

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Teologická fakulta
Katedra etiky, psychologie a charitativní práce

Diplomová práce

Vnímání smyslu života u osob středního věku
„krize středního věku“

Vypracovala: Bc. Dana Příbylová
Vedoucí práce: doc. Jakub Sirovátka, Dr. phil.
Konzultant práce: Mgr. Helena Machulová, Ph.D.

České Budějovice 2020

Prohlášení:

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích, 31. března 2020

.....

Dana Příbylová

Poděkování:

Děkuji vedoucímu diplomové práce doc. Jakobovi Sirovátkovi, Dr. phil. za odborné metodické vedení, cenné rady a ochotu při vypracování mé diplomové práce. Děkuji rovněž konzultantce práce Mgr. Heleně Machulové, Ph.D.

Abstrakt

Diplomová práce je zaměřena na problematiku vnímání smyslu života u generace středního věku, pro kterou bývá právě typická "krize středního věku". Tento pojem je mnohdy spojován s negativními jevy, jako je fyzické stárnutí, stagnace v kariéře, nuda v manželství a všeobecný stereotyp života. Zde je právě důležitý význam logoterapie, která nám pomáhá v hledání smyslu života, pomáhá při komunikaci v sociální práci, např. při existenciální osamělosti a ztrátě smyslu života.

Práce je zpracována interdisciplinárně na základě odborné literatury, kdy je zmapováno pojetí středního věku z pohledu různých autorů, oblast změn, rozhodování a význam tzv. přechodového období, kdy se člověk ocitá mezi něčím, čím byl, a něčím, čím bude. Z pohledu filosofického a psychologického je práce zaměřena na hledání smyslu života. Pozornost je rovněž věnována základním pojmům a teoretickým východiskům vztahujícím se ke smyslu života, s aspektem kladeným na lidské cíle, životní hodnoty, motivaci, hodnotu zdraví, hodnotu lásky, štěstí, na život jako poslání.

Cílem diplomové práce je zmapovat, jak je vnímáno období a smysl života u generace středního věku (označovaného, jako "krize středního věku") z pohledu vědních disciplín. Naznačit možnosti řešení a podporu osobní spokojenosti v krizi středního věku, naznačit možnosti prevence negativních důsledků, které jsou spojené se vstupem do druhé poloviny života. Ukázat, že i v této životní etapě lze vnímat a pojmout smysl života z pozitivního hlediska a prožít tak šťastný a plnohodnotný život.

Klíčová slova: smysl života, smysluplnost života, střední věk, krize, bilancování, kvalita života, optimismus, životní spokojenost, štěstí, zdraví

Abstract

The thesis is focused on the issue of the perception of the meaning of life in the middle-aged generation, which tends to be characterised by a 'mid-life crisis'. The term is often associated with negative phenomena such as physical ageing, career stagnation, marriage boredom and the general stereotype of life. Here, the importance of logotherapy, which helps us to find meaning in life, helps us to communicate in social work, e.g. existential loneliness and loss of purpose in life, is precisely important.

The work is drawn up interdisciplinarily on the basis of professional literature, mapping the concept of middle age from the point of view of various authors, the field of change, decision-making and the meaning of the so-called transition period, when one finds oneself between something that one was and something that one will be. From a philosophical and psychological point of view, the work is focused on the search for the meaning of life. Attention is also given to basic concepts and theoretical approaches relating to the meaning of life, with the aspect placed on human goals, life values, motivation, the value of health, the value of love, happiness, life as a calling.

The aim of the thesis is to map how the period and meaning of life for the middle-aged generation (described as the "midlife crisis") is perceived from the perspective of the disciplines of science. Indicate options of solutions and promote personal satisfaction in the midlife crisis, hint at options to prevent the negative consequences associated with entering the second half of life. To show that, even at this stage in life, one can perceive and embrace the meaning of life in a positive way and live a happy and full life.

Keywords: meaning of life, meaningfulness of life, middle-age, crisis, balance, quality of life, optimism, life satisfaction, happiness, health

Obsah

ÚVOD.....	9
1. CHARAKTERISTIKA SMYSLU ŽIVOTA.....	12
1.1 Pojem smyslu života.....	13
1.2 Otázka smyslu života.....	14
1.3 Podstata a smysl zabývání se touto otázkou.....	15
2. SMYSL ŽIVOTA Z POHLEDU VĚDNÍCH DISCIPLIN.....	17
2.1 Smysl života z pohledu filosofie.....	17
2.1.1 Filosofické směry a jejich pojetí smyslu života.....	19
2.2 Smysl života z pohledu psychologie.....	21
2.2.1 Smysl života pohledem významných psychologů.....	21
2.3 Smysl života z pohledu víry.....	28
3. HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA.....	30
3.1 Hodnoty – zdroj smyslu života.....	31
3.2 Překážky v hledání smyslu života.....	33
3.2.1 Deprese.....	35
3.2.2 Deprivace.....	35
3.2.3 Existenciální frustrace a existenciální neuróza.....	36
3.3 Význam nalezení smyslu ve vztahu ke kvalitě života.....	37
4. OSOBNOST A JEJÍ VÝVOJ.....	38
4.1 Pojem osobnost.....	38
4.2 Sebepojetí (teorie „já“).....	39
5. VÝVOJOVÝ CYKLUS OSOBNOSTI.....	41
5.1 Vybrané vývojové teorie.....	41
5.1.1 Klasické teorie (vývojové, stadiální).....	42
5.1.2 Moderní teorie celoživotního vývoje.....	43
5.2 Vývojové etapy.....	44

5.3 Smysl přechodového období.....	46
6. STŘEDNÍ VĚK (STŘEDNÍ DOSPĚLOST)	48
6.1 Vymezení střední dospělosti	49
6.2 Teorie střední dospělosti pohledem významných psychologů.....	51
6.3 Střední věk z pohledu sociálního hlediska.....	53
6.4 Zdraví a fyzické změny těla ve středním věku.....	54
6.5 Psychické změny ve středním věku.....	55
6.6 Kognitivní funkce ve středním věku.....	57
6.7 Genderová identita středního věku	57
6.8 Úkoly ve středním věku.....	58
6.8.1 Vývojové úkoly ve vztahu k rodičovství.....	59
6.8.2 Vývojové úkoly ve vztahu k partnerství	60
6.8.3 Péče o stárnoucí rodiče.....	63
6.8.4 Utváření vztahů se sociálním okolím.....	63
6.8.5 Zaměstnání a proměna profesní role.....	64
6.9 Témata a úkoly středního věku – shrnutí.....	66
6.10 Výhody a nevýhody středního věku-shrnutí	67
6.10.1 Výhody.....	67
6.10.2 Nevýhody	68
7. KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	69
7.1 „Krise středního věku“ pohledem různých autorů	70
7.2 Krize a její význam v životě.....	72
7.3 Projevy krize středního věku.....	73
7.4 Změny pohledu na svět a přijetí nevratnosti krátkého se času.....	74
8. ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU.....	76
8.1 Jak čelit krizím, pomoc člověku v krizi.....	76
8.1.1 Využívání metod v praxi.....	79

8.2 Krize a odborná pomoc	79
8.2.1 Krizová intervence	80
8.3 Sociální práce jako terapeutická pomoc	80
8.3.1 Konceptuální systém sociální práce	81
8.3.2 Sociální práce a psychologie	82
8.4 Optimismus	83
8.4.1 Naučený optimismus	84
8.5 Životní spokojenost a osobní pohoda	85
8.6 Štěstí a zaujetí, flow	86
8.7 Pozitivní psychologie, pozitivní inteligence	87
8.8 Trávení volného času	88
8.9 Smysluplnost života	89
8.9.1 Smysl života ve vztahu k psychické pohodě a zvládání těžkostí	90
8.9.2 Smysl života jako důležitý salutogenní faktor	92
8.10 Hodnota lásky	94
9. SHRNU TÍ	95
10. ZÁVĚR	97
11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ	100
12. SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK	105

ÚVOD

„Život musí mít smysl, máš-li být skutečně šťastný“ Jouard

Smysl lidského života. Tato tři jednoduchá, jasná slova, o to však podstatnější, neboť provází lidstvo již řadu generací. Je to vlastně taková otázka, nad níž se ve svém životě pozastaví, a to jistě nejednou, každý člověk. Není jednoduché odpovědi na tuto otázku, neboť každý jedinec je originálem a má tedy i jiný smysl života. To, co je pro jednoho podstatné, může být pro jiného zcela bezvýznamné. Přesto mají však všichni něco společného. Každý má své sny, přání, cíle, hodnoty, potřeby. Každá etapa lidského života má „svůj smysl“, ale takový, který k danému vývojovému období, dá se říct, tak nějak patří. A pak už záleží na nás samotných, jak se k tomu postavíme a svůj život pojmem. Mladí lidé mají smysl života a jeho kvalitu jinou, než lidé středního a staršího věku. V dětství a v mládí přebírá člověk hodnoty svých rodičů, hodnoty společnosti, ve které se pohybuje, a kde se snaží někomu podobát, a konat podle daných zásad a potřeb. Materiální hodnota, prestiž, kariéra, rodina, to jsou především hodnoty současných mladých lidí. Nicméně, s přibývajícím věkem, začíná přemýšlet o svém životě člověk zcela jinak. Vystává zde potřeba porozumět smyslu své existence, nikoliv už té přejaté z mládí. Nejprve člověk bilancuje, co vlastně všechno dokázal, co vytvořil, získal, co se mu podařilo, co nepodařilo. Začne si i rozumově uvědomovat, že zřejmě na svém vrcholu, ať už kariérním či pln všech svých očekávání a sil, ať fyzických či psychických, již byl. A nyní, ve druhé té kratší části života zjišťuje, jak svůj život vlastně naplnil, co bylo jeho smyslem a jakou cestou se mu tento smysl podařilo naplnit, jakou cestu si zvolil. Začíná si uvědomovat celou řadu nesplněných snů, které kdysi třeba měl, a pak náhle pominuly, ať už vlastní vinou nebo zaviněním někoho jiného.

Smysl života, zdá se, že by měl být tak nějak v základu člověku dán. Každý jistě sní o šťastném životě. Většina nás o šťastném rodinném zázemí, o lásce svých bližních, o zajímavém zaměstnání, o životě plném štěstí a radosti, o životě, který prostě dává člověku a životu ten nejlepší a nejsprávnější smysl.

Diplomová práce je zaměřena na problematiku vnímání smyslu života, a to zejména u střední generace, pro kterou bývá právě typická „krize středního věku“. Pojem „krize“ je zde použit, ale nepoužívají jej všichni autoři pro označení životního přechodu. Odborná akademická obec užívá označení jako například; vývojový stupeň nebo krize identity člověka středního věku, fáze přelom či zvratu ve vývinu jednotlivce. Psychologové krizi

středního věku popisují jako období emocionálního zmatku, a to ve věku mezi čtyřiceti a šedesáti lety, pro které bývá často typická touha po změně.

Období středního věku, jak již bylo zmíněno, bývá především bilancováním, ohlídáním se nazpět. Počítají se ztráty, ale i úspěchy. Krize středního věku, jako světový fenomén, je neodlučitelně spjata s předešlými přechody ve vývojovém cyklu osobnosti a zákonitě tak navazuje na zrání osobnosti, kterým si prošel každý jedinec. Toto je však explicitně individuální proces. To, jak člověk ve středním věku svůj život uchopí, záleží na mnoha aspektech. Každý z nás je neopakovatelná individualita, každý má jiný životní začátek, jiné zázemí, jiné podmínky, jiné dispozice a jinou schopnost prožívání, a to s ohledem na předchozí vývojové etapy. Zde je důležité, jak tyto probíhaly, jak ovlivňovaly osobnost jedince a jak se s tímto stavem každý jedinec vyrovnával. Dále je rovněž důležité, jaké přechodové rituály ovlivňovaly zrání jedince, ať už v dobrém či traumatizujícím důsledku. Některé nás totiž mohou zbrzdit, a jiné naopak posílit a posunout dál. Pocity štěstí, lásky a radosti, optimistický pohled na svět, to jsou mnohé z faktorů, které pokud si člověk osvojí v průběhu mladé dospělosti, mu mohou usnadnit přechod do doby zralosti.

Postupné zrání osobnosti, které se ve starším věku nazývá moudrost, nás má na takové změny právě připravit a postupně k nim dovést. Umění kvalitně, a přitom důstojně stárnout, prožívat pocity naplnění a smysluplnosti, je nelehký úkol. Někdo prochází středním věkem s klidem, rozvahou a důstojností, moudrostí, někdo pro změnu hledá znovunaplnění svého života v přebudování mnohého, co dlouhé roky budoval. Rozpadají se manželství, kdy zejména muži odcházejí za mladšími ženami, a to s vizí, že se jim život snad posune o nějaké roky zpět, a znovu získají pocit svého „nepřekonatelného mužství“. A takových zažitých a vybudovaných hodnot bývá v životě více.

Stres, povinnosti v práci, povinnosti v manželském životě, nebo naopak nuda v manželství, povinnosti vůči dětem a stárnoucím rodičům, stereotyp a všednost každého dne nepřináší vlastně nic, co by dávalo další hlubší smysl. Únava a pocit, že už nás vlastně nemá ani co těšit. Beznaděj. Jsme chyceni v pasti, ze které není úniku. Mnozí se začnou utápět v depresích a upadají do apatie, kdy nedokážou vidět světlo a nějakou naději. Jde zde o pocity stagnace, úzkosti, obavy ze stárnutí, kdy právě jeho produktem je i stárnoucí tělo. Člověk si začíná uvědomovat nezbytnost konce žití. Toto období právem tedy nazýváme pojmem „krize středního věku“.

Umění žít, slovní spojení, kolem kterého byla již napsána řada knížek, publikací, článků, a to s popisem a třeba i návody, jak dokázat vhodně žít, co dělat, aby byl člověk šťastný, spokojený, aby citově nestrádal, správně naložil se svým životem, se svojí budoucností, prostě, aby si určil, co je smyslem jeho žití.

Toto téma jsem si zvolila záměrně, a to hned z několika důvodů. Jedním z nich je právě můj zájem o smysluplnost života, který jsem získala studiem na Jihočeské univerzitě, a to především studiem předmětů, které se právě tohoto tématu dotýkaly, ať už se jednalo o sociální sféru, nebo oblast psychologickou, filosofickou či etickou. V neposlední řadě mě k tomuto tématu přivedl zde na katedře vyučovaný předmět „logoterapie“.

Dalším z důvodů výběru tohoto tématu je i ta skutečnost, že sama osobně se právě nacházím v období věku střední generace, a předpokládám, že alespoň této problematice ještě lépe i já sama porozumím. Současně věřím, že se mi podaří i čtenářům poskytnout ucelené získané odborné informace k tomuto složitému životnímu období a zejména, že se mi podaří nabídnout i některá vhodná doporučení, na jejichž základě by pak mohl každý z nás prožívat spokojenější a kvalitnější život. Naučit se snáze porozumět svým potřebám, touhám, snům, ale i starostem, problémům a fyzickým přeměnám. Snad budeme pak schopní ještě více nad svým životem přemýšlet, jistě si zodpovědněji dokážeme uvědomit i fakt, že větší část života máme za sebou a tu další, kratší část svého života budeme chtít, a především se budeme snažit vyplnit, co možná nejsmysluplněji.

Práce je zpracována interdisciplinárně na základě odborné literatury, kdy je zmapováno pojetí středního věku z pohledu různých autorů, oblast změn, rozhodování a význam tzv. přechodového období, kdy se člověk ocitá mezi něčím, čím byl, a něčím, čím bude. Z pohledu filosofického a psychologického je práce zaměřena na hledání smyslu života, s aspektem kladeným na lidské cíle, životní hodnoty, motivaci, hodnotu zdraví, hodnotu lásky, štěstí, na život jako poslání.

Cílem diplomové práce je zmapovat, jak je vnímáno období a smysl života u generace středního věku označovaného, jako „krize středního věku“ z pohledu vědních disciplín. Naznačit možnosti řešení a podporu osobní spokojenosti v krizi středního věku, naznačit možnosti prevence negativních důsledků, které jsou spojené se vstupem do druhé poloviny života. Ukázat, že i v této životní etapě lze vnímat a pojmout smysl života z pozitivního hlediska a prožít tak šťastný a plnohodnotný život. Najít to pravé flow.

Období krize středního věku má jistě své opodstatnění v hledání dalšího smyslu života.

1. CHARAKTERISTIKA SMYSLU ŽIVOTA

„Život měříme příliš jednostranně; podle jeho délky, a ne podle jeho velikosti. Myslíme víc na to, jak život prodloužit než na to, jak ho opravdu naplnit. Mnoho lidí se bojí smrti, ale nedělají si nic z toho, že sami a mnoho jiných žijí jen položivotem, bez obsahu, bez lásky, bez radosti.“

Tomáš Garrigue Masaryk

Smysl života představuje jedno z klíčových témat lidské existence, se kterým se více či méně střetává a vyrovnává každý člověk. O důležitosti tohoto tématu svědčí i to, že proniká myšlenkami filozofie, psychologie, či náboženství, většinu historie lidstva. A i přes velký zájem o tuto problematiku zůstávají přesto některé otázky stále nedostatečně zodpovězené. Není jednoduché odpovědi na otázku „Co je to smysl života“. Vystižení podstaty smyslu života vyžaduje u každého jedince především hluboké zamyšlení se nad svým životem a poté zodpovězení si toho podstatného, co vlastně od života očekáváme. Každý z nás začne dříve či později přemýšlet o tom, co vlastně chce, jak najít to své „štěstí“. Odpovědět jednou větou nebo jedním směrem je nemožné. Každý jedinec, každá bytost vnímá pod tímto pojmem něco jiného. Každý má na život svůj názor a ten může být samozřejmě odlišný. A odlišný i v tom směru, že mohou jedinci zastávat názor, že život smysl má a má ho jen tehdy, když jej člověk nějakým smyslem naplní nebo naopak smysl nemá, a dějiny a život pro něj vlastně žádný smysl nemají. Pro takové jedince jsou pojmy smyslu dějin a smyslu života pouhými slovními obraty bez nějakého významu. Vůbec o nich nepřemýšlejí. Někteří lidé si i myslí, že smysl do života a do dějin přináší svět. Dnes se však mnohem více lidí obrací k tzv. transcenci, tedy k tomu, co přesahuje nebo překračuje to, co je bezprostředně dáno. Každý by si měl proto uvědomit, co je smyslem jeho života, neboť toto uvědomění je velmi důležité pro náš další život.

1.1 Pojem smyslu života

Pojem smyslu života je podle některých autorů různě vykládán. Ve své publikaci Tavel (2007) uvádí jakýsi přehled některých definic smyslu života. Podle něj je smysl stav, v němž má člověk životní cíle, má pocit směru, pořádku a důvodu k existenci. Smysl života může být přirozenou touhou, která v člověku dříme, je jeho základní potřebou plynoucí z biologických základů existence člověka. Nebo může jít o snahu člověka naplnit svůj životní obsah (Tavel, 2007).

Halama (2007) chápe zase smysl života v ontologickém přístupu jako nejvyšší integrující základnu osobnosti, tzn. základní životní orientaci, životní úlohu, interpretaci světa, světonázor a života ve všeobecnosti (Halama, 2007).

Raban (2008) pro změnu popisuje smysl v životě jako potřebu orientace v mezních situacích, na něž stále narážíme na naší cestě životem. Podle něj jsme stále vyzýváni k novým rozhodováním o dalším směru naší cesty. Pokud známe a máme smysl našeho života, může být náš život plný harmonie a plnosti (Raban, 2008).

Podle Längleho (2002) zase spočívá pojem smyslu života zejména v jeho otevřenosti, ve svobodě, v rozdílné hodnotě věcí a v neustálé změně situací. Podle něj je život tvůrčím úkolem, svobodou a následky předchozích rozhodnutí (Längle, 2002).

Kováč (2007) o smyslu života říká, že bývá individuálně vytvářeným systémovým regulátorem lidského konání intrapsychického složení, kdy jedinec přikládá podstatný existenční význam svému vlastnímu bytí, bytí druhých a světu. Zde pojem intrapsychický znamená, že smysl života je utvářen integrací kognitivních, motivačních a emočních schopností člověka, jako je například schopnost poznávání sebe sama, porozumění druhým, empatie, sebekontrola, zvládání náročných životních situací, hledání optimálních řešení, hledání cílů (Kováč, 2007).

Pojem smyslu života si určitě zaslouží naši plnou pozornost. Součástí jeho naléhavosti souvisí právě s jeho vztahem k tématům, jenž řešíme každý den. K mnohým rozhodnutím lidé dojdou v souvislosti s prací a kariérou, volným časem, vzájemnými vztahy, morálními dilematy, případně dalšími oblastmi, které závisí především na tom, jak si sami sobě zodpoví otázku smyslu života.

1.2 Otázka smyslu života

„Kdo se táže po smyslu života, klade otázku špatně. Otázky nám pokládá život a na nás je, abychom na ně odpovídali.“ V.E.Frankl

Otázka smyslu života lidstvo provází již od počátku jeho existence. Zabývali se jí převážně všichni velcí filosofové a zabývá se jí snad každý člověk, ať už v některých situacích nebo v určitých životních etapách. To, že zájem lidstva o tuto otázku existuje, ilustruje i fakt, že je doposud známo mnoho definic smysluplnosti existence. I přesto zůstává tato otázka dále, ne zcela zodpovězena (Tavel, 2007).

Tato otázka v sobě totiž ukrývá výzvu. Smyslem života člověka je právě jeho vlastní smysl života, a to, ať už je to cokoliv, anebo v čemkoliv. Tento cíl, záměr, poslání je právě to, co dává člověku a jeho životu smysl.

Jak již bylo řečeno, touto otázkou se již v historii zabývalo mnoho velkých myslitelů, jenž se ptali po smyslu života nebo po smyslu smrti. U většiny těchto myslitelů je patrné filosofické, psychologické, sociologické nebo teologické pozadí, tudíž nelze jednoduše na tuto otázku odpovědět. Smysluplnost podle Csikszentmihalyiho (1996) znamená něčemu dávat význam tím, že včleníme činnost do širšího rámce života ve smyslu flow, neboli plynutí. To znamená, že pokud sledujeme určitý cíl a všechny různorodé činnosti se spolu vzájemně sladí do jediného prožitku, plynutí, výsledkem pak bude harmonie, která bude vnesena do našeho vědomí. K tomu, abychom cíl uskutečnili, je současně zapotřebí i odhodlání, které přináší uspokojení z činnosti, a to i přesto, že není cíle dosaženo. Cílem naší snahy by se měla stát vyrovnanost, jež bude odrazem vnitřní celistvosti, ke které člověk směřuje od narození (Csikszentmihalyi, 1996).

Někteří myslitelé tvrdili, podle publikace Halamy (2007), že kladení si otázky po smyslu života, může být i projevem jisté nemoci. Tak například Sigmund Freud, významný rakouský neurolog a psychiatr, zakladatel psychoanalýzy, hovořil o tom, že zdravý člověk si takovou otázku neklade, a pokud si ji klade, je třeba jej léčit. Naproti tomu Abraham H. Maslow zastával názor, že je přímo metapotřebou mít smysl života a tato potřeba musí být naplněna, aby člověk mohl zdravě a správně prospívat. Pokud tato potřeba zůstane nenaplněna, způsobuje to u jedince poruchy. Alfred Adler se zase smyslem života zabýval v souvislosti s životními úlohami, v dimenzích životního stylu, kdy za naplnění života smyslem považoval takový život, který bude ve prospěch společnosti.

Carl G. Jung zase hovořil o „archetypu smyslu“, který přichází v kritických situacích, kdy selžou všechny lidské opory a pomoc (Halama, 2007).

Proč se touto otázkou vlastně člověk vůbec zabývá? Chceme-li hledat odpověď, z každého z nás se stává, v ten moment, tak trochu filosof. Člověk se otázkou smyslu života většinou nezabývá neustále, ale jen tehdy, když přijdou situace, kdy k tomuto má nějaký důvod, kdy má většinou nějaký problém. Poté začne formulovat problém jako soubor otázek typu. „Jaký má vlastně můj život smysl? Co je má životní role, mé poslání? Co bych měl, nebo chtěl po sobě zanechat? Jak bych vlastně chtěl žít?“ atd.

1.3 Podstata a smysl zabývání se touto otázkou

Možná je smyslem našeho života mít se dobře, postarat se o blahobyt a prostě si všeho užít. Když už tady jsem, tak ať to přece za něco stojí. Hodně lidí se právě tímto řídí a na jednu z předních příček hodnot v jejich životě se pak dostává chuť, zábava a vášně. Touha po dobrém jídle, po cestování a poznávání okolního světa, nebo prostě jen dobrá zábava. Ano, tak můžeme být šťastní, pokud se máme dobře. Ale je to opravdu ten pravý cíl a smysl našeho života? Nebo může být naším cílem něco v životě znamenat a něčeho dosáhnout? Máme velké rozumové schopnosti, jenž je potřeba rozvinout a uplatnit. Pokud se v životě na ně zaměříme, jistě toho mnoho dosáhneme a dokážeme. Ostatní lidé budou pro nás mít uznání a my se tak budeme cítit naplnění. Je to opravdu krásné, pokud lidé rozvinou své nadání a schopnosti. Ale naplní to doopravdy naše nitro a naše otázky po smyslu života?

Otázka po smyslu života nemá jednoduché odpovědi, jak již bylo naznačeno v předešlých kapitolách. Smyslem, zabývání se touto otázkou, je především nenahraditelnost a nezastupitelnost každého jedince, který má zodpovědnost za svůj život. Člověk, který si tuto odpovědnost vůči sobě i vůči druhým dokáže uvědomit, už nikdy nebude chtít svůj život jen tak promeškat, zahodit jej. Zná totiž ono správné „proč“ své existence, a proto dokáže unést i každé „jak“ (Frankl, 2006).

Viktor E. Frankl hovoří v tom smyslu, že nikomu jinému nelze říkat, co je smyslem a podstatou jeho života. Je však možné ukázat, že vlastní život smysl má a nepřestane tento smysl mít za žádných okolností. Avšak nalézt jej pro sebe, musí každý sám. Franklova logoterapie vidí podstatu a smysl lidské existence v odpovědnosti. Začne-li být

člověk skeptický v otázkách po smyslu života, měl by vždy vědět, že základním bodem, na němž se dá vše postavit, je právě on sám (Tavel, 2007).

Podle Rabana (2008) je smysl celku světa pro člověka uchopitelný jen tehdy, pokud jej převyšuje. Jen pak může člověk sám sebe, ale i svůj život vnímat jako něco hodnotného a cenného. Tuto svou myšlenku potvrzuje názorem Längleho, který říká, že člověk vnímající takto svůj život, a i sám sebe, se poté snaží ono smysluplné a hodnotné proměnit ve skutek. Dále hovoří o tom, že výsledný účel života nemůžeme však racionálně pochopit ze své pozice, neboť nás přesahuje. Přesto je důležité tento vyšší smysl ve svém životě dokázat vnímat (Raban, 2008).

Viktor Emanuel Frankl (1994) ve své knize „Člověk hledá smysl“ uvádí, že asi 20 % neuróz bývá vyvoláno a podmíněno pocitem nesmyslnosti, kdy je zde považována za konečnou stanici právě smrt. Existuje mnoho protichůdných výpovědí o smyslu života. A zde opět narážíme na to, že odpověď není opravdu jednoduchá. Správná odpověď nesmí pozbýt své platnosti ani v čase, kdy do života vstoupí nějaká tvrdá zkouška nebo nepříjemná událost. Dokonce ani smrt ji nesmí zpochybnit, neboť i smrt k našemu životu prostě patří (Frankl, 1994).

Mnoho lidí otázku po smyslu života spojuje právě s otázkou víry. Avšak, ani z hlediska víry není možné otázku smyslu života zodpovědět jednoduše a stejně. Jak uvádí Längle (2002), otázka smyslu života se týká celku, kdy se ptá „na proč a k čemu“ celého našeho života. Smysl podle něj proto přesně prokazatelný není, ale je poznatelný pro takového člověka, který je připravený k rozhodnutí. Proto mnoho lidí právě ve víře v Boha našlo smysl svého života.

„Smysl nejenom dává životu hodnotu, nýbrž neustále se sám osvědčuje jako hodnota umožňující člověku přežít. Ten v něm rozpoznává právě ten směr, jímž život nabude hodnoty-té nejvyšší hodnoty za daných okolností“ (Längle, 2002, s. 40).

2. SMYSL ŽIVOTA Z POHLEDU VĚDNÍCH DISCIPLIN

Slovo smysl má tak velký význam, ale není možné jej vyložit tak, aby mělo jednoznačnou a všemi uchopitelnou definici. Slovo, které se dá nahradit jiným slovním vyjádřením, jako třeba význam, obsah, porozumění, pochopení, účel a cíl nějakého úsilí.

Z pohledu existence a lidského života, je však tento pojem zásadní pro fungování společnosti, neboť jakmile začne něco postrádat smysl, začne nastávat chaos, nepochopení, odmítání a prázdno. Smysl své existence musí člověk nejprve zpozorovat a poté jej realizovat. Můžeme tedy smysl chápat jako nástroj smyslového vnímání, orientace jednání, funkčnost a životní cíl, pro který stojí za to žít (Křivohlavý, 2006).

2.1 Smysl života z pohledu filosofie

Stěžejním bodem filozofického pojetí smysluplnosti není jen sám smysl. Ale je za něj ve filosofii považováno současně i pojetí svobody, která nám dává možnost volby svého vlastního cíle a vynaložení vlastní aktivity k jejímu dosažení. Tím dáváme takovým cílům nějakou hodnotu a na sebe tím pádem bereme i odpovědnost za tuto volbu, nasměrování svých aktivit a zájmů. Zvolením nějakého cíle mu přisoudíme hodnotu, dáváme mu tedy smysl. Všechno to, co směřuje k dosažení našeho cíle, považujeme za smysluplné (Křivohlavý, 2006).

Kořeny úvah o smyslu života zasahují až do antiky. Zde výrazně ovlivnily filozofické systémy a rovněž teorie velkých starověkých filozofů a myslitelů. Každý systém se od sebe ale zásadně liší, a to právě v tom, kde shledává onen životní smysl. Jde však především ale o to, aby se člověk snažil svůj život nějak smysluplně naplnit, a tím byla jeho existence smysluplná. Na jedné straně tak v antice nacházíme teorie s přesvědčením, že největším štěstím, a tím naplněním života, jsou právě tělesné rozkoše a slasti, jež vedou zejména k uspokojování tělesné stránky člověka. Na druhé straně jsou to směry, teorie, jež vyzývají k oproštění se od různých požitků a žádostí a nabádají k žití ve spokojenosti s tím, co máme. V prvním případě se jedná o vulgární epikureismus neboli hédonismus, což jsou navzájem si blízké směry, jenž hlásají „žít a užít si“, v druhém případě jde o tzv. kynismus, filozofický směr, jenž vedl lidi naopak k utužování sebekázně, k tomu, aby nepodléhali krátkodobým požitkům, a aby byli nezávislí na okolním světě. V takovém podobném duchu následně pokračoval i další filozofický systém, stoicismus, který rovněž

usiloval o dosažení vnitřní sebekázně, a to zejména objevením sebe sama a zaujetím tak správného postavení vůči okolnímu světu. Jeden z nejznámějších antických filosofů, Aristoteles, spatřuje smysluplnost lidského bytí v kreativní činnosti člověka, v jeho aktivitě, která přináší naplnění a radost. Jen takový člověk, který dokáže na sobě pracovat, ukázat se a sebeovládat se, je schopen takovou radost a sebenaplnění prožít (Křivohlavý, 2006).

Další významné období úvah a teorií o smysluplnosti života přišlo se vznikem a rozvojem existenciální filosofie a fenomenologie. Tyto směry vnímají otázky po smyslu existence a bytí jako stěžejní témata svého učení, kdy navazují na velké filosofické myslitele, jako například Sörena Kierkegaarda, filozofa a teologa, který se snažil odpovědět na otázky typu „Co je jádrem života lidského?“ „Jak lidé mohou chápat smysl lidské existence?“ apod. Podle Kierkegaarda není však člověk schopen poznání. Východiskem z takového tragického stavu je nejprve důležité tento stav rozpoznat a následně hledat cestu k poznání, a to prostřednictvím iracionální a slepé víry. Člověk není však ve svém stavu neznáma dokonce ani schopen říct, jestli Bůh existuje či nikoliv. Jediným možným východiskem je osvětlení, jenž nás dovede k poznání, a aby poznání bylo skutečně opravdové, je možné jej získat pouze na základě nějaké zázračné události v našem životě (Popkin, Stroll, 2005).

Za zakladatele moderní existenciální filosofie je považován M. Heidegger (žák E. Husserla, zakladatele fenomenologie), jenž mluvil o tzv. „vrhnutosti“, jako o jednom ze základních stavebních kamenů lidské existence. Termín „vrhnutosti“ vysvětluje jako uvědomění si toho, že do světa jsme byli právě vrhnuti, a to v podmínkách, které jsme si nevolili sami. Zároveň je zde přítomna naše existencialita a možnost poznávat sami sebe jako osobnosti s určitými možnostmi, svobodnou volbou a zodpovědností za naše rozhodnutí. Existenciální filosofové, kterým byl L. Biswanger, J. P. Sartre, nebo G. Marcel, chápou člověka jako bytost, která sama sebe chápe ve světě jako chaotickou a nejasnou, bez předem definovaného a stanoveného smyslu. Lidské bytí, podle existencialistů, je charakterizováno jako soubor určitých vlastností, existenciálních skutečností, jež jsou charakteristické pro lidský život a člověk se s nimi musí nutně konfrontovat (Halama, 2007).

Smysl života je tedy v pojetí existenciální filosofie i psychologie koncipován jako „*lidská odpověď na závažné a konečné otázky lidské existence*“ (Tavel, 2007, s. 16).

Ačkoliv se ve svých názorech jednotliví představitelé tohoto směru často odlišovali, přesto jim byl společný podnět k jejich práci, kterým byl „existenciální zážitek“. Proto se někdy také tento směr přezdívá jako „filosofie prožitku“. Každý z těchto představitelů sice spatřuje zážitek v jiných situacích, ale pokaždé se jedná o situace mezní, krajní, kde jsou překročeny hranice. Například V. E. Frankl, jenž na existenciální filosofy navázal, pokládá za svůj existenciální zážitek, právě pobyt v koncentračním táboře (Tavel, 2007). Existenciální filozofie se dívá na člověka jako na svobodného jedince, který má právo jednat pozitivně a svým jednáním tak vytvářet hodnoty. Nevyhnutelně se tak na člověka dívá i jako na odpovědného za svůj život a za sebe, ale současně i odpovědného druhým a za druhé.

2.1.1 Filosofické směry a jejich pojetí smyslu života

Jak bylo již výše zmíněno, kořeny filosofického pojetí smysluplnosti sahají až do antiky a postupně se dostávají k významnému období úvah a teorií o smysluplnosti života, které přišlo se vznikem a rozvojem existenciální filosofie a fenomenologie. Pro jejich lepší přehlednost a výstižnost budou některé směry představeny níže.

Hédonismus, vulgární epikureismus

Problematiku vnímá tento směr z pohledu tělesné rozkoše a slasti člověka, jež jsou největším štěstím v jeho životě. Je tedy dovoleno udělat vše, aby byly tyto touhy uspokojeny, a to jakýmkoliv způsobem. Jedná se o různé oblasti blízké tělesné stránce člověka, jako je sex, tělesné rozkoše a slasti, směřující zejména k tělesnému uspokojení člověka. Prostě žít a užít si, to je jejich cílem (Křivohlavý, 2006).

Kynismus

Směr, který je opačným směrem hédonismu, kdy říká, že člověk má hledat spokojenost v tom, co má, a o nic dalšího a jiného již neusilovat. Smysl spatřuje tedy v tom, že se člověk oprostí od veškerých žádostí a všeho, kdy příkladem může být absolutně soběstačný a na celém světě jako rádoby nezávislý Diogénes, žijící v sudu. Machovec tento směr oceňuje, neboť vedl člověka k soběstačnosti, sebekázní a k práci člověka na sobě samém (Machovec, 2006).

Stoicismus

Směr spatřující opravdové štěstí v moudrosti a mravnosti člověka, který by měl konat z čistě prosté úcty k mravnímu zákonu, a to bez pocitu povinnosti z vnějšího tlaku a současně bez nároku na vnější zisk. Tím, že takto čestně plní své povinnosti, a ještě bez nároku na zisk, je toto skutečným předmětem k naplnění individuálního smyslu života (Machovec, 2006).

Neohumanismus

Tento filosofický směr odmítá všechny formy panteismu, metafyzického idealismu a supernaturalismu. Spatřuje hlavní cíl člověka v jeho práci pro dobro lidstva. K dosahování tohoto cíle doporučuje používat především rozum, vědu, demokracii a jednat s vlastní přirozeností. Doufá tak v nalezení smyslu života, jenž představuje sloučení osobních a společenských zájmů (Tavel, 2007).

Existencialismus

Tento směr se zabývá bytím člověka. Hovoří o tom, že člověk je vlastně tím, čím se učiní. Má možnost svobody jednání tzn., že tím, čím je člověk dnes, nemusel být včera a nemusí tím být ani zítra. Z druhé strany lze však chápat, že díky této svobodě se člověk může nacházet i ve velké nejistotě. Svoboda se stává břemenem v tom, že si odpovědnost za naše jednání neseme sami. Svou existenci sice chceme učinit smysluplnou, ale zároveň si současně uvědomujeme její nesrozumitelnost a nevypočitatelnost. Důležitým pro tento směr byl „existenciální zážitek“. Proto se někdy také tento směr přezdívá jako „filosofie prožitku“. Každý z představitelů existencialismu sice spatřuje zážitek v jiných situacích, ale pokaždé se jedná o situace mezní, krajní (smrt, vina, utrpení atd.). Filosofie existencialismu vnímá člověka jako svobodného jedince, jenž může sám svým pozitivním jednáním utvářet hodnoty a smysl. Je tedy odpovědným za svůj vlastní život (Tavel, 2007).

2.2 Smysl života z pohledu psychologie

V oblasti psychologie je pojem hledání smysluplnosti lidské existence poměrně mladou oblastí, a to z důvodu, že pozitivistická metodologie upřednostňovala objektivní skutečnosti před subjektivními, jenž otázku po smyslu života často provázejí. Smysl života se tak stal předmětem mnoha výzkumných a klinických studií, které potvrzují význam smysluplnosti v kvalitním životě člověka (Halama, 2000).

S touto problematikou se v psychologických studiích setkáváme pod různými pojmenováními, jako je například. předjímání budoucnosti, aspirace, perspektiva osobní existence, přesvědčení atd. Počátky smysluplnosti života najdeme v psychologii zejména ve dvou proudech, a to v existenciální filosofii a psychologii, kdy utváření smyslu života je v rámci tohoto přístupu bráno jako odpověď na důležité a konečné otázky lidské existence. Proud druhý, je proudem teleologické a analistické koncepce v psychologii osobnosti, podle něž je lidská aktivita stanovena svým cílem (Halama, 2000).

Křivohlavý (2006) interpretuje nacházení a tvorbu smyslu života jako základní a velice důležitý lidský psychický proces. Podle něj je to celoživotní úkol, který se ohlašuje zejména v nejtěžších a nejcitlivějších životních situacích (Křivohlavý, 2006).

2.2.1 Smysl života pohledem významných psychologů

Tématika smyslu života se nachází v teoriích několika významných psychologů minulého století, a to především u Adolfa Adlera, Carla G. Junga, Abraha Maslowa, Irwinga Yaloma a hlavně u Viktora E. Frankla, kdy v jeho osobě a díle je právě viděn dosavadní vrchol zpracování tématu smyslu života.

Následující kapitoly reprezentují pohledy na smysl lidského života očima psychologů, jenž se této problematice hlouběji věnovali.

Abraham Harold Maslow

„Hledání smyslu a smysluplnosti života je primárním motivem lidského chování. Tato potřeba-stejně jako jiné potřeby-může být uspokojována nebo neuspokojena.“

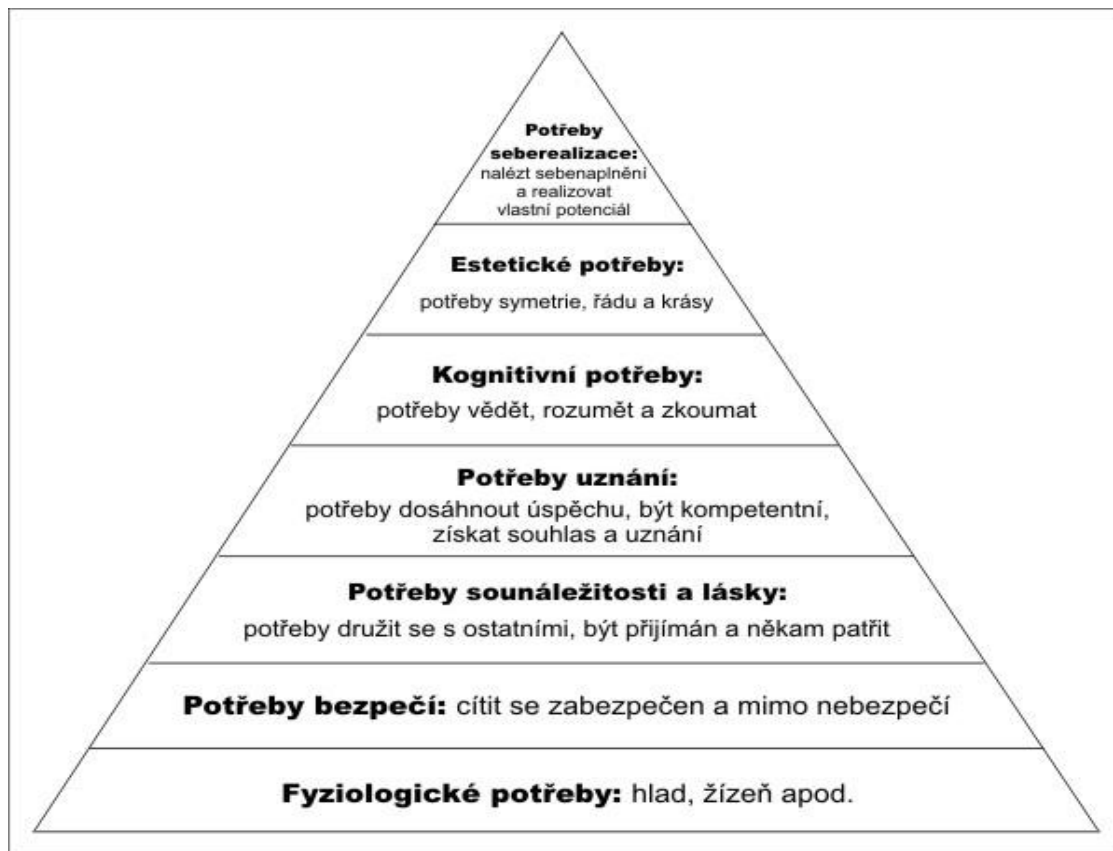
Abraham Maslow

Známý představitel humanistické psychologie, Abraham Maslow, pohlížel na člověka, a i na jeho místo ve světě pozitivně. Jeho pohled na smysl života do určité míry u něj vystihuje hierarchie potřeb, a tzv. vrcholné zážitky (*peak experiences*), kterým věnoval při svém výzkumu značné úsilí. Samotné dílčí smysly života, podle Maslowa, tvoří nejprve kroky, jenž umožňují naplnění deficientních potřeb neboli hodnot, kterými jsou např. potřeba spánku, nebo uznání jinými. Tehdy, když jsou všechny D-potřeby uspokojeny, může se jedinec posunout na vyšší stupeň, kdy se jedná o potřeby růstové nebo také hodnoty bytí. Mezi ně řadíme seberealizaci, která je představována především potřebou vědění, porozumění a také potřebami estetickými (Maslow, 2014).

Maslow (2014) předpokládá, že u člověka najdeme pět skupin cílů neboli potřeb. Tyto pak seřadil do pyramidy, a to podle jejich důležitosti významu, jaký mají pro člověka. Říká, že tam, kde dochází k uspokojení nižších potřeb člověka, je motivační silou lidského života právě smysluplnost. Ta je vnitřní, intrinsickou vlastností člověka, tedy není mimo něj. Každý z nás má volbu svého vlastního smyslu života, kdy si volí smysl podle své přirozenosti, svobodné vůle a podle toho, co mu právě vyhovuje. Smysl existencionální, tedy smysl o našem bytí, je nižším motivům nadřazen, je tedy metamotivem. Metamotiv musí být však naplněn, jestliže má člověk normálně fungovat. Pokud tomu tak není, člověk není v pohodě, necítí se dobře, je nenaplněn, strádá. Toto může způsobit utrpení člověku nebo i různé vážné poruchy (Maslow, 2014).

Nejznámější klasifikací potřeb je právě Maslowova pyramida potřeb, seskupená do pěti hlavních kategorií, jež jsou společné pro každého jedince, neboť počínají základními fyziologickými potřebami, přes potřeby jistoty bezpečí, sociální potřeby a potřeby uznání, až k potřebám seberealizace.

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb



Zdroj: Vysekalová, 2011, s.21

Alfred Adler

Patřil rovněž mezi jedny z prvních, kdo se začali smyslem života podrobněji zajímat. Domníval se, že smysl života nelze u konkrétního člověka zjistit bez toho, aniž bychom měli na mysli jeho okolní svět, ke kterému se jedinec vztahuje, neboť svými podmínkami bytí jej právě formuje (známé jsou jeho úvahy o vlivu pořadí narození sourozenců, na jejich psychiku). V úvahách na smysl života klade důraz na evoluci všeho živého, což směřuje k větší dokonalosti. Evoluce je nutně podmíněna aktivní adaptací na prostředí (Adler, 1995).

Jedná se o dokonalost, o níž by měl člověk usilovat a měla by tvořit jeho životní smysl. A to i přes to, že jí třeba nikdy nebude možné dosáhnout (Raban, 2008).

Adler (1995) dokonce úsilí o dokonalost pokládá za vrozené člověku, kdy cesta k dokonalosti přitom musí být umocněna úsilím o sounáležitost. V Adlerově pojetí zdravého člověka hraje pocit sounáležitosti hlavní roli (Adler, 1995).

Podle Halamy (2007) Adler uvažoval o smyslu života jako o životním stylu a o životním cíli. Životní styl má určovat o jaký cíl bude člověk usilovat. Jednat by se mělo především o postoj k bližním, k práci a lásce (Halama, 2007).

Carl Gustav Jung

C.G.Jung považuje člověka při svém narození jako vrženého do světa, jemuž nerozumí a je pro něj chaotický. Musí usilovat o pochopení a přisouzení smyslu. Stejně jako u Frankla se zde i u Junga setkáváme s názorem, že je to právě život, jenž klade otázku po smyslu, nikoliv člověk. U Junga je to především díky komplikovanosti a chaotické povaze života. Návodem k poznání smyslu života pro člověka jsou archetypy, kterými by se člověk měl nechat vést. Jsou totiž nositeli kolektivní moudrosti a vzorců chování (Halama, 2007). S pokročilejším věkem se však Jung stával v otázce smyslu života již opatrnějším, kdy prohlašoval, že smysl život má, ale i nemá. Však choval naději, že nějaký smysl je, a že není život jen smyslu prostý (Raban, 2008).

Irvin David Yalom

Americký profesor psychologie a spisovatel, který přistupoval ke smysluplnosti života na základě velké znalosti literárních děl tzv. „filosofů života“, jako byl například Nietzsche, Sartre, Schopenhauer. Rovněž jej ovlivnila znalost hlubinné psychologie C.G. Junga. Sám pohlížel na život jako smyslu prostý. Protože však lidská bytost smysl potřebuje, aktivně si jej sama vytváří. Na základě své dlouholeté praxe, která byla zaměřena zejména na hledání smysluplnosti života, dochází Yalom (2006) k tomu, že existují čtyři významná témata, čtyři základní skutečnosti existence, a to smrt, izolace (osamělost), nesmyslnost (ztráta smyslu), a svoboda. V situacích, kdy lidem pomáhal, zjistil, že pátrání po smyslu života má většinou podobu diskuse o cílech. Jako je například altruismus, hédonismus, oddání se nějaké věci, plodnost, tvořivost a seberealizace. Lidé pak pocítovali, že projekty, které jsou zaměřené na smysl života, dostávají hlubší a silnější význam, pokud jsou sebepřesahující, tedy transcendentní, zaměřené na někoho mimo sebe sama či na něco například, jako je láska k někomu, láska k božské podstatě nebo k nějakému cíli (Yalom 2006).

Viktor Emanuel Frankl

V.E.Frankl patří mezi nejvýznamnější psychology, kteří se právě věnovali otázce smyslu života. Jeho působení a tvorba byly značně ovlivněny událostmi v koncentračních táborech, ve kterých byl vězněn. Zde zažil krajní situace lidského bytí, které se následně promítaly i do jeho úvah o smyslu života. Jeho myšlenka „Kdo nemá pro co žít, přestává žít“ byla pro něj jakýmsi heslem a mottem, aby mohl zvládnout hrůznosti páchané v táborech (Křivohlavý, 2006).

V.E.Frankl už v osmdesátých letech dvacátého století prohlašoval absenci smyslu života jako jeden z nejpalčivějších problémů společnosti. Zpochybňování a tázání se po smyslu života není, však podle něj, chorobným znakem, ale přirozeně lidským projevem hledání vlastních odpovědí na otázku po smysluplnosti bytí. Podle něj potřebu člověka, vést smysluplný život, neuspokojuje konzumní společnost. Takovou potřebu nazývá vůlí ke smyslu. Tedy v každé situaci i v celém životě najít smysl a naplnit jej. To je nejhlubší lidská potřeba. Absence takového smyslu vede pak ke vzniku existenciálního vakua projevujícího se pocitem prázdnoty. Autor spojuje vznik existenciálního vakua s oslabením a vymizením tradic, jež dříve člověka v životě naváděly a pomáhaly mu. Dnešní lidé pak často neví, co vlastně v životě chtějí, co hledají. Důsledkem toho je pak konformismus, totalitarismus nebo vznik tzv. noogenní neurózy. Pro Frankla je svět objektivně smysluplným. Člověk si nepotřebuje smysluplnost vymýšlet. Ta se dá nalézt mimo člověka. Dokonce se dá nalézt „prvým“ smysl dění. Pokud se to člověku nepodaří, objevuje se noogenní neuróza se symptomy otrávenosti, nudy, frustrace a apatie (Frankl, 2006).

V pojetí Franklovy smysluplnosti můžeme rozlišit dvojí druh smysluplnosti. V prvním druhu smysluplnosti hovoří o smysluplnosti drobných až triviálních událostí, jako je například se najíst, napít, spát, pracovat atd. Ale řadí sem i události, jako je třeba učinit rozhodnutí, koho si vezmu za partnera, jaké si zvolím studium atd. Frankl říká, že člověk stojí v každém okamžiku před požadavkem, najít smysl toho, co právě dělá, i když to leckdy vnímá, třeba až s odstupem. Dalším druhem Franklovy smysluplnosti je smysluplnost celého života, což považuje za centrální bod existence každého z nás (Křivohlavý, 2006).

Frankl (2006) zobrazuje tři cesty hledání smyslu života. Jedná se o „tvorbu nějakého díla“, „lásku k druhému člověku“ a „hledání smysluplnosti v utrpení“. Z toho pak vyvozuje tvůrčí, zážitkové a postojevé hodnoty. Na základě svých poznatků pak autor založil nový psychotherapeutický směr nazývaný se logoterapie (Frankl, 2006).

Franklova logoterapie

Psychotherapeutický směr, který bývá někdy také označován za tzv. „třetí vídeňskou školu psychotherapie“. Tento směr napomáhá člověku v hledání životního smyslu.

Freudovu „touhu po slasti“ a Adlerovu „touhu po moci“, doplnil Frankl „touhou po smyslu“. A to jako třetí základní lidskou potřebu. V.E.Frankl čerpal z psychoanalýzy a individuální psychologie. Vytvořil tak samostatnou koncepci, která obohacovala psychotherapii o téma smyslu života.

Logoterapie byla prvně zmíněna Franklem v roce 1926. Patří mezi tzv. humanistické psychotherapie a zároveň vychází z existencialismu. Jejím hlavním zaměřením je právě duchovní stránka člověka. Nalezení smyslu života, definování smyslu života a jeho přijetí Frankl považoval za zásadní pro naplněný život člověka. Pokud nedojde k naplnění této potřeby, dochází k frustraci, strádání a pocitům nenaplněnosti. To má za příčiny pak různé deprese, noogenní neurózy a jiné. Stěžejním úkolem logoterapie je pomoci člověku v hledání jeho smyslu života. Je to nauka o tvořivých, zážitkových a postojeových hodnotách. Logoterapie si předně klade za úkol, vést člověka k jeho vlastní zodpovědnosti. Pomáhá pacientovi nacházet hodnoty a smysl svého žití samostatně. Hodnoty, jež se zrealizují a smysl, jenž čeká naplnění. V logoterapii nesmí, jakkoliv terapeut ovlivňovat či vnucovat pacientovi své hodnoty, názory nebo postoje.

Frankl (1999) hovoří o tom, že člověk se stane v plnosti sám sebou tehdy, když se oddá nějakému úkolu, službě nebo lásce k druhému a začne se přehlížet a zapomínat sám na sebe. Logoterapie se využívá nejen v případě noogenních neuróz, ale využívá se také například při léčbě kriminality, narkomanie a alkoholismu. A to vzhledem k tomu, že tyto problémy ve své podstatě také pramení z existenciálního vaku (Frankl, 1999).

V. E. Frankl (1994) považoval právě smysl v životě za hlavní motiv veškeré lidské činnosti a pomáhání člověku při nalezení tohoto smyslu, jako jednoho z úkolů psychotherapie. Jeho pojetí člověka spočívá v „bytosti hledající smysl“, a na základě této teorie, již měl sám možnost zažít při uvěznění v nacistických koncentračních táborech

za druhé světové války, vytvořil svůj již zmiňovaný psychoterapeutický směr, nazývaný logoterapie. Frankl rovněž dává nalezení smyslu života do přímé souvislosti s pocitem štěstí v životě člověka a poukazuje na to, že smysl života potřebujeme hlavně ve chvílích, kdy dochází k prožívání a překonávání nějaké těžké situace, jako je právě životní krize. Smysl života rovněž staví do souvislosti se smrtí, kdy teprve až na konci života často odhalíme a zjistíme jeho pravý smysl, který po celou dobu života nemusel být třeba zcela zřetelný (Frankl, 1994).

Tabulka 1: Přehled názorů významných psychologů na smysl života

	Povaha potřeby smyslu života	„správný“ způsob realizace smyslu
A. Adler	Odpověď na tři základní lidské otázky (partnerství, společenství a práce)	Život v prospěch společenstva, realizace citů a spolupatříčnosti
C. G. Jung	Životní styl ukotvený zážitky v dětském věku	Člověk se má nechat vést archetypy, ve kterých je skrytá moudrost a vzorce chování a poznání
V. E. Frankl	Smysl života je reakcí na vůli ke smyslu, která je výsledkem nedynamického napětí	Sebetranscendence – zaměření na hodnoty mimo sebe
A. H. Maslow	Smysluplnost je součástí růstové motivace (B-hodnota)	Sebeaktualizace a růst realizace B-hodnota
I. D. Yalom	Obranný mechanismus proti existenciální úzkosti z bezsmyslnosti	Neexistuje – člověk má smysl, pokud se angažuje v nějakých hodnotách, nezáleží na jakých

Zdroj: Halama, 2007, s. 24

Trojkomponentový model smyslu života podle G.T.Rekera a Paula T.P.Wonga

Z výše uvedeného je patrné, že každý autor klade důraz na některé aspekty a dává důraz na některé složky toho, co právě nazýváme životní smysluplností. Dostatečně jednoduchý, přitom ucelený a elegantní model smyslu života vnesli do psychologie na konci osmdesátých let minulého století Reker a Wong (1998). Snažili se shrnout výše zmiňované aspekty do strukturálního modelu smyslu života, jenž zahrnuje tři vzájemně se ovlivňující komponenty (Reker a Wong, 1998).

Tento trojkomponentový model nahradil dřívější model, který měl pouze dva faktory, a to kognitivní a motivační. Jako třetí faktor připojili faktor afektivní (Křivohlavý, 2006).

Kognitivní složka modelu zahrnuje především přesvědčení, postoje a hodnoty, které se vztahují k sobě samému, ke světu a ke svému životu. Člověk tak chápe život s jeho událostmi jako konzistentní, koherentní. Motivační složka modelu se týká hodnot a cílů člověka, usilování o naplnění vytyčených cílů. Toto musí být spojeno s ochotou investovat čas, energii a zavázat se úkolu (Halama, 2007).

Křivohlavý (2006) uvádí, že do této komponenty patří i vědomí toho, čemu by bylo vhodné, aby se člověk vyhnul. Poslední afektivní složka byla přidána z toho důvodu, že stanovování si cílů a jejich realizace provází právě emoce. Pokud se daří dosahovat stanovených cílů, dostávají se pocity štěstí a naplnění. V opačném případě však nastávají pocity nespokojenosti, zoufalství a zmaru (Křivohlavý, 2006).

Autentický smysl života představuje všechny tři složky. Tyto však nejsou rovnocenné. Kognitivní složka významně ovlivňuje afektivní a motivační složku. Rozumíme-li světu a stanovíme-li si určitý cíl, snáze nalezneme energii pro jeho dosažení. Mezi kognitivní a emocionální složkou je nepřímý vztah, a to proto, že kognitivní složka působí na afektivní složku přes motivaci. Je zřejmé, že pokud vnímáme svět jako pochopitelný a srozumitelný, a pokud máme dostatek cílů, kterých chceme dosáhnout, podaří se nám to usilováním, jenž právě ovlivňuje emocionální složku. Platí přitom, že emocionální složka působí zpětně na motivační. Úsilí o dosažení cíle vytváří tedy pozitivní emoce, a ty zvyšují snahu investovat do dosažení cílů. Takovýto model je prospěšný a důležitý při posuzování, zda je jistý konkrétní smysl života uskutečnitelný a autentický. Jestli tedy dostatečně naplňuje všechny tři komponenty nebo pokud naplňuje jen některé a žádá si tedy přehodnocení nebo výměnu za jiný model (Halama, 2007).

2.3 Smysl života z pohledu víry

Porovnáme-li pohled psychologie, konkrétně pak logoterapie, ve které jde ve smyslu zejména o lidskou odpovědnost za své cíle, cesta v náboženství je opačná. Psychologie i víra k člověku přistupují jako k celostnímu stvoření, kdy v psychologii si však člověk sám hledá odpovědi, zatímco ve víře odpovědi většinou nachází. Podle Frankla (2011) musí být věda, kterou je i psychologie, nenáboženská. Takový postoj je možné považovat

za správný, a to z důvodu, že věda je zejména objektivizující a reflexivní činností, kdežto religiozita je hlavně subjektivizující a intencionální vztahovou funkcí našeho ducha (Frankl, 2011).

Přesto vztah mezi psychologii a náboženstvím je oboustranně prospěšný a obohacující. Je ale potřebné rozlišovat a správně chápat pojmy, jež jsou v psychologii a teologii netotožné. Náhled Křivohlavého na náboženství je ve vztahu ke smyslu života takový, že určité cíle člověku jsou předkládány, nabízeny a doporučovány. Náboženství napomáhá směřovat a zaměřovat život určitým směrem. Naznačuje možnosti vztahu k sobě, k druhým lidem, a k tomu, co člověka přesahuje. Náboženství tak podává obraz toho, co právě považuje za smysluplné, tím i nadějně a hodnotné. Dává sílu a ukazuje člověku, kam vede cesta a jak dojít k cíli. Klade však na člověka důraz také s odpovědností, která se odráží jednak v integritě jeho osobnosti, tzn. v jeho vnitřním pokoji. To vše se potom rovněž projevuje v jeho zdraví (Křivohlavý, 2006).

Křivohlavý (2002) z pohledu představitele psychologie vidí prospěšnost náboženství pro psychologii v možnosti důkladnějšího porozumění osobnosti a v poznání základů sebevědomí a sebehodnocení (Křivohlavý, 2002).

Wong (1998) spatřuje v náboženství poskytnutí nejspokojivější a nejkoherentnější odpovědi na otázku konečného smyslu. Cituje několik důvodů, proč právě náboženství je velmi silný zdroj smyslu života (Wong, 1998).

- 1. víra v nesmrtelnost, existence v nebi, kdy zde konečný smysl dává efekt protiléku na strach a úzkost ze smrti**
- 2. náboženství pomáhá nasměřovat život a smrt do určité perspektivy**
- 3. náboženství poskytuje lidem hlubší vhled do každodenních zážitků**
- 4. náboženství přináší útěchu a smysl v utrpení**

Mnoho úvah o vztahu religiozity a smyslu života vzbudilo snahu ověřit výzkumem jejich vzájemnou interakci. Toto však ukázalo, že věřící člověk, stejně tak jako nevěřící, může smysl života najít. Frankl (1999) ve své knize například cituje výzkumy, jež nezjistily žádné rozdíly mezi mírou prožívané smysluplnosti mezi věřícími a nevěřícími (Frankl, 1999).

Zrovna tak výzkumy Halamy (2007) potvrdily pouze minimální rozdíly u věřících a nevěřících (Halama, 2007).

3. HLEDÁNÍ SMYSLU ŽIVOTA

Hledání smyslu života je pro někoho snazší, pro jiného složitější a obtížněji uchopitelný a zvládnutelný problém. Jak smysl najít a správně jej pochopit? Člověk se často ptá, a to nejen když je mladý, co je smyslem jeho života a jak jej najít, kudy se správně vydat. Co jej udělá šťastným? Každý jsme jiný, a proto také každý objevujeme svůj smysl po svém a také každý i v něčem jiném.

Hledání smyslu života bývá začátkem, a my potřebujeme, aby naše „já“ našlo nějaký cíl. Je to nekončící cesta, na níž se musíme správně nasměrovat. Tato cesta je pro každého individuální a svobodná, ale má-li být smysluplná, musí být spojena s nějakým úkolem. Smysl svobody je založený tedy v hledání a nacházení argumentů, jenž nám umožňují činit nějaká rozhodnutí (Längle, 2002).

„Svoboda člověka spočívá v tom, že má značný počet vnějších možností a vlastních způsobů chování. Svoboda je však spjata s úkolem. Ten spočívá v nalezení toho, podle čeho se člověk může při svém rozhodnutí orientovat. Rozhodnutí totiž vyžaduje jistotu – jde přece o sebe nasazení! V dosud vylíčených způsobech života nedosahoval jistoty, neuchopil smysl svobody. Jinak vyjádřeno, smysl svobody spočívá v hledání a nacházení důvodů, které teprve umožní opravdové rozhodnutí“ (Längle, 2002, s. 27).

Neustálé změny, nároky na naše tempo v životě, vysoké nároky pracovní i společenské, to vše vyžaduje dnešní doba, doba moderní, doba globalizace. Takovýto styl života nám přináší současná doba, která nedopřeje oddechu a ubírá nám naše každodenní prožívání nad povinnostmi, které za každou cenu ještě musíme stihnout. Tak by se dal charakterizovat tento moderní svět. Na jedné straně je řada technologických vymožeností, a nepřeborných možností, na druhé straně však cítíme úzkost a tlak takového pokroku. Skutečný kontakt se sebou samým a s lidmi pro nás důležitými však poněkud ztrácíme. Být šťastný a v pohodě, prožívat smysluplné chvíle, smysluplný život, je něco, co si přejeme, hledáme to a podvědomě po tom toužíme. Avšak nenalzáme to tak snadno. Je to těžký úkol. Pro někoho i na celý život.

Hledání smyslu života, jak říká V.E.Frankl, je pro jedince primární silou, nikoliv „sekundární racionalizací“ pudových hnacích sil. Dle něj je smysl každému jedinečný a mimořádný tím, že jej člověk musí nebo může nalézt sám. Při tomto hledání je člověk veden svým svědomím (Frankl, 1994).

Dříve či později začne mnoho lidí přemýšlet o tom, co vlastně chtějí, po čem touží, jak a kde nalézt toužené štěstí. Přemýšlejí, zda jejich smysl života spočívá v tom, že se narodili, polovinu svého života promeškali tím, že se těšili, až přijde něco, kdy konečně si budou spokojeně žít. Že je nejprve čeká usilovná práce, aby se zlepšily jejich životní podmínky, a tím mohli uspokojit své životní potřeby, aby měli děti, o které by se dobře postarali. Kolem sedmdesátého až osmdesátého věku svého života zemřeli a pak již neexistovali? Je toto jejich smyslem? (Frankl, 2007).

Smysl života se dá najít, pokud je člověk schopen činit rozhodnutí. Každý může smysluplně žít, když najde odvahu žít život svůj, ve kterém se svobodně rozhodne nést zodpovědnost za své skutky a jednání tak, aby žil se svou vnitřní harmonií, což předpokládá, aby ctil svůj život, cenu života, usiloval o životní naplnění. To znamená, stále usilovat o něco nového, jít cestou dál. Říká se, že právě zdraví člověka tkví ve schopnostech užívat si života a pracovat, tedy ve smyslu života. Ale součástí našeho života je i umění trpět. Zážitkové, tvůrčí a postojové hodnoty jsou třemi cestami, které vedou ke smyslu života a spojuje je výrok, že život za všech okolností a až do posledního dechu v sobě chová možnosti smyslu (Längle, 2002).

3.1 Hodnoty – zdroj smyslu života

Jak bylo popsáno výše, samotné zaměření na cíl, může přinést člověku pocit smysluplnosti vlastního života. Smysluplné znamená to, co stojí za to žít, co stojí za vynaložení jisté námahy a energie. Důležitý je právě pocit naplnění smyslem, jenž v nás to smysluplné vyvolává. Hodnoty jsou vlastně všechno to, co dokáže člověka pohánět ku předu, směřovat ho a utvářet. Jedná se o soubor vnějších vlivů prostředí, vnitřních potřeb, ale také i aktivní činnost samotného člověka.

V odborné psychologické literatuře se mnohdy mluví o hodnotách, jako o zdrojích smyslu života. Jsou definovány jako určité principy, cíle, standardy či směrnice, a člověk je považuje za důležité a řídí se jimi ve svém životě. Na základě studia předchozích výzkumů Halama (2007) cituje jako hlavní zdroje smysluplnosti v životě především lidské vztahy, život podle svého přesvědčení, pomoc druhým, seberozvoj a růst, posilování a utužování zdraví, získávání materiálních prostředků, práci, radost, potěšení a další (Halama, 2007).

V.E.Frankl (2015) si představoval utváření smyslu jako proces objevování hodnot v daných konkrétních životních situacích. Ve svém konceptu smyslu života přisuzoval nezastupitelnou úlohu právě hodnotám. V souvislosti s prožíváním smysluplného života naznačil tři okruhy hodnot, prostřednictvím nichž člověk nachází a realizuje smysl života. Za takovéto hodnoty Frankl považuje hodnoty zážitkové, hodnoty tvůrčí a hodnoty postojevé (Frankl, 2015).

Hodnoty zážitkové

Zážitkové hodnoty spočívají zejména ve vnímání krás života, v němž se stáváme „součástí širšího celku“. K největším zážitkovým hodnotám patří setkávání s lidmi, kdy je přijímáme, jací jsou, tedy v jejich jedinečnosti. Aby mohl být zážitek touto hodnotou naplněn, musí být splněny dvě podmínky. Věci, jež vytvářejí zážitek, musí být samy o sobě krásné, a současně, ta osoba, jíž je věc vnímána, musí být na věci aktivně zúčastněna (Längle, 2002).

V pestrosti, souměrnosti a mnohotvárnosti života je možné prožívat život jako smysluplný, pokud v něm budeme hledat něco krásného. Pokud se zaměříme na krásu věcí samotných, nemusíme pak ani na smysl pomýšlet, neboť tak dochází právě k jeho naplnění. I jediný zážitek může vrátit našemu životu smysl. Frankl (2006) vnímá krásy třeba v pozorování zvířat, v jejich pohybu, v tom, jak se začlení do svého prostředí, v rostlinách, v nádhře květů, jejich vzniku, množení, ale i zániku. Rovněž tak je možné zážitky hledat v lidských výtvořích, v jejich umění, technice, nebo i sportu. I on považuje za nejhlubší zážitkové hodnoty setkávání se s druhými lidmi. Každý jedinec má možnost takové zážitky mít. V čem je však jejich smysl? Smysl je zde v několika ohledech. Poznáváme jimi krásu současného života, můžeme získávat své duchovní síly a pomocí nich utvářet svůj život smysluplně (Frankl, 2006).

Hodnoty tvůrčí

Hodnoty tvůrčí se odrážejí v kreativní činnosti jedince a ten tím obohacuje svět. Realizují se činem nebo vytvořením nějakého díla. Tím může být například umělecká práce, vědecká činnost, ale i třeba jen básnička či písnička. Důležitá je zde angažovanost při nějaké tvorbě či tvůrčí činnosti, ne obsáhlost či proslavenost. Hodnoty tvůrčí mají realizaci zejména v práci (Balcar in Vymětal, 2004).

Člověk pociťuje smysluplnost tam, kde může na svět působit tvořivě. Ze zážitkových hodnot získáváme a čerpáme z nich, u hodnot tvůrčích za to zase něco dáváme. Takové pravidlo brání a dávání působí a realizuje se v různých oblastech života, např. v oblasti psychologické, což jsou city a emoce, v oblasti biologické, což je dýchání, krevní oběh atd. V těchto hodnotách jde tedy o nějaké vykonání činu nebo o vytvoření nějakého díla. To už je však na každém, o jaké dílo půjde. Nejvyšším výkonem může člověk například chápat výchovu dítěte, nebo péči o nemocného nebo cokoliv neobvyklého a složitějšího. Pojetí hodnot má každý člověk trochu jiné, osobité. Důležité však při tvorbě díla je jeho skutečnost, oddanost, závaznost, opravdovost, jenž mu dává trvalou hodnotu. Největším dílem každého člověka je už samo zvládnání života. Smysluplné může být vlastně pro člověka cokoliv (Frankl, 2006).

Hodnoty postoje

Postojové hodnoty se realizují tehdy, když se například dostane člověk do osudově svízelné situace a není na to téměř vůbec připraven. Není potom divu, že situaci těžko zvládá. V takových těžkých a svízelných situacích nám nepomůže mnohdy ani náš rozum, nemáme vlastně nic, jak bychom dokázali a mohli takové utrpení odstranit, zvrátit. Avšak, na druhé straně, existují i takoví lidé, kteří se s obdivem s takovou nebo podobnou situací dokážou vyrovnat. Někdy se tak dokážou vyrovnat i s vlastním umíráním (Frankl in Längle, 2002).

Uskutečňování postojových hodnot umožňuje trpícímu i jeho blízkým, a i těm, co jsou obeznámeni s jeho situací, vidět, že nikdo není vlastně vydán napospas osudu i přes nepříznivé okolnosti. Ten, co trpí, dává vlastně svým důstojným zvládnáním a přijetím utrpení příklad druhým. Sám je vystaven osudovým ranám, kdy je na jeho rozhodnutí, jak se k bolesti, utrpení postaví. Zda se utrpením nechá zlomit nebo zda tuto nezměnitelnou situaci přijme jako úkol. Jemu samotnému při realizaci hodnoty postoje se pak utrpení zmenší (Balcar in Vymětal, 2004).

3.2 Překážky v hledání smyslu života

Obtíže v hledání smyslu života člověka nastávají tehdy, pokud je nějakým způsobem znevýhodněn. Jiné hledání smyslu života je u jedince pocházejícího z úspěšné, funkční, zdravé rodiny, s plnohodnotným rodinným zázemím a podporou, jenž se může plně

soustředit na svůj rozvoj, nečelí žádné disharmonii, závažným vnitřním zraněním atd. Jedním z takových faktorů, jenž ovlivňují schopnosti hledání smyslu života, je do jisté míry i dědičnost, tedy přenos rysů a vlastností z rodičů na děti, prostřednictvím genů. Taková genetická výbava jedince se souhrnně odborně nazývá genotyp. V oboru psychologie vidíme jako podstatné to, že hotové psychické vlastnosti se nedědí, ale je zde zase jen predispozice. Však řada z nich je určující pro další vývoj jedince. Například, zvýšenou sociální konfliktnost a problémy s adaptací přináší ve velké míře vysoká úroveň napětí u jedince, nebo emocionální labilita. V interakci člověka s prostředím se projevuje dědičnost v různé míře, nejsilněji však v raném dětství. Velký vliv sehrává dědičnost také v temperamentu (vzrušivosti) a inteligenci. Z výše uvedených faktů je možné vyvodit, že na svět nepřicházíme každý se stejným „stavebním materiálem“, a nemůžeme tedy ovlivnit to, z čeho budeme čerpat a co nás následně ovlivní při objevování smyslu našeho života (Nakonečný, 2015).

Jak bylo již zmíněno, překážky, které