*bud' neslyšel, nevnímal, nebo je bral na lehkou váhu*“. Za vrchol krize považuje moment, kdy „*ve svym partnerovi začal ztrácet toho partnera*“.

Jako největší moment uvědomění – milník, který pana Adama podle jeho slov „*srovnal*“, byla nevěra jeho ženy. Přistihl ji v noci, kdy s dotyčným telefonovala. Pan Adam uvádí, že jeho žena byla ve vztahu delší dobu nespokojená a zamilovala se jinde. Tím mu dala najevo, že není pro ni „*ten jedinej*“, na což on „*koukal s votevřenou hubou*“.

„*Pohnutí myslí*“ u pana Adama způsobilo to, že „*začal pohlížet na svět, na vztah (...) vlastně jinak*“. Došlo k tomu po zjištění nevěry jeho ženy, kdy na základě věcí, které mu vytkla, začal

analyzovat příčiny krize ve vztahu. V tu chvíli si „*dal ruku na srdce*“ a přiznal si, že v některých věcech „*holt uštěřil*“ a že opustit svůj současný život by znamenalo „*hodit ho do koše*“, a to že nechce. Říká: „*začal jsem se nad tím zamýšlet a začal jsem si uvědomovat tu váhu, tu pravdu, vlastně tu podstatu (...) a musel jsem přiznat, že to tak skutečně bylo*“. Uvědomil si, že je to, že ke krizi ve vztahu došlo je dlouhodobější záležitost, kterou on nevnímal. Začali tedy s manželkou Evou chodit k párové terapeutce.

V momentě, kdy dával pan Adam rozhovor popisuje, že „*krizi už překonali*“, ale že si myslí, že „*ty krize určitě budou ještě znovu přicházet*“. Popisuje, že důvěra, jež jeho žena k němu ztratila, se obnovuje. Na druhou stranu pak mluví o špatných vlastnostech, které se s věkem projevují, na základě kterých se ženou „*zápolí*“. Popisuje nedávnou neshodu s partnerkou a říká „*Možná, že je to začátek další nějaký krize, co já vím.*“ Pak dodává „*Já si myslím, že (...) ten život je vlastně jedna velká krize, akorát záleží na prahu citlivosti.*“ Dále mluví o některých neshodách s manželkou a sděluje svůj pohled na ní. Druhým dechem pak dodává, že všechny negativní věci mají „*svůj pozitivní otisk*“, který mu umožnil „*bejt silnější, bejt uvědomělejší a bejt lepší*“, za což je vděčný.

Pan Adam si uvědomuje, že je zatím krátká doba na to, aby měl nad situací nadhled. Je mu však líto, že už není „*takovej veselej, hravej, kašpar, volnomyšlenkář*“, kterým vždy býval a cítí se být „*svázaněj povinnostma a zodpovědností a potřebou jít dál a budovat*“.

Sám u sebe pocituje, že se změnil a dodává, že „*do toho bodu člověk prostě musí jednoho dne dojít, pokud chce vyžrát*“. To, že se odstříhl od přátel, kteří na něj měli negativní vliv, mu umožnilo začít nahlížet na věci, být silnější a naučit se říkat ne. Cítí, že posunul od toho, kdy byl „*odstředivej*“ – kdy dělal všechno pro všechny, ale nic pro partnerku a pro rodinu; k tomu být spíše „*dostředivej*“ – snaží se směřovat svou energii do rodiny a partnerky. Dělá ho to šťastným.

Pan Adam opět postupně získává důvěru své ženy Evy, čehož si váží a dělá všechno pro to, aby její důvěra k němu již nebyla ztracena. Tento moment popisuje jako „*pocit návratu, že člověk zase vybudoval přístav tý jistoty*“ a dodává, že je to „*vohromnej hezkej pocit*“. Nyní ve vztahu se svou partnerkou Evou cítí důvěru a podporu, a uvědomuje si, že to, jak to „*udělali, tak bylo udělaný správně*“ a dodává, že by se to dalo nazvat jako „*nějaká určitá forma lásky*“.

Pan Adam vidí hodnotu v tom získat „*silného partnera, vo kterýho se můžeš vopřít, když (...) ti není dobře psychicky, fyzicky*“. Dodává, že silný partner může být pouze tehdy, když se „*buduje důvěra a pospolupnost*“, které považuje za nejzásadnější hodnoty v partnerství. Uvědomuje si, že partnerský vztah je pro něj důležitý. Říká, že „*je bezvadný (...) nezústat na věci sám*“ a mít „*partáka (...), ktorej je zároveň manželka*“. Mluví o radostech, které zažívá poslední dobou, které pomáhají nejen jemu, ale i v partnerském vztahu, což mu „*dává pocit, že to není marný, a že nic není ztracenýho*“.

Pan Adam si uvědomuje, že to, jaký měl v minulosti přístup k životu ho dovedlo až ke krizi v partnerství. To, že krizi překonali mu však dalo „*moudrost*“, začal „*nahlížet na věci s větším rozumem, koukat víc do budoucna, vytvářet hodnoty a nést zodpovědnost*.“

Do budoucna by chtěl pan Adam posouvat partnerský vztah a pracovat na něm – aby byl pro oba „*zajímavěj*“ a „*měli si mezi sebou co říct*“. Jako odstrašující případ vnímá, že každý si dělá své, a jediné, co by jeho a ženu pojilo, by byly „*děti a střecha nad hlavou*“. Z toho důvodu se bude snažit dělat vše pro to, aby ve vztahu cítil „*furt nějaký takový to napětí*“. Na druhou stranu vyjadřuje obavu z příchodu další krize, protože ta poslední ho „*stála spoustu sil*“ a neví, jestli bude „*schopen ještě tolik sil zase dát*“.

## 6.4 Příběh paní Evy

Paní Evě je 43 let. Nejprve mluví o středním věku, jako o tom, co „*ted'kon žijeme*“. Střední věk vnímá jako, že je v půlce života, kdy se „*něco povedlo a něco se nepovedlo*“. Je to podle ní i nějaké „*štěstí*“, že už člověk nemá před sebou „*velkou neznámou*“, zkrátka „*že už někde je*“. Na druhou stranu mluví o jakémisi „*zklamání*“ při pohledu na starší fotky.

V souvislosti se středním věkem se paní Eva rozhodla, že ve čtyřiceti letech „*mluvit jen pravdu*“, což někteří lidé z jejího okolí „*neustáli*“. V jednačtyřiceti letech si však řekla, že zase bude „*deset let držet hubu < směje se >*“, že jí to přineslo spoustu konfliktů a „*není to dobrý*“.

Paní Eva říká, že si ve svém věku už „*stojí sama za sebou*“. Velmi zdůrazňuje, že v životě chce mít lidi, které „*si vybrala*“, které má ráda a kteří ji inspirují, ne „*blbce*“. V souvislosti s tím mluví o rozpadech rodinných přátelství, které ona vnímala jako „*příživníky*“, kteří z její rodiny získávali, ale nic jim nedávali. Tato přátelství dává paní Eva do souvislosti s krizí v partnerství. Domnívá se, že je obklopovali „*špatný lidi*“. Udává, že bylo těžké, ale bylo

nutné „vybalancovat“ to, co „jsme my a co jsou ty ostatní“. Paní Eva se od těchto přátel chtěla odříznout, ale její manžel nechtěl, a tak se musela „trošku odříznout“ ona od něj. Měla pocit, že její názor „není důležitý“. V souvislosti s tím mluví o tom, že se jí nelíbí bránit partnerovi „ve zdravém vývoji“, což se však podle ní „stane snadno, že si lidi (...) stojí v cestě“.

Krizi středního věku spojuje paní Eva se „strachem“, že už člověk „nikdy nebude znova mladej a hezkej a atraktivní“, nebo o vypořádání se s tím „kdo je a kým už třeba nikdy nebude“. Za svou krizi středního věku považuje její fantazijní „vymyšlenej vztah“. Začíná mluvit o navázání vztahu s jiným mužem. To, že se zamilovala příkládá potřebě po citech, „někým být, aby mohla dál žít“ a skrze to „nalézt cestu k sobě nazpátek“. Popisuje to jako „náhled k sobě“, kdy se opět začala „mít ráda“ a začala se o sebe starat. Je přesvědčená, že vztah, který realizovala si nejprve vymyslela, proto ho nazývá „vymyšlenej vztah“. Tento vztah však nerealizovala se „vším všudy“, protože to by pro ni znamenalo „ztratit se“ v partnerství a v mateřských povinnostech. Později říká: „možná jsem se ztratila, že jsem nevěděla, kdo pořádně jsem“.

Paní Eva však nepřipouští, že by navázání paralelního vztahu bylo jen špatné a nedokáže si představit, že by tento „paralelní vztah“ neměla, když ví, co všechno jí to „přineslo dobrého“. Myslí si, že spíše, než o nevěru šlo o druh přátelství, dodává však „ale nevím no“. Dnes již v kontaktu nejsou, avšak přiznává: „čekám na ten den, kdy se ráno probudím a budu vědět, že už to nepotřebuju“. Pocity po ukončení kontaktu s tímto člověkem připodobňuje k pocitům po rozchodu.

Paní Eva popisuje, že v současnosti v jejím partnerském vztahu panuje „obrovské respekt“ a důvěra. Vzhledem k nevěře říká, že by dnes neudělala „nic, co by mělo (partnerský vztah) nějakým způsobem ohrozit“. To znamená, že by nešla do erotického vztahu, ale spíše by stála o „přátelství“.

„Bod obratu“ pro paní Evu byla návštěva párové terapeutky, kdy měla možnost „slyšet toho partnera mluvit svobodně“. Udává, že třetí osoba – psychoterapeutka, vytvořila prostředí, kde všichni mohli mluvit svobodně a nebáli se „že tam něco se stane“.

Váží si toho, že s partnerem mohla mluvit o svém paralelním vztahu, čemuž pomohla právě párová terapie, kam společně docházeli. Tam si prý uvědomila, jak byl její partner nevěrou „raněn“ a byla odhodlaná „udělat co nejvíc pro to, aby se cejtil dobře“ – tudíž si s dotyčným

přestala psát. Řekla: „*vidím, že není jiná cesta, manžela to moc bolí a zraňuje*“. Zároveň si však byla vědoma toho, že paralelní vztah nedokáže úplně uzavřít. Dnes nejsou v aktivním kontaktu, avšak „*vědí o sobě*“. Terapie byla pro její vztah přínosný v tom, že se s partnerem shodli v tom, že „*manželství a rodina je ta hodnota, pro kterou to uděláme nejlíp jak to půjde*“.

Druhým dechem však paní Eva mluví o obavě z neúplného obnovení důvěry partnera směrem k ní. Doufá, že jejímu partnerovi už je lépe a že už může být „*takovej jakej je*“. Na druhou stranu si myslí, že když by měl „*takovej pocit svobody*“, tak by třeba řekl, že ho něco bolí. Zajímá ji, co si její manžel doopravdy myslí, co prožívá, a co filtruje a neříká, aby „*nebyla nasraná < smích >*“. Chtěla by, aby jí její muž více důvěřoval, načež říká: „*myslím, že když jde o něho, že jsem rozumná nebo že prostě ho miluju že jo*“.

Paní Eva popisuje obrat v obnovení důvěry, když s manželem mluvili o přestavbě zahrady. Důvěru z manželovo strany pocítila, když ona „*něco řekla a on to udělal*“, a tak jí „*dal najevo důvěru*“. Toto manželovo gesto chápala takto: „*důvěřuju tvoji představě a miluju tě vážně*“. Další „bod obratu“ byl ten, když něco prožila a napsala o tom manželovi, a ne tomu člověku z paralelního vztahu. Říká, že dnes by o tom ani nepřemýšlela, protože „*je jasný, že sdílíme ty důležité věci jako první s manželem*“, dříve však pro ni bylo běžné sdílet některé zážitky s člověkem z paralelního vztahu, a ne s manželem.

Těžké, ale zásadní pro ni bylo „*probudit se z princezničky*“ a přejít z „*pohodlného partnerství*“, kde spoustu věcí mohla nechat na partnerovi k „*větší zodpovědnosti*“ ve vztahu a udělat něco sama „*od začátku až dokonce*“.

Paní Eva se s manželem shodli, že musí „*něco jinak komunikovat (...), jinak si porozumět (...)* plánovat víc“. O partnerském vztahu mluví se slovy plnými naděje: „*všechno to dobře zvládneme*“ a „*nemám žádnou velkou pochybnost, co mám dělat a jak (...) mám svého muže podpořit*“.

Mluví o plánování a o rozdílných přístupech mezi ní a jejím partnerem. Museli se naučit komunikovat, což pro ně bylo těžké. Nastavili si však pravidla, která všem nyní vyhovují.

Budoucnost si představuje tak, aby „*byli oba dva zdravý a prostě všichni spolu*“.

## 6.5 Příběh pana Marka

Panu Markovi je 43 let. Marek o středním věku začíná mluvit jako o období, kdy už je člověk „*usazenej*“, má za sebou „*telecí léta*“ a začíná se připravovat na důchod. Říká, že mezi čtyřicítkou a padesátkou člověk „*pomalů dospívá*“. Všimá si i fyzických změn – třeba, že hůře vidí na blízko. Zjistil, že to lidi v jeho okolí stejně, takže se uklidnil a smířil se s tím, že stárne.

Marek vypráví příběh svého středního věku. Největší změnu na sobě považuje to, že je „*vyklidněnější*“, jinak žádný velký rozdíl oproti tomu, když mu bylo třicet nevnímá. Mluví o tom, že nejvíce ho změnily jeho děti. Říká, že se „*probudil*“ a jeho „*hodnoty jsou jinde*“.

V období mládí, jak sám nazývá „*telecí léta*“ popisuje sám sebe jako „*hrozný hovado*“ a „*rozjařenej mamlas ovládanej egem*“, co si užíval, chtěl se prosazovat a měl hodnoty jinde. Na základě jeho životních zkušeností takový přestal být. Kdyby dnes potkal své tehdejší já, tak říká: „*dal bych si facku*“, následně to pak vyvrací a říká „*já bych si jí asi ted'ka nedal*“, což dokazuje to, že je vyklidněnější, situace řeší jinak než dříve a že vyzrál.

Zlomovým bodem pro něj bylo narození prvního potomka, kdy začal mít „*větší pocit zodpovědnosti*“ za dítě, na základě čehož se „*ještě víc ponořil do práce*“. Pracoval „*na úkor zdraví*“, což ho dovedlo k tomu, že „*se skoro složil*“, „*vyplo*“ ho to a „*vyhořel*“. Říká, že to vzal vážně a „*zpomalil*“. Na základě toho se začal zajímat o duchovno (zen buddhismus), psychosomatiku a léčbu psychedeliky. Komentuje slovy „*měl jsem odkud čerpat*“. Na základě buddhistických učení se mu podařilo „*vzbudit*“ se a došlo k tomu, že se mu „*rozpustilo ego*“ a od té doby se téměř nerozčiluje. Mluví o tom, že medituje a víc se soustředí „*do sebe*“ – na hlavu a na duši. Dnes už ví lépe, jak se s některými věcmi vypořádat. Uvědomil si, že s některými věcmi nic neudělá, takže nemá smysl se jimi zabývat, takže na základě toho začal být „*vyklidněnej*“.

Postupně, po „*probuzení*“ vyměnil i svůj okruh přátel. Říká: „*rodina je na tom líp, když jsem já na tom líp*“. „*Vyklidněnější*“ je také díky tomu, že „*bere míň drog*“. Drogy dnes používá rekreačně k „*rozšíření vědomí*“. Přešel od těch stimulačních k psychedelickým. Klid pociťuje také proto, že cítí větší finanční jistotu a zázemí než mladších letech. Jeho klid plyne i z toho, že s dnes může dovolit nebýt v práci „*od nevidim do nevidim*“. Změnil i přístup k tématu peněz. Dříve pro něj byly peníze hlavně prostředek k zábavě. Dnes pro něj peníze slouží k tomu, aby zajistil a „*uživil*“ svou rodinu.

Jeho důležitým tématem jsou rodina a děti. Říká: „*každý den mi dělaj radost ty děti <smích> skoro*“. Říká, že si nedovede představit nemít děti, že je to „*supr*“, přináší to radost, ale i obavy a strach. Říká, že děti jsou jeho priorita a mluví o výchově do slušných lidí a hledání balancu ve výchově dětí. Nejpozitivnější zážitek pro něj byla přítomnost u obou porodů jeho ženy. Oba porody byly poměrně dlouhé a náročné. Popisuje, že když přišel domů a uvědomil si, že je „*všechno v pohodě*“, strašně to z něj spadlo a zažil poté „*nejlepší pocit euforie*“.

Mluví o tom, že hned jakmile se děti narodily, tak se tím „*změnil*“. Říká, se v „*tý kebuli změni i těm tatínkům něco*“. Od té doby je daleko opatrnější a ohleduplnější. Například nejezdí tak rychle autem, protože si představí, že kdekoli „*může vylist dítě*“. Říká: „*vžívám se do pocitů ostatních rodičů*“ a „*snažím se jim různě pomáhat*“. Začal také „*brečet u nějakých filmů*“.

Krizi středního věku sám u sebe nezaznamenává. Popisuje, že spíše takovým bodem obratu si prošel po narození dcery před 12 lety, kdy pocítil velký pocit zodpovědnosti a od té doby, co se uchýlil k duchovním „*seancím*“ s drogami žije „*v pohodě*“ sám se sebou i s okolím. Nejtěžší krizovou krizi vnímá jako „*dar*“, který ho dovedl k „*probuzení*“.

Co se týče partnerství, tak mluví o tom, že jsou s manželkou podobně nastavení. Tím „*vyklidněním*“, které přišlo po narození první dcery se změnil k lepšímu i jejich partnerský vztah. Mluví o tom, že kdyby se nevyklidnil, tak by ten partnerský vztah „*neměl budoucnost*“. O vztahu s jeho partnerkou říká „*Je to takový konstantní. Žádná Itálie (...) zatím sme spolu spokojený (...) jako manželka je se mnou spokojená*“. Důležité mu připadá nemít ve vztahu „*potřebu mít poslední slovo*“, o čemž říká, že to „*hodně chlapů nedává*“ a „*konflikty graduju*“. Aby jeho partnerský vztah „*ožil*“, plánuje s manželkou cestovat, aby měli „*společný zážitky, než je vyzvedávání dětí ze školy*“.

Do budoucna plánuje ještě pracovat a pak by se rád odstěhoval z Prahy a hodně cestoval. Mluví o tom, že dříve se oddával adrenalinovým spotům a že teď musí „*vrhnout do nějakých těch klidnějších věcí*“.

Lidem, kteří do středního věku teprve míří by vzkázal, aby se „*ujistili, že to, čím se živí je v pořádku, protože je to důležitá součást života*“. A aby se „*vyklidnili*“, protože když si to „*ted'kon nezačnou užívat, tak za pár let už si taky neužijou vůbec nic*“. Na závěr říká: „*Nelituju ničeho, co se dělo.*“ „*Se smrtí sem smířenej, z toho strach nemám*“.

## 6.6 Příběh paní Hany

Paní Haně je 50 let. O středním věku začíná mluvit jako o období „bilancování“ a „podívání se do druhé poloviny života“. Na jednu stranu se jí vybaví krize středního věku jako „náročný období přechodu“, na druhou mluví o „stabilitě“ v tomto věku.

Podle jejích zkušeností ke střednímu věku patří „větší nadhled“ a „mnohem větší respekt k různým životním příběhům, nebo druhému člověku a jeho třináctým komnatám“, že všemu nemusíme rozumět. Respekt spojuje s vděčností za to, že toho druhého člověka vlastně má.

Celý příběh paní Hany byl výrazně ovlivněn životem v zahraničí. Paní Hana se v šestatřiceti letech společně s manželem a čtyřmi dětmi na deset let odstěhovali do Dánska. Považuje to za „hezký období“ ve smyslu budování domova pro své děti a „zakořeňování se v komunitě“, ale také období plné výzev jako je nová práce v jiném oboru, studium na univerzitě v Dánsku nebo stesk po domově v Čechách. Z Dánska do ČR se „vraceli na etapy“, jelikož syn tam dělal maturitu, tak manžel zůstal ještě tam, zatímco ostatní byli v ČR.

Paní Hana mluví o své krizi středního věku v kontextu s „prodlouženým mateřstvím“. S manželem se dohodli, že budou mít tři děti, avšak nečekaně přišlo i čtvrté, což bylo zejména pro jejího manžela „strašně těžký“. Pro ni to bylo těžké v tom smyslu, že po už tak dlouhé mateřské po třech dětech, se těšila, že začne pracovat. Čtvrtým mateřstvím se však „možnost naskočit do pracovního procesu“ a „mít trochu volnější ruce“ oddálila.

Paní Hana mluví o partnerské krizi, kterou měli ještě před odjezdem do Dánska, kdy manžel tam odjel půl roku dopředu. Ona mezitím navázala „mimomanželskej vztah“ s bývalým přítelem ze středoškolských let, který byl její „největší láska“.

Bodem obratu bylo pro paní Hanu rozhodnutí ukončit mimomanželský vztah. Kvůli dětem se rozhodla, že v manželství zůstane. Neuměla by si před sebou „obhájit“, že by dětem „sebrala tak skvělého tátu“ a že nemůžou za to, že si „někdy nerozumí“. Po příjezdu do Dánska popisuje paní Hana, že bylo „fajn“, že s manželem „měli jenom jeden druhého“ a že se „museli o sebe opřít“. S tím člověkem si „otevřeně napsali“, že každý má rodinu a chce „zůstat v těch svých rodinách“. Je vděčná a váží si toho, že „si to mohli říct takhle v pravdě“, že nemuseli potlačovat, že k sobě něco cítí, ale že si řekli, že nechtějí, aby to „rozbíjelo ty rodiny“. Bere to tak, že ten člověk zůstane jako její „životní přítel“, že „respektují jeden druhého“.



Odchodem nejstaršího syna z domova si paní Hana uvědomila, že už nikdy nebudou „*pod střechou celá rodina*“, že tady končí jedno období, které jí připadalo, že „*trvá celý život <smích>*“ a nesla to trochu těžce. Jednu dobu si vyčítala a trápila se tím, že dětem odchodem do zahraničí neumožnili „*hezký dětství, jaký by mohli mít*“. Pomohlo jí, když jí děti daly zpětnou vazbu, že na Dánsko vzpomínaly hezky a ona si uvědomila, že to je její problém, že oni tím netrpěly vůbec.

Odchod dětí z domova se pro paní Hanu nese v duchu „*oživení manželského vztahu*“, ve smyslu „*žít ne vedle sebe, ale spolu*“. Při návratu z Dánska do Čech manžel ještě zůstal dva roky v Dánsku, takže dva roky žili „*od sebe dobrovolně <smích>*“. To však zapříčinilo „*velkou díru*“ ve vztahu. Za tu dobu si každý zvykl „*organizovat svůj život sám*“, s tím druhým to příliš neprobírat a naučil si „*ten svůj volnej čas naplnit*“. Doprovází to slovy: „*nějak se s tím prostě musíme vyrovnat*“.

Za úkol svého středního věku považuje paní Hana „*zaměřit se víc na vztah, na manželství*“. S parterem došli k tomu, že se mají rádi a že spolu chtějí zůstat, ale jinak, než to bylo dosud. Začali tedy docházet na párovou terapii. Vnímá, že snahu oba dva mají, potřebují spíše „*nakopnout*“. Přála by si, aby si s parterem více „*porozuměli*“ a vyšli si „*nějak vstříc*“. Ona se snaží více si „*zorganizovat*“ týden a „*oddělit práci od volného času*“, aby to i její manžel mohl „*vnímat a pochopit*“. Říká „*nechci žít jenom pro práci a všechno tomu obětovat*“.

O svém manželství paní Hana říká, že nejsou „*vzorný manželství ukázkový*“ a že takovou potřebu ani nemá. S manželem se nehádají, protože to neumějí. Myslí si však, že některé věci by se mohly „*vyventilovat*“ rychleji a nechat je „*spláchnout a přejít je*“. Nahlíží na to pohledem, že to k jejich vztahu patří, říká „*že to jsme my prostě*“ a že se s tím musejí „*naučit nějak pracovat a žít*“.

Dalším bodem obratu byl pro paní Hanu odchod z Dánska. Ačkoli to období má ráda, „*setkali se s mnoha krásnými lidma*“, ale ten „*velkej stesk po domově*“ byl náročný. Uvědomila si, že tady má větší „*vnitřní jistotu*“, že je tu na „*správném místě*“, kde má být.

Říká, že v Dánsku byl mezi ní a manželem „*rozpor*“. Pro ni to bylo „*strašně dlouhý*“ a narůstal v ní pocit, že už „*potřebovala jet domů*“, protože „*zakořenění*“ má tady. Její manžel tam byl „*strašně spokojenej v práci*“ a nejradši by tam zůstal.

Dánsko ji naučilo minimalismu, ve smyslu že, nejsou „*vázaný moc na ty věci*“, ale spíše na vztahy. Nyní je však ráda, že má svůj domov, ze kterého se už nechce „*nikdy nikam stěhovat*“. Dánsko ji naučilo, že existuje „*ohromná různorodost života*“ – lidé různých kultur, národů a jazyků. Dodává „*To je krásný ta různorodost*“.

Návratem do Čech si uvědomila, že to v Dánsku bylo „*strašně fajn*“, i když tam zažili „*těžký nebo náročný chvíle*“. To že to zvládli a že mají „*takovej společnej batoh*“ nabitý tolika zkušenostmi a tolika setkáními s novými lidmi. Reflektuje to tak, že je „*strašně fajn*“, že to spolu mohli prožít, že to spolu zvládli, ale slouží jí to i jako „*povzbuzení*“, že zvládnou i to, co přijde.

Paní Hana mluví o rozhodnutí jít do psychoterapeutického výcviku, což je pro ni „*ohromně inspirativní*“ a je „*strašně vděčná*“, že to dělá. Primárně do něj šla s cílem „*líp lidem naslouchat, porozumět životním příběhům, tomu, co potřebuji*“, avšak zjistila, že to „*strašně moc pomohlo*“ v životě i jí. Mluví o tom, jak se učí „*naslouchat, klást otázky, na co se doptat, jak být citlivější*“. Velkou zkušeností pro ni bylo „*jak pracovat s emocema, jak je rozpoznat, jak se jich nebát, (...), jak povzbudit lidi i sebe. Jak je prožít, pojmenovat, nebát se jich a zasadit je do toho života, neutíkat od nich*“.

Poselství pro budoucí generace ve středním věku zní: „*Ať nespěchaj... Ať opravdu i ty krize a těžkosti, ať to prožijou... Ať se tím nechaj proměnit*“. A aby „*našli chvílku, místo na nějaký zastavení a uvědomění, co teďka prožívám, co jsem... a nechat se tím proměnit no. Aby nehledali rychlý, zkratkový řešení*“.

## 6.7 Příběh pana Šimona

Panu Šimonovi je 45 let. Před tím, než pan Šimon začne mluvit o středním věku, má potřebu uvést co tomu předcházelo – „*divoký*“ mládí. Vypráví o tom, že v mládí „*dělal hudbu*“, „*hodně si užíval*“ a všechno včetně práce tomu přizpůsoboval. Tehdy neměl „*žádné vážné vztah*“, nepřemýšlel o tom, že jednou bude mít vlastní byt a děti, protože na to tehdy ještě nebyl „*úplně nachystanej*“ narozdíl od „*spousty vrstevníků, který byli rozumnější*“.

O středním věku začíná mluvit jako o období, kdy přichází rozvaha, bilancování nad tím, jestli život nabral „*správné směř*“ a že život už by měl mít „*nějakou úroveň*“. To, že začal řešit později děti a práci dává do souvislosti s tím, že i na „*podzim života*“ začal myslet později. Říká, že střední věk u něj je „*fajn, dobrej*“ a nemůže si „*na nic stěžovat*“ - má

„krásný děti a krásnou ženu“. Připadá si stále „mladej „a snaží se tak žít, ale zároveň má určité povinnosti, který ho „brzděj v divočejším životním stylu“. Co se týče fyzických změn ve středním věku říká: *“už tloustnem, víc se zadýcháváme, ač si to nepřipouštíme“*. Zároveň mluví o tom, že se na svůj věk necítí. Jeho přátelé to mají stejně, říká: *„furt bojujem (...) furt si chceme hrát trošku jako kluci a furt vymýšlíme nějaký věci“*. Na druhou stranu pak říká, že občas už na něco „nemají“, jsou „vopatrnější“, což je pro ně něco nového a „divného“.

Říká: *„střední věk je orientovanej víc na výkon a na to připravit se, abychom nebyli na obtíž v důchodu těm mladejm, (...) že je to období, kdy člověk musí zatnout zuby a víc makat, než se bavit“*.

Co se týče partnerství má pan Šimon o deset let mladší ženu, se kterou se seznámil krátce před tím, než odjela na rok za prací do Austrálie. Udržovali kontakt na dálku, navštěvovali se a zjistili, že jim spolu „fajn“. Po dvou měsících od návratu žena otěhotněla, aniž by s tím „počítali“. Pan Šimon tuto situaci nazývá jako že do toho „byl hozenej“ a bylo to „hodně divoký“, protože ani jeden „pořádne neměli práci“ a neměli „pořádne kde bydlet“.

Zdůrazňuje důležitost ženy v jeho životě. Myslí si, že ženy jsou „hnacím motorem chlapa“, protože z jejich podstaty „furt musí něco inovovat“. Myslí si, že v procesu budování vztahu „chlap-ženská“, musí být nějaká „výzva“, něco, co oba bude bavit.

Určitou krizi prožil pan Šimon mezi třiceti, třiatřiceti lety, kdy mluví o tom, že ho „zklamal život“. Jeho přátelé zakládali rodiny dříve než on, začínali „budovat kariéru“, ale on „to tak necejtíl“. Říká o sobě, že je „romantik“, tak že vzpomínal na časy, kdy cestovali s kapelou a neměli žádné závazky ani zodpovědnost. Pociťoval, že se s přáteli začali „trhat do skupinek“, věci neprožívali společně a začalo to „odcizovat partu“.

Pan Šimon pak mluví o obratu ve 35 letech, když se dozvěděl, že bude táta a že se „z kluka musí stát chlap“, který má zodpovědnost. „Probudil“ a „začal přemejšlet úplně stejně“ jako jeho přátelé. Pociťil „tíhu zodpovědnosti“ a řekl si: *„ted' ti ta sranda skončila, ted' seš ten, kterej musí táhnout tu rodinu, ty si ten, o kterýho se musí opřít ta manželka, co řekneš doma, děti musej hltat, protože ty seš ten táta a musíš se o tu rodinu postarat“*. Říká: *„děti jsou fakt to nejm, co člověka může potkat“*.

Pan Šimon si uvědomuje i zodpovědnost vůči dětem v partnerském vztahu. Že to není jako dřív, bez dětí, kdy dva lidi zjistili, že si nerozumí, a tak se rozešli. Připadá mu důležité

vzhledem k druhému člověku umět z některých svých názorů slevit, nebo je říct „*opatrnějc*“, protože s ním chce „*dohrát ten svůj příběh do konce*“.

Určitým vzorem nebo mustrem pro život jsou mu jeho přátelé – lidi, které si v životě vybral a oni si vybrali jeho – lidi, které má rád a je mezi nimi „*symbióza*“. Slouží mu jako „*model*“ toho, že jde dobrým nebo špatným směrem.

Nakonec pan Šimon mluví o přehodnocení svých cílů z mládí. Když byl „*mladej*“ jeho cílem bylo cestovat, stát se slavným muzikantem a žít se hudbou. Říká: „*No, teď, když jsem starší, tak mym snem je mít relativně klidnej, dobrej život, s téma dobrotama, který už bych si mohl třeba dovolit, myslim tím třeba hezkou dovolenou, hezký věci.*“. Říká, že prožívá „*krásnej život*“ a zdůrazňuje, že každé životní období má „*svý klady a zápory*“. Když je člověk mladý, tak prožívá něco, nad čím dnes „*mávne rukou*“, ale v té době je to pro toho mladého člověka důležité. Nikdy nebyl v situaci, kdy by „*byl úplně dole*“.

Do budoucna by si pan Šimon přál, aby se celá rodina měla dobře, jak po zdravotní, tak po finanční stránce; aby se jeho děti měly líp než on; aby mohl cestovat; aby fungovaly „*kamarádský srazy*“ a byla tam „*ta divočina nějaká*“.

Doporučení pana Šimona pro lidi, které střední věk teprve čeká: „*To je tak individuální, že na ten život nemáme mustr (...) no, aby ho prožili ten život, aby nezabředli moc do povinností, z kterých můžou mít obavu, aby se nebáli tolik závazků a zodpovědnosti, ale aby mysleli na pozitivnější věci, aby se trošku zastavili od povinností, trošku to vytěsnili z hlavy a starali se o sebe o rodinu a vlastně si ten život začali užívat jinak, než za mlada, ale užívat si ho víc...*“

## 6.8 Příběh paní Petry

Paní Petře je 43 let. Paní Petra nazývá období středního věku jako „*nejzralejší, nejrozumnější a nejpokornější období z celého života člověka*“. Zároveň svůj střední věk nazývá její „*poslední kapitolou*“.

Téma středního věku otevírá paní Petra slovy o tom, že probíhá jinak, než si představovala z důvodu nemožnosti mít děti. Představovala si, že bude matkou a bude vychovávat děti. Říká o sobě, že je s tím „*docela srovnaná*“ a je „*dostatečně silná*“ na to, aby si našla „*náhrady*“. Nemožnost pečovat o vlastní děti si kompenzuje na vnoučatech jejího šedesátiletého partnera a sousedovic holčičce. Mluví i o tom, že si výchovu dětí vlastně zkusila od sedmi let, kdy vychovávala svou mladší sestru, ke které cítila „*mateřskou zodpovědnost a lásku*“.

Dříve paní Petra trávila hodně času v zahraničí kvůli studiu a práci. Celý život je sportovní instruktorkou, což ji ohromně naplňuje. Mluví o nevydařeném dlouhodobém vztahu s ženatým mužem, se kterým zažila „nejhlubší a nejintenzivnější lásku, kterou kdy zažila“. Rozuměli si tak moc, že měla pocit jako kdyby byl její „poslední dílek puzzle“. Mluví však o tom, že tehdy „propásla“ svou šanci mít děti, což ji dodnes mrzí.

Bodem obratu a zároveň největší krizí pro paní Petru byla souhra více okolností: ukončení neperspektivního vztahu s ženatým mužem, které se sešlo s nepříjemnou nemocí a pocity nespokojenosti v práci. Bylo to pro ni tak těžké období, že si „přála umřít“. Rozchod s tímto mužem přirovnává to k tomu, jako by se musela rozhodnout, „že si teď uřízne ruku“. Ukončení vztahu nelituje, protože partner byl velmi nerozhodný. Jsou však v kontaktu dodnes. Mluví o tom, že si „sáhla na dno“, ale že posbírala veškeré síly, aby se od „dna odrazila nahoru“ a zpět do Čech se vrátila „nabitá odhodláním“ a s pocitem, že má „novou šanci“.

V tu chvíli, kdy paní Petra „vodřízla“ tehdejší vztah, tak potkala svého současného partnera. Ten měl tehdy manželku, se kterou se sice měli rádi, ale každý měl jinou představu o budoucím životě. To, co mu nedávala jeho žena, mu začala dávat právě paní Petra. Ona toužila po tom mít někoho, kdo ji „vezme pod ochranný křídla“ a s kým bude mít společné zájmy – v tom tedy nastalo „obrovský souznění“ a sestěhovali se spolu. Za začátek svého středního věku považuje 41 roků, kdy se usadila se svým současným partnerem. Snažila se otěhotnět, ale bohužel nemohla vzhledem k onemocnění. Sama si to zdůvodnila takto: „Když on (partner) odešel za mnou z toho důvodu, že chtěl mít klid a chtěl už si užívat jenom těch koníčků a toho všeho. (...) A ten náš vztah může být o to silnější a pohodovější, když do toho nejsou problémy s dětma“.

O svém partnerovi paní Petra říká: „On je ideální partner, kterýho jsem k sobě mohla najít“. S ním poznala lásku „úplně z jiného úhlu pohledu“ a její život „neměla s nikým takhle naplněný“. Nejbolestivější je pro ni uvědomění, že její partner je o 16 let starší a že pravděpodobně zemře dříve než ona. Mívá myšlenky, že pro ni život už nebude mít „žádný smysl“ a že by „nejradši umřela s ním“. Současné období s ním je pro ni „ten vrchol (...) už nemůže být nic lepšího“. Má strach z osamělého stáří, ale nedovede si představit navázání nového vztahu po smrti jejího partnera. Říká: „byla jsem tolikrát smutná a tolikrát frustrovaná a co já už jsem se nabřečela kvůli nepovedeným vztahům (...) neláká mě začínat něco nového s někým jiným“. Říká, že si „strašně užila na tomhleto světě“; dokázala to, co

chtěla dokázat – vystudovala vysokou školu, cestovala. Říká: „*všecko mi vyšlo, až na tu rodinu*“.

Přístupu paní Petry ke krizovým situacím si lze povšimnout zde: „*Snažím se to brát všecko, že všecko zlý je k něčemu dobrý a že vždycky vlastně si člověk může najít dvě cesty, buď prostě nebo dva pohledy buď ten negativní nebo ten pozitivní. Tak já se snažím vždycky jako v tom vidět jako ty dobrý věci no. Protože podle mě to vždycky má v sobě jako dvě věci no.*“

Největším životním cílem paní Petry je, aby se lidé naučili mít víc úcty k přírodě a snažili se soužít s ní a ne bojovat. Osobním přáním paní Petry do budoucna je, aby si s partnerem co nejdéle udrželi „*zdravej vztah*“, jaký mají teď a aby měli možnost „*chodit po svejch do přírody*“ a dělat ty věci, které je naplňují a baví.

Vzkaz pro lidi od paní Petry, který do středního věku teprve dozrají: „*Ať se nesnažej tlačit na pilu a berou všecko tak jak to přichází a ať všecko přijímaj, tak jak je jim to tím životem podávány. Ať se nesnažej s tím bojovat a něco dělat jinak. Je strašně důležitý bejt zodpovědněj, poctivej, pracovitej a jestliže člověk je takovejhle upřímněj, tak mu to ten život všecko vrátí. Mně se to teda vždycky vyplatilo a tohle bych doporučila těm lidem, aby se nesnažili něco vošidit něco obejít. (...) v tom středním věku si myslím, že je to věk kterej si můžeme ještě náramně užít a užijeme si ho jedině tak, když budeme poctivý a zodpovědný a nebudeme se snažit to nějak ošidit. Brát to tak jak to je. (...) Musí člověk pořád mít před sebou tu vidinu toho, že za poctivostí a pílí a to, tak že zatím je potom ta odměna, že to mu přinese tu pohodu a tu rovnováhu. (...) Když něco nejde, tak to nejde, tak zkusím něco jiného jinak. To mně přesně ukázalo ten vztah s tím ženáčem, že já jsem strašně chtěla, furt jsem strašně tlačila na pilu, byla jsem přesvědčená, to je von a nedokázala jsem to pustit. A pak když jsem to pustila, tak jak mi to přineslo něco úplně jiného do toho života a lepšího, klidnějšího. Tak to bych jim doporučovala*“. K přístupu paní Petry k životu mi připadá vystihující japonské přísloví: „*Netlač řeku, teče sama.*“

## 6.9 Mezipříběhové srovnání

Mezipříběhové srovnání je uspořádáno podle předem stanovených výzkumných otázek. Ke každé výzkumné otázce jsem přiřadila i související kategorie. S první výzkumnou otázkou se váže kategorie *témata středního věku*, se druhou kategorie *konstruktivní ztvárnění krizových událostí* a poslední s oběma výzkumnými otázkami související kategorie *narativní reflexe*.

První výzkumná otázka se ptala, **jak informanti vyprávějí o svém období středního věku, jak vyprávějí o svém partnerství v kontextu období středního věku a jakým způsobem reflektují souvislosti mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím.**

Jelikož jsem vybrala ty rozhovory, které jsou informačně bohaté a ve kterých informanti prožívají střední věk jako poměrně poklidné a stabilní období, tak i všichni respondenti o svém partnerství v kontextu období středního věku mluví velmi otevřeně a mají rozvinutou schopnost reflektovat a bilancovat minulost, ale nahlížet i do budoucnosti (McAdams, 2014). I přes skutečnost, že by se dal přechod do středního věku u všech informantů považovat za úspěšně zvládnutý, příběh a prožívání každého z nich je originální.

Témata středního věku mohou být různá. Pan Jan je například mezi svými kolegy jedním z nejstarších studentů Ph.D. sociologie. Zabývá se vědeckou činností, která ho velmi naplňuje. Jeho tématem středního věku je uvědomování si konečnosti života a z toho plynoucí silná potřeba využít své schopnosti, zhmotnit své úsilí a přetavit je do něčeho užitečného. Tématem středního věku pro paní Andreu představovalo znovunabytí sebejistoty a sebedůvěry po vytouženém zhubnutí, které ji pozitivně ovlivnilo i v partnerství. Po několika letech se cítila dobře ve svém těle a sama sobě dokázala, že zvládne něco, o čem si dříve myslela, že to nedokáže. Pro pana Adama bylo ústředním tématem přestat být v závěsu druhých lidí a přebrat zodpovědnost za sebe samého. Tato zkušenost vyeskalovala až v partnerskou krizi, se kterou se s partnerkou nakonec úspěšně vypořádali. S tématem partnerské krize se setkala i paní Eva, partnerka pana Adama. Její téma zahrnuje důležitost obklopovat se správnými lidmi, které si vybrala a kteří ji inspirují. Dříve tomu tak nebylo, nacházela se ve společnosti nesprávných lidí, což je s partnerem dovedlo až ke ztrátě důvěry a partnerské krizi, již nakonec úspěšně překonali. Pro pana Marka je tématem středního věku přechod od mladické divokosti k vyklidněnosti a zodpovědnosti, ke které dospěl po celkovém vyhoření po narození nejstarší dcery. K usazení mu pomáhá mimo jiné praktikovat psychedelické seance a studium východního duchovního učení. Téma středního věku paní Hany se nese v duchu oživování partnerského vztahu po odchodu odrůstajících dětí z domova a dvouletém dobrovolném odloučení kvůli životě v zahraničí. Velmi jí v osobním životě pomáhají poznatky z psychoterapeutického výcviku, který právě absolvuje. Téma pana Šimona je podobné tomu pana Marka a částečně i pana Adama. Pan Šimon mluví o náhlém přechodu ze svobodného života bez závazků, k založení rodiny a převzetí zodpovědnosti nejen na sebe, ale i celou rodinu. Zdůrazňuje důležitost vyvážit vážnost a povinnosti produktivního středního věku s užíváním si, divokostí a hravostí mladých let. Na konec téma

paní Petry, úspěšné sportovní instruktorky, která půlku života strávila v zahraničí. Svůj čas osm let věnovala ženatému člověku, který byl sice její životní láskou, ale přinesl ji do života i mnoho bolesti a smutku, kdy zmeškala možnost mít děti. Od toho se odvíjí její životní téma, kterým je bezdětný život. I když jí vlastní děti v životě velmi schází, vede naplněný život ve spokojeném partnerství se starším mužem, se kterým sdílí mnoho společných zájmů.

Následující část bude věnována schopnosti narativní reflexe (Randall & McKim, 2008) jako projevu úspěšné transformace středního věku. Jedná se o schopnost utvářet příběhy z hlediska přítomnosti, reflektovat a reinterpretovat minulost a projíkovat budoucnost (Randall & McKim, 2008). Chrz (2021) pojednává o tom, že až ve středním věku je člověk schopen této reflexe. Stojí totiž na pomyslném vrcholu, ze kterého je vidět jak do minulosti, tak do budoucnosti (McAdams, 2014). Každý z informantů touto schopností v určité míře disponuje. Důkazem je toho i splnění kritéria, které jsem si nastavila – a to byla informační bohatost a zdánlivě úspěšná transformace středního věku.

Pan Jan mluví o svém partnerství ve středním věku tak, že mu nějaký čas trvalo, než se k jeho navázání dopracoval. Jakožto homosexuál popisuje specifika a odlišnosti v navazování vztahu se stejným pohlavím, které připodobňuje ke sňatku z rozumu a považuje ho spíše za rozhodnutí. Partnerský vztah pana Jana se zakládá na intimitě, vzájemné úctě a otevřeném sdílení pocitů a zážitků. Pan Jan se nachází ve stabilním partnerském vztahu, který je pro něj velice hodnotnou věcí. Vyhovuje mu, že partner je trochu jiného ražení, díky čemuž se navzájem obohacují a inspirují. Pan Jan reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím tak, že si s věkem více uvědomuje důležitost toho být v první řadě srovnán sám se sebou a mít v nejdříve naplněné své potřeby, aby jejich naplnění „neprávem“ nepožadoval po svém partnerovi. Paní Andrea hovoří o svém partnerství ve středním věku tak, že se jí celý život daří žít v souladu s jejími hodnotami, představami a přáními a jejím nastavením, z čehož plyne i její spokojenost v partnerství. Ve vztahu s manželem akcentuje pocit vnitřní svobody, vzájemné důvěry, společné zájmy i čas strávený bez partnera. Paní Andrea reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím tak, že svůj vztah během společně prožitých let vyladili do přijatelné podoby pro oba. Mezi paní Andreou a jejím manželem panuje velká důvěra, na základě které nemusí řešit, kde se zrovna jeden z partnerů nachází a proč ten druhý přišel později domů. Mluví o tom, že ve středním věku se už s manželem navzájem zbytečně „neprudí“, nedělají si „scény“ a spoustu věcí si umí vyříkat a vyřídit. Pan Adam mluví o svém partnerství ve



středním věku tak, že si více uvědomil důležitost partnerského vztahu v jeho životě. Se svou partnerkou jsou „partáci“, kteří se o sebe mohou kdykoli opřít a díky sobě nezůstanou na nic sami. Pan Adam reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím v souvislosti se změnou jeho tehdejšího přístupu k životu, který ho dovedl až ke krizi v partnerství. S partnerkou se k této situaci však postavili čelem, docházeli na párovou terapii a postupně obnovují vzájemnou důvěru jeden v druhého. Paní Eva je partnerkou pana Adama. O svém partnerství ve středním věku mluví v souvislosti s tím, že v jejím partnerském vztahu panuje obrovský vzájemný respekt, důvěra a láska. Manželství a rodina pro ni představuje důležitou hodnotu. Jejich vztah však prošel krizí, která výrazně ovlivnila její vývoj v období středního věku. Ve středním věku dospěla k tomu, že se chce obklopotvat pouze inspirativními lidmi a nechtěla už trávit čas s lidmi, který měli na její rodinu nepříznivý vliv. Paní Eva reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím tak, že manželovým přístupem k životu dozněla k velké nespokojenosti v manželství, která vyústila až v navázání mimomanželského vztahu. Později si však oba s manželem uvědomili, že chtějí jejich vzájemnou důvěru obnovit a ve vztahu setrvat. Krizi se jim tedy povedlo úspěšně překonat. Pan Marek mluví o svém partnerství ve středním věku v pozitivním slovasmyslu, s partnerkou se cítí být vzájemně spokojení. K posílení a utužení vztahu s jeho manželkou velmi přispělo narození dětí. Pan Marek reflektuje výraznou souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím. Životními zkušenostmi a s věkem se „vyklidnil“ a zpomalil, což prospělo i jeho vztahu, který by jeho tehdejší životní přístup a tempo nepřežil. Ve středním věku si také uvědomil, že pro klidný vztah bez větších konfliktů se vyplatí nepotřebovat mít poslední slovo. Paní Hana mluví o svém partnerství ve středním věku tak, že dochází k jeho ožívování po odchodu dospělých dětí z domova a dvouletém dobrovolném odloučení. Společným životem v zahraničí nasbírali s manželem plno zajímavých zkušeností a prošli spoustou výzev, kdy se o sebe museli opřít. S partnerem se mají rádi, ale byly doby, kdy zažívali partnerskou krizi a paní Hana navázala mimomanželský vztah. Paní Hana reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím tak, že disponuje větším nadhledem. Cítí potřebu v těchto letech přijmout fakt, že sice nemají ukázkové manželství, ale stejně na svém vztahu pracují. Ve středním věku si také uvědomila, že svému partnerovi nemusí ve všem rozumět, důležitější je k němu a jeho třináctým komnatám chovat respekt spojený s vděčností za to, že druhého člověka má. Pan Šimon mluví o svém partnerství ve středním věku tak, že jeho žena je pro něj „hnacím motorem“. Pro spokojenost ve vztahu zdůrazňuje potřebu nějakých výzev, které budou oba bavit a posouvat vztah dopředu. Pan Šimon reflektuje souvislost mezi svým

vývojem v období středního věku a svým partnerstvím v souvislosti s tím, že nečekaně přešel od divokého mladického života bez větší zodpovědnosti k rodinnému životu s povinnostmi. Narozením dětí si podobně jako pan Marek uvědomil, že musí převzít zodpovědnost a být pro svou ženu oporou. Ve středním věku si uvědomuje, že chce se svou ženou strávit zbytek života, a proto zdůrazňuje podobně jako pan Marek schopnost umět v komunikaci slevit ze svých názorů a říci něco opatrněji a s větším ohledem na druhého. Paní Petra mluví o svém partnerství ve středním věku tak, že nemůže být nic lepšího, protože se nachází v období, které vnímá jako samý vrchol. Má staršího partnera, který pro ni představuje ideál – mají společné názory, zájmy a jsou spolu šťastní. Díky němu poznala lásku z jiného úhlu pohledu. Paní Petra reflektuje souvislost mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím tak, že hned po ukončení neperspektivního vztahu s ženatým mužem potkala svého současného partnera. Při snaze otěhotnět jí však byla zjištěna nemoc, která to znemožnila. Nastavila si to tak, že nepřítomnost dětí umožňuje partnerům zaměřit se na vztah jako takový a na společné koníčky.

Druhá výzkumná otázka se ptá na to, **jaké typy příběhů se objevují a jak je v těchto příbězích vyprávěno o krizi (jejích příčinách, průběhu a rozuzlení).**

Chrz (2004) uvádí, že v narativním výzkumu je nutné zahrnout i složitější životní konfigurace, které představují určitou „logiku“ nebo perspektivu zobrazení života. V této oblasti se ukazuje jako užitečné využití typů zápletek, které formuloval N. Frye (2003) v rámci literární teorie a které K. Murray (1989) využil v oblasti narativní psychologie. Podle této koncepce existuje několik základních archetypálních perspektiv zobrazování života, které odpovídají klasickým žánrům: komedii, romanci, tragédii a ironii. Většina příběhů odpovídá žánrům komedie a romance.

Příběh pana Jana by se dal nazvat romancí, v jejíž „logice“ je potřeba něco překonat, vybojovat a vysvobodit (Murray, 1989). Příběh pana Jana se nese v duchu víry, že v mládí si odžil nejtěžší chvíle i za cenu nějakého utrpení, aby pak své zkušenosti mohl zúročit a pozdější věk prožil v poklidu. Pan Jan ve svém příběhu vypráví o krizi jako o něčem, co bylo potřeba překonat pro jeho další vývoj. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy pan Jan věří, že krize v jeho životě měla svůj účel a že život takto měl a má vypadat. Má víru v životní plán – co se má stát se stane. Příběh paní Andrey by se dal také nazvat romancí. V příběhu paní Andrey však spatřujeme jiný aspekt tohoto žánru – následováním vize či ideálu (Murray, 1989). Paní Andree se po celý život daří

žit podle jejích hodnot, představ a ideálů, i přesto se však setkala s menší osobní krizí. Paní Andrea ve svém příběhu vypráví o krizi jako o něčem, co zvládla, i přesto že si nemyslela, že to zvládne. Překonáním znovunabyla pocit větší sebejistoty a sebedůvěry. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako výzvu, jejíž zvládnutí ji posílí. Příběh pana Adama by se dal rovněž nazvat romancí v jejíž „logice“ je pro jeho příběh typické překonávání, hledání, boj a dobrodružná cesta (Murray, 1989). Během krize v manželství došel k „pohnutí mysli“, díky kterému si uvědomil své chyby a změnil přístup k životu. Obnovování důvěry s manželkou by se dalo přirovnat k dobrodružné cestě a hledání. Pan Adam ve svém příběhu vypráví o krizi jako o něčem, k čemu ho dovedl jeho neuvědomělý přístup k životu. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako lekci, která ho srovnala, změnila mu pohled na svět a dala mu moudrost. Příběh paní Evy by se dal opět považovat za romanci, v jejíž „logice“ je potřeba něco překonat, vybojovat a zachránit (Murray, 1989). Paní Evě nevyhovovalo, jakými lidmi se její manžel obklopuje, postupně se odcizili, což vyústilo až v krizi v manželství a navázání mimomanželského vztahu. Později si však uvědomila, že její rodina a manželství jsou pro ni hodnotami pro které chce bojovat. Paní Eva ve svém příběhu vypráví o krizi jako o příležitosti nalézt cestu k sobě samé a začít se mít opět ráda. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako něco, co s sebou přineslo něco dobrého. Příběh pana Marka by se dal nazvat komedií, jelikož jejím podstatným prvkem je osvobození od vnějšího, omezujícího zákona a zjištění, že „nic nebrání“ dosažení tužeb (Murray, 1989). Pan Marek se z osvobodil z mladického nerozvážného života díky krizi a převzal zodpovědnost za sebe i svou rodinu. Pan Marek ve svém příběhu vypráví o krizi, kdy se téměř složil a vyhořel jako o momentě, který vzal vážně. Došel ke zjištění, že pro spokojený život musí zpomalit a zklidnit se. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako dar, který ho dovedl k probuzení se a k nabrání správného životního směru. Příběh paní Hany by se dal považovat za romanci. Figury romance, které se v jejím příběhu opakují představují touhu vydat se na dobrodružnou cestu něco zachránit, překonat omezené, hledat a vnášet světlo do tmy (Murray, 1989). Paní Hana ve svém příběhu vypráví o situaci, kdy se manžel odstěhoval na pár měsíců do zahraničí, což posloužilo jako katalyzátor partnerské krize. V tu dobu paní Hana navázala paralelní vztah. Odstěhováním do zahraničí však tento vztah skončil a krize byla na čas zažehnána. Při návratu paní Hany zpět s partnerem žili dva roky dobrovolně odděleně, což zapříčinilo velké díry ve vztahu. Po odchodu dětí z domova si uvědomila důležitost partnera a rozhodla se svůj partnerský vztah oživit. Můžeme si

povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako nakopnutí k posunu a ke změně. Příběh pana Šimona by se dal nazvat podobně jako u pana Marka komedií. V jeho příběhu lze spatřit přítomnost důvěry ve šťastný osud, komické rozuzlení a víru v to, že se všechno nějak vyřeší a dobře to dopadne (Murray, 1989). Pan Šimon ve svém příběhu vypráví o období krize, kdy se jeho přátelé začali usazovat a on však ještě chtěl žít nezávazný život plný zábavy. Krize se vyřešila tak, že potkal svou současnou partnerku, která brzy otěhotněla a on přeci jen musel převzít zodpovědnost. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy krizi vnímá jako příležitost k probuzení a přerodu z „kluka“ do zodpovědného muže. Příběh paní Petry by se dal nazvat komedií. V jejím příběhu lze spatřit výrazný prvek komedie – osvobození se od vnějšího, omezujícího zákona a také důvěra ve šťastný osud. Paní Petra ve svém příběhu vypráví o krizi v souvislosti s ukončením dlouhodobě neperspektivního vztahu, nemocí a nemožností otěhotnět. V tu dobu si sáhla na dno, od kterého se však i dokázala odrazit. Krátce poté se nečekaně seznámila se svým partnerem, se kterým i přes nepřítomnost vlastních dětí vede spokojený a naplněný život. Můžeme si povšimnout rysu konstruktivního ztvárnění krizové situace (McAdams, 2014), kdy na krizi nahlíží ze dvou úhlů pohledu a vnímá ji jako lekci, kdy všechno zlé je pro něco dobré.

Jak je vidět na základě osmi příběhů středního věku, každý jednotlivec žije jiný příběh a prožívá ho individuálně. Můžeme v nich však spatřit i podobnosti. Na základě těchto osmi příběhů by se dalo celkově říci, že všichni informanti v minulosti zažili nebo v současnosti zažívají krizi, se kterou se úspěšně vypořádali nebo teprve vypořádávají a krizi vnímají jako něco přínosného a tvarujícího.

## 7 Diskuse

V této části se zaměřím na porovnání svých výsledků s ostatními teoriemi vztahujícími se k danému tématu a zasadím je do teoreticko-výzkumného rámce, uvedu limity této práce a také se pokusím o nástin možného přínosu mé studie pro další výzkum v oblasti partnerských vztahů ve středním věku. Tato práce se zabývala životními příběhy lidí žijících ve spokojených dlouhodobých partnerstvích ve středním věku. Součástí práce je narativní analýza těchto příběhů. Hlavním cílem mé práce bylo prozkoumat, jak informanti o svém období středního věku vyprávějí a jak v kontextu tohoto období hovoří o svém partnerství. Cílem bylo zaměřit se na to, jakým způsobem reflektují souvislosti mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím a zachytit jaké typy příběhů se objevují a jak je v nich vyprávěno o případné krizi. Domnívám se, že tyto cíle se mi podařilo pomocí odpovědí na předem stanovené výzkumné otázky poměrně uspokojivě naplnit.

V oblasti partnerských vztahů bychom mohli bezpochyby najít nespočet faktorů ovlivňujících partnerskou spokojenost. Hlavním záměrem této práce sice nebylo vytvořit výčet těchto faktorů zahrnující návyky a vzorce chování přispívajících ke spokojenosti, nicméně v rozhovorech byly na základě kódování (viz. *Přílohy*) identifikovány následující aspekty spokojenosti: Komunikace, Otevřenost/sdílení s partnerem, Umět ustoupit/nemít potřebu mít poslední slovo/říct něco opatrněji, Vzájemná Důvěra, Vyjadřování lásky, Respekt/úcta/vážít si partnera, Podobné nastavení/hodnoty, Intimita/blízkost/souznění, Práce na vztahu/rozvíjení/budování, Společné zájmy/společně strávený čas, Plánování času, Pocit svobody/prostor sám pro sebe, Podpora/nebránit partnerovi ve vývoji, Spokojenost sama se sebou, Pospoluplnost/mít „partáka“/o koho se opřít.

Porovnáním aspektů spokojenosti vycházejících z této práce s výsledky výzkumů zaměřených na stejné téma lze spatřit významné podobnosti. Ústředním faktorem stojícím za partnerskou spokojeností a dlouhodobostí, který zmínila většina párů a potvrzují to i výzkumy partnerské spokojenosti (Allendorf, 2012; Bachand & Caron, 2001; Daneshpour, et. al, 2011; Riggle et al., 2016) je **Vzájemná důvěra** a **Komunikace**. Páry se shodly, že důvěřovat a být upřímný, otevřený a laskavý ke svému partnerovi je zásadní pro udržení blízkosti. Komunikace zahrnuje každodenní sdílení pocitů, řešení konfliktů a hlubší a intimnější diskuse. V neposlední řadě páry zmiňovaly respekt a úctu k partnerovi (Bachand & Caron, 2001; Wallerstein, 1996). Ačkoliv si jsou v některých aspektech podobní a v jiných rozdílní, doplňují se. Ocenění vzájemných podobností a rozdílností v jejich vztahu utváří pocity přijetí

a respektu (Riggle et al., 2016). Některé páry se shodují na tom, že pro zachování spokojenosti a domácí pohody je někdy zapotřebí umět ustoupit, udělat kompromis, nemít potřebu mít poslední slovo a mluvit ohleduplně vůči partnerovi.

Jako dalším důležitým faktorem udávaly páry **Podobnost v nastavení a hodnotách**, což potvrzují i výzkumy (Bachand & Caron, 2001; Daneshpour, et. al, 2011; Riggle et al., 2016). Tato kategorie vyjadřuje míru, do jaké se partneři shodují na základních hodnotách a postoji k životu. Patří mezi ně například představy o společné budoucnosti, názory na výchovu dětí, ale i světonázor, politické preference, podobné socioekonomické zázemí, názory na finance nebo také duchovno, víra a náboženství.

Zvláštní kategorií zahrnující mnoho faktorů přispívajících ke spokojenosti je neustálá a nekončící **Práce na vztahu, jeho rozvíjení a budování**. Potvrzuje to i Wallersteinová (1996), která klade důraz na rozvoj zejména v oblasti sounáležitosti a intimity. Práce na vztahu zahrnuje vzájemné vyjadřování lásky, závazek vůči partnerovi (Riggle et al., 2016), který obsahuje vzájemnou podporu, pocit sounáležitosti (*togetherness/companionship*) (Wallerstein, 1996), kamarádství (*partnership*) (Bachand & Caron, 2001) a oceňování partnera v jeho vývoji. Na rozvíjení a budování vztahu se podílí i společné plánování budoucnosti a volného času, podobné zájmy, sdílení zážitků a emocí (Riggle et al., 2016; Wallerstein, 1996). Velmi zásadní je však i pocit svobody, prostor pro sama sebe (Bachand & Caron, 2001) a spokojenost se sebou samým.

Autoři mluví i o jiných faktorech přispívajících ke spokojenosti, které respondenti buď nezmiňovali přímo nebo jsem je v textu neobjevila. Wallersteinová (1996) mluví o výzvách, které je pro spokojené a stabilní manželství potřeba splnit. Ty, které respondenti nezmiňovali jsou např.: emocionálně se odpoutat od původní rodiny a plně se věnovat nové rodině, mít uspokojivý sexuální život, přijmout zodpovědnost pojící se s rodičovskou rolí, překonat nevyhnutelné krize, využívat humor k udržení nadhledu a udržovat romantiku. Riggle (2016) zmiňuje doplňování se v osobnostních rysech a podporu okolí. Bachand & Caron (2001) uvádějí jako faktory přispívající ke spokojenosti vzájemné přátelství mezi partnery, znát druhého dobře z doby před vztahem, loajalitu, trpělivost, odpuštění a dávat druhého na první místo. Daneshpourová et al. (2011) zmiňují kooperaci při výchově dětí a Allendorfová (2012) popisuje schopnost vybalancovat mezi láskou k partnerovi a ke svým rodičům.

V oblasti tématu středního věku porovnám závěry z mé narativní analýzy s Chrzovým (2021) pojetím krize středního věku a „zdařilé transformace“ z pohledu sedmi různých psychologických přístupů – psychoanalýzy, analytické psychologie, existenciální psychologie, transpersonální psychologie, sociálního konstruktivismu, pozitivní psychologie a narativní psychologie.

Vzhledem k tomu, k jakým výsledkům jsem v narativní analýze dospěla, největší podobnost spatřuji kromě **narativního přístupu** (Chrz et al., 2021; Sarbin, 1986) v pohledu **psychoanalýzy** (Monterro et al., 2013) a **pozitivní psychologie** (Seligman, 2014).

Jelikož se má práce zakládá na narativním přístupu (Chrz et al., 2021; Sarbin, 1986), toto pojetí je na výsledky analýzy velmi přiléhavé. Tento přístup považuje za úspěšné projití krize takový případ, kdy je životní příběh ztvárněn způsobem umožňujícím integrovat minulost a očekávanou budoucnost, a to včetně propadů, nepřízní a obav (Chrz et al., 2021; Sarbin, 1986). Všichni informanti byli do určité míry schopni nahlížet na svou minulost kriticky včetně svých pochybení a úspěchů, reflektovat ji a pohlížet do budoucnosti s nadějeplnými vizemi i přirozenými obavami spojenými se stárnutím.

Značnou podobnost s mými výsledky spatřuji i v pojetí úspěšného projití krize podle psychoanalýzy (Monterro et al., 2013). Zdařilá transformace podle psychoanalýzy se v mnohém překrývá s narativním přístupem. Zahrnuje však i přijetí ztrát a omezení přicházejícími s věkem, včetně uvědomění si a přijetí konečnosti života. Informanti v rozhovorech zmiňovali, že pociťují změny, které s věkem přichází a většina z nich je akceptovala. Někteří tyto změny zaznamenali na zhoršení zraku, jiní v úbytku sil. Uklidnilo je, když zjistili, že většina lidí v jejich věku je na tom podobně a rozhodli se uzpůsobit koníčky svým schopnostem. Většina informantů také hovořila o uvědomování si konečnosti života, jak svého, tak svých blízkých. Objevovaly se jak výroky o smířenosti se smrtí s absencí strachu, tak i obavy z úmrtí partnera a následné ztráty smyslu života. Každopádně všichni informanti si uvědomují konečnost svého života a toto vědomí některým z nich přispívání k většímu užívání si současného života.

Další přístup k úspěšnému projití krize, jehož podobnosti spatřuji ve svých výsledcích je přístup pozitivní psychologie (Seligman, 2014). Tento přístup uvádí, že k úspěšnému projití krize může dojít tehdy, jestliže jsou události a zkušenosti středního věku za pomoci silných stránek osobnosti rozpoznány, zvládnány a optimálně prožívány jako smysluplné výzvy. Každý

informant hovoří v různém smyslu o krizi – ať už osobní, partnerské či krizi středního věku. Co však všechny informanty spojuje je způsob, jakým se ke krizi postavili. Všichni se nějakým způsobem v krizi ocitli, avšak zvládli ji překonat a zpětně ji považují za výzvu, jež je v životě obohatila, změnila a posunula kupředu.

Zásadním limitem výzkumu může být zkreslení výsledků z důvodu zvolené metody narativní analýzy. Subjektivitě se nelze vyhnout, vzhledem k použití metody narativní analýzy dat, která je založena především na individuálním smýšlení a sama o sobě obsahuje určité limity, kterých jsem si vědoma. Ke zkreslení výsledků mohlo dojít i vzhledem k tomu se jedná o sekundární analýzu dat, která jsem neshromažďovala já, ale několik různých lidí. Data jsem analyzovala pouze na základě přepsaných rozhovorů. Pravidla pro přepis rozhovorů byla sice velmi striktní, avšak domnívám se, že samotný náslech rozhovoru mohl zvýšit citlivost a vnímavost k některým tématům. Je pravděpodobné, že některé významné části rozhovoru byly přehlédnuty a nějaké části nesprávně interpretovány.

Další limit práce může tkvět v samotné povaze narativního vyprávění. Během rozhovoru mohlo dojít způsobem položení otázky, tónem hlasu či neverbálním gestem k poodhalení subjektivního pohledu tazatele a k podsunutí odpovědi participantovi. Přesto, že plně důvěřuji profesionalitě tazatelů a věřím, že k ovlivňování odpovědí informantů nedošlo, jejich výpovědi mohly být zkresleny prostředím. Vzhledem k tomu, že většina informantů si provedení rozhovoru vybrala své domácí prostředí, mohly jejich výpovědi být zkresleny rušivými elementy, jako je například přerušení rozhovoru telefonáty, náhlými příchody blízkých do místnosti a občasné vyrušení ze strany dětí. Přesto, že všechny rozhovory byly vedeny pouze za účasti výzkumníka a informanta v oddělené místnosti, přítomnost blízkých mohla ovlivnit některé výpovědi.

Jestliže bych práci dělala znova, myslím, že by bylo vhodné pracovat s rozhovory, které bych vedla já sama. Během analýzy pro mě chvílemi bylo obtížné rozpoznat důležitá témata a vnímat životní příběh komplexně. Myslím si, že pokud bych otázky vytvořila sama a rozhovor vedla s cílem zjistit konkrétní informace, bylo by pro mě posléze jednodušší data analyzovat a domnívám se, že bych mohla mít do příběhů větší vhled a pochopit je lépe v jejich kontextu.

Pokud bych měla tuto práci zhodnotit, věřím, že se mi podařilo naplnit cíle práce a částečně přispět k rozšíření poznatků o tématu spokojených dlouhodobých partnerství ve středním



věku. Domnívám se, že i přes množství limitů lze považovat zjištění tohoto výzkumu za důvěryhodné. Tato práce může posloužit jako zdroj užitečných poznatků o průběhu partnerství ve středním věku pro odborníky, kteří s páry pracují a inspirovat a obohatit jednotlivce i páry. Tato bakalářská práce mi umožnila poznat mnoho zajímavých životních příběhů a užitečných zkušeností doprovázených životní moudrostí, která se s obdobím středního věku pojí.

## 8 Závěr

V této bakalářské práci jsem se věnovala životním příběhům spokojených párů ve středním věku. Zaměřila jsem se zejména na způsob vyprávění příběhů samotného středního věku a také na oblast dlouhodobých spokojených partnerství a téma úspěšně zvládnuté krize.

Konkrétně jsem se zabírala tím, jak informanti o svém partnerství vyprávějí v kontextu období středního věku, jakým způsobem reflektují souvislosti mezi svým vývojem v období středního věku a svým partnerstvím a jak v těchto příbězích vyprávějí o krizi, jejích příčinách, průběhu a rozuzlení.

V teoretické části jsem se věnovala vymezení středního věku, krizi středního věku a kritérii jejího úspěšného projití a v neposlední řadě také partnerskými vztahy, zejména jejich formami, fázemi vývoje a první a druhé manželské krizi.

V praktické části jsem se pomocí narativní analýzy rozhovorů pokoušela zmapovat období středního věku, jeho prožívání a krize a prozkoumat oblast partnerské spokojenosti v tomto období.

Ačkoli jsem zkoumala jen pár konkrétních případů, výsledek této práce spatřuji v individualitě a originalitě toho, jak lze nahlížet na komplexní období středního věku a obsáhlé téma partnerského soužití. I přesto, že existují určitá očekávání a představy o partnerství ve středním věku nelze říci, že bude u všech vypadat a probíhat stejně, což se potvrdilo i v mém výzkumu. Za výsledek této práce považuji rozšíření obzorů v tom, jak různě může střední věk probíhat. Výsledkem této práce je důkaz, že i přesto, že se každý informant setkal s různými nástrahami a krizemi, zvládl jimi úspěšně projít, vypořádat se s ní a nechal se jí proměnit.

Na závěr bych ráda poznamenala, že jsem tuto práci psala s vědomím, že málo prozkoumané období středního věku a s tím se pojící otázka partnerské spokojenosti je náramně komplexní a nebudu schopna je pojmout celé. Snažila jsem se však postihnout alespoň část tohoto nevyčerpatelného tématu, kterou jsem díky analýze rozhovorů byla schopna odkrýt. Psaní této práce mě obohatilo co do poznatků o středním věku, ale zejména o rozličné životní osudy a individuální lidské prožívání. Na téma jsem se pokoušela nahlížet v souvislostech a věřím, že i díky této práci budeme schopni období středního věku a mezilidským vztahům o něco lépe rozumět.

## Seznam použité literatury

- Allendorf, K. (2012). Marital Quality from a Rural Indian Context in Comparative Perspective. *Journal Of Comparative Family Studies*, 43(4), 527–544. <https://doi.org/10.3138/jcfs.43.4.527>
- Bachand, L. L., & Caron, S. L. (2001). Ties That Bind: A Qualitative Study of Happy Long-Term Marriages. *Contemporary Family Therapy*, 23, 105–121. <https://doi.org/10.1023/A:1007828317271>
- Bachárová, G. (2015). Nové podoby partnerství. *Psychologie dnes*. Portál.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan Psychology: Theory and Application to Intellectual Functioning. *Annual review of psychology*, 50(1), 471–507. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.471>
- Brim, O. G. (1992). *Ambition: How We Manage Success and Failure Throughout Our Lives*. Basic Books.
- Brtníková, M. (1978). *Manželství středního věku*. Horizont.
- Carter, E. & A. McGoldrick, M. (1980). *The Family Life Cycle: A Framework for Family Therapy*. Gardness Press.
- Cleary, P. D., Zaborski, L. B., & Ayanian, J. Z. (2004). Sex Differences in Health Over the Course of Midlife. *How Healthy Are We*, 37–63.
- Collins, W. A., Welsh, D. P., & Furman, W. (2009). Adolescent Romantic Relationships. *Annual Review of Psychology*, 60(1), 631–652. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.60.110707.163459>
- Costa Jr, P. T. (1980). Still Stable After All These Years: Personality as a Key to Some Issues in Adulthood and Old Age. *Life Span Development And Behavior*, 3, 65–102.
- Daneshpour, M., Asoodeh, M., Khalili, S., Lavasani, M., & Dadras, I. (2011). Self Described Happy Couples and Factors of Successful Marriage in Iran. *Journal of Systemic Therapies*, 30 (2). <https://doi.org/10.1521/jsyt.2011.30.2.43>.
- Demick, J., & Andreoletti, C. (Ed.). (2003). *Handbook of Adult Development*. Springer.
- Erikson, E. (2015). *Životní cyklus rozšířený a dokončený*. Portál.
- Erikson, E. H. (1963) *Childhood and Society*. Norton.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The Life Cycle Completed (Extended Version)*. WW Norton & Company.

- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1999). *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Lidové noviny.
- Frye, N. (2003). *Anatomie kritiky: čtyři eseje*. Host.
- Giddens, A. (1999). *Sociologie*. Argo.
- Hamplová, D., & Pikálková, S. (2002). Manželství, nesezdané soužití a partnerský vztah. In Z. Mansfeldová & M. Tuček, *Současná česká společnost: Sociologické studie* (127–147). Sociologický ústav AV ČR.
- Hartl, P., Hartlová, H. (2004). *Psychologický slovník*. 2. vyd. Portál.
- Hultsch, D. F., Hertzog, C., Dixon, R. A., & Small, B. J. (1998). *Memory change in the aged*. Cambridge University Press.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). *Emotion regulation and aging*. Handbook of emotion regulation.
- Jacobi, J. (2013). *Psychologie C. G. Junga*. Portál.
- Jung, C. G. (1994). *Duše moderního člověka*. Atlantis.
- Jung, C. G. (1995). *Člověk a duše*. Academia.
- Kalousova, Z., Stětovská, I. (2020). Spokojenost v dlouhodobých partnerských vztazích: Kvalitativní studie českých heterosexuálních párů. *Psychologie pro praxi*.
- Kast, V., & Riedel, I. (2014). *Vybrané spisy C. G. Junga*. Portál.
- Kebza, V., & Šolcová, I. (2013). *Syndrom vyhoření: podstata konstruktů a možnosti jeho diagnostiky. Burnout syndrom jako mezioborový jev*. Grada Publishing.
- Kratochvíl, S. (2000). *Manželská terapie*. Portál.
- Labouvie-Vief, G., & Hakim-Larson, J. (1989). Developmental Shifts in Adult Thought. In S. Hunter & M. Sundel (Ed.), *Midlife Myths: Issues, Findings, and Practice Implications* (69–96). Sage Publications.
- Lachman, M. E. (2004). Development in Midlife. *Annu. Rev. Psychol.*, 55, 305–331. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141521>
- Lachman, M. E., James, J. B. (1997). *Multiple Paths of Midlife Development*. University of Chicago Press.
- Levin, I. (2004). Living Apart Together: A New Family Form. *Current sociology*, 52(2), 223–240. <https://doi.org/10.1177/0011392104041809>

- Linková, M. (2002). Singles: životní styl, nebo z nouze ctnost?. *Přítomnost*.
- Mansfeldová, Z., & Tuček, M. (Eds.). (2002). *Současná česká společnost: sociologické studie*. Sociologický ústav AV ČR.
- McAdams, D. P. (1989). The Development of a Narrative Identity. In *Personality psychology: Recent trends and emerging directions* (160–174). Springer US.
- McAdams, D. P. (2014). The life narrative at midlife. In B. Schiff (Ed.), *Rereading Personal Narrative and the Life Course. New Directions for Child and Adolescent Development*, 145, 57–69. <https://doi.org/10.1002/cad.20067>
- Mikšík, O. (2009). *Psychika osobnosti v období závažných živ. a spol. změn*. Karolinum.
- Miller, L. S., Lachman, M.E. (2000). Cognitive Performance and the Role of Health and Control Beliefs in Midlife. *Aging Neuropsychol. Cognition*. [https://doi.org/10.1076/1382-5585\(200006\)7:2;1-U;FT069](https://doi.org/10.1076/1382-5585(200006)7:2;1-U;FT069)
- Neugarten, B. L. (Ed.). (1968). *Middle Age and Aging: A Reader in Social Psychology*. University of Chicago Press.
- Norwood, P. K., & Wingender, T. (1999). *The Enlightened Stepmother: Revolutionizing the Role. (No Title)*.
- Novák, T. (2007). *Pomoz si sám v manželské krizi*. Grada.
- Plaňava, I. (1998). *Spolu každý sám: v manželství a rodině*. Lidové Noviny.
- Plaňava, I. (2000). *Manželství a rodiny*. Doplněk.
- Plzák, M. (1973). *Poznání a léčba poruch manželského soužití*. Avicenum.
- Plzák, M. (1988). *Poruchy manželského soužití (Úvod do motrimoniopatologie)*. Státní pedagogické nakladatelství.
- Poláčková Šolcová, I. (2018). *Emoce: Regulace a vývoj v průběhu života*. Grada.
- Randall, W. L., & McKim, E. (2008). *Reading Our Lives: The Poetics of Growing Old*. Oxford University Press.
- Rataj, P. (2011). *Manželská krize u klientů manželské poradny* [Magisterská diplomová práce, Karlova univerzita]. Digitální repozitář UK. <https://dspace.cuni.cz/handle/20.500.11956/33640>
- Riggle, E. D., Rothblum, E. D., Rostosky, S. S., Clark, J. B., & Balsam, K F. (2016). The Secret of Our Success: Long-Term Same-Sex Couples' Perceptions of Their Relationship

- Longevity. *Journal of GLBT Family Studies*, 12(4), 319–33. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2015.1095668>
- Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The Rank-Order Consistency of Personality Traits from Childhood to Old Age: A Quantitative Review of Longitudinal Studies. *Psychological bulletin*, 126(1), 3. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>
- Sager, C. J. (1976). *Marriage contracts and couple therapy: Hidden forces in intimate relationships*. Brunner/Mazel.
- Satirová, V. (1994). *Knihy o rodině*. Práh.
- Šmolka, P., Kopřiva, K., Kučírek, J. (1990). *Analýza pražské poradenské klientely*. MPP NVP.
- Thorová, K. (2015). *Vývojová psychologie. Proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Portál.
- Tomášek, M. (2006). Singles a jejich vztahy; kvalitativní pohled na nesezdané a nekohabituující jednotlivce v České republice. *Sociologický časopis*, 42(1), 81–105.
- Trapková, L., Chvála, V. (2004). *Rodinná terapie psychosomatických poruch*. Portál.
- Upton-Davis, K. (2012). Living Apart Together Relationships (LAT): Severing Intimacy from Obligation. *Gender Issues*, 29(1–4), 25–38. <https://doi.org/10.1007/s12147-012-9110-2>
- Vágnerová, M. (2007). *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. Karolinum.
- Výrost, J. (2008). *Osobní vztahy*. In J. Výrost & I. Slaměník (Ed.), *Sociální psychologie* (233–248). Grada.
- Wallerstein, J. S. (1996). The psychological tasks of marriage: Part 2. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 217. <https://doi.org/10.1037/h0080173>
- Willi, J. (1990). *Was halt Paare zusammen?*. Rohwolt.
- Willi, J. (2006). *Psychologie lásky*. Portál.
- Willi, J. (2011). *Psychologie lásky: osobní rozvoj cestou partnerského vztahu*. Portál.
- Willis, S. L., & Schaie, K. W. (1999). Intellectual functioning in midlife. In S. L. Willis & J. D. Reid (Eds.), *Life in the middle: Psychological and social development in middle age* (233–247). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-012757230-7/50031-6>
- 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. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.77.2.415>

# Seznam tabulek

<b>Tabulka 1:</b> Charakteristika výzkumného souboru .....	27
------------------------------------------------------------	----

# **Přílohy**

**Příloha č. 1 - ukázka kódování rozhovoru (témata)**

**Příloha č. 2 - ukázka kódů (témata)**

**Příloha č. 3 - ukázka kódování rozhovoru (faktory spokojenosti)**

**Příloha č. 4 - ukázka kódů (faktory spokojenosti)**



## Příloha č. 1 - ukázka kódování rozhovoru (témata)

P: Ne, učil jsem na, ve firmách. A prostě, že mě to nenaplňuje, a že když, když chci s lidma, tak chci jít hloub. Potom jsem, ale zároveň já jsem gay a já jsem neměl vztah. Vlastně v době, kdy jakoby lidi navazují intimní vztahy, tak já jsem to neměl. A byl jsem potom vlastně v takový těžký situaci, kdy jsem neměl ani vztah partnerskej a ani práci, která by mě bavila. Ale zas tam jakoby, zas tam bylo hodně takovejch nadějí a potřeb to změnit. Tak já jsem potom vystudoval sociologii.

(...)

P: A vlastně \*\*\*. A opustil jsme tu němčinu a udělal jsem za tím tlustou čáru a dneska už neučím, nechtěl bych učit, je to pro mě ukončený. A vlastně, co se týče vztahu, tak já jsem někdy v šestatřiceti navázal vztah, svůj první vztah v životě. Kterej vlastně trvá do dneška a je to něco jinýho, než jsem čekal. Není to jakoby tolik založený na tom, na té chemii, ale je to založený na nějaký intimně. A ten vztah je velmi stabilní pro mě. A velice hodnotná věc v mém životě. A vlastně, co se týče sociologie, tak já jsem byl v jednom zaměstnání po škole a vyhodili mě ve zkušební době. A potom jsem vlastně šel do jinýho zaměstnání a tam mě taky vyhodili ve zkušební době.

(...)

P: Možná jsem měl prostě velkou smůlu a možná, že to tak v životě mělo bejt. Že to je prostě nějaký plán mého života, kterej ještě neskončil. Každopádně to byla pro mě těžká věc. Dalo by se říct, že to pro mě byla jako krize. Ale zase, já jsem měl v sobě nějakou takovou, nějakou takovou sílu, že překonám, že se nesmím nechat položit. Že, když se položím, když padnu, tak uškodím sobě hlavně, že nesmím. A potom jsem vlastně začal pracovat v nakladatelství. Dělam tam do dneška, ale nedělám tam na celej úvazek. A \*\*\*. Jak se ta práce vyvinula, tak dneska prostě je to práce, kam chodím tak trochu relaxovat. Máme tam dobrý lidi, mám dobrýho šéfa a vlastně je tam spousta aspektů, který mě na tom bavěj. Já jsme si do toho otevřel svoji soukromou praxi. Mám třeba teďka jenom jednoho klienta, ale aspoň něco. A je to zase jakoby nějaká stabilita. Tohohle klienta mám už delší dobu. A k tomu sem teda začal studovat, protože jsme s kolegyněma založily neziskovou orgaizaci.

(...)

P: Já mám takovou. Jo, jo, jo. Já mám takovou představu, že krizi středního věku zažijou lidi, který tak nějak dosud žili stabilně a teďka se buďto něco stane nynějšího a nebo mají pocit, že nejsou spokojení s tím co maj a potřebujou něco změnit. \*\*\* Kdežto \*\*\* Já si jednak myslím, že jsem si ty krize odžil v různých fázích dřív a jednak si myslím, teďka nevím, co jsem chtěl říct, ale vzpomenu si. \*\*\* Jo. Jestli u mě nějaká krize proběhla nebo probíhá, tak je to ten strach, že ne, nestihnu využít ten potenciál, kterej ve mně je. Ale v poslední době, mě se prostě objevujou nový a nový možnosti, který mě spíš přesvědčujou o tom, že ten svůj potenciál můžu naplnit. Většinou to teda znamená dost práce, ale to k tomu patří už. Takže je tohle odpověď?

## **Příloha č. 2 - ukázka kódů (témata)**

Zvládací strategie/postavení se nepřízni

Pracovní těžkosti/nevydařená práce

Partnerský vztah

Životní postoje

Krizová období/těžké situace

Současná práce

Naplnění potenciálu v práci/pracovní ambice

### Příloha č. 3 - ukázka kódování rozhovoru (faktory spokojenosti)

(...)

Paní Eva se od těchto přátel chtěla odříznout, ale její manžel nechtěl, a tak se musela „trošku odříznout“ ona od něj. Měla pocit, že její názor „není důležitější“. V souvislosti s tím mluví o tom, že se jí nelíbí bránit partnerovi „ve zdravém vývoji“, což se však podle ní „stane snadno, že si lidi (...) stojí v cestě“.

(...)

Paní Eva popisuje, že v současnosti v jejím partnerském vztahu panuje „obrovské respekt“ a důvěra.

(...)

Terapie byla pro její vztah přínosná v tom, že se s partnerem shodli v tom, že „manželství a rodina je ta hodnota, pro kterou to uděláme nejlíp jak to půjde“.

(...)

Na druhou stranu si myslí, že když by měl „takovej pocit svobody“, tak by třeba řekl, že ho něco bolí. Chtěla by, aby jí její muž více důvěřoval, načež říká: „myslím, že když jde o něho, že jsem rozumná nebo že prostě ho miluju že jo“.

(...)

Důvěru z manželovy strany pocítila, když ona „něco řekla a on to udělal“, a tak jí „dal najevo důvěru“. Toto manželovo gesto chápala takto: „důvěřuju tvou představě a miluju tě vážně“. Další „bod obrátu“ byl ten, když něco prožila a napsala o tom manželovi, a ne tomu člověku z paralelního vztahu. Říká, že dnes by o tom ani nepřemýšlela, protože „je jasný, že sdílíme ty důležité věci jako první s manželem“, dříve však pro ni bylo běžné sdílet některé zážitky s člověkem z paralelního vztahu, a ne s manželem.

(...)

Paní Eva se s manželem shodli, že musí „něco jinak komunikovat (...), jinak si porozumět (...) plánovat víc“. O partnerském vztahu mluví se slovy plnými naděje: „všechno to dobře zvládneme“ a „nemám žádnou velkou pochybnost, co mám dělat a jak (...) mám svého muže podpořit“.

(...)

Mluví o plánování a o rozdílných přístupech mezi ní a jejím partnerem. Museli se naučit komunikovat, což pro ně bylo těžké. Nastavili si však pravidla, která všem nyní vyhovují.

Budoucnost si představuje tak, aby „byli oba dva zdraví a prostě všichni spolu“.

## **Příloha č. 4 - ukázka kódů (faktory spokojenosti)**

### **Kódy Eva:**

Důvěra

Komunikace

Láska

Otevřenost/sdílení s partnerem

Plánování času

Pocit svobody/prostor sám pro sebe

Podobné nastavení/hodnoty

Podpora/nebránit partnerovi ve vývoji

Práce na vztahu/rozvíjení/budování

Respekt/Úcta/vážit si partnera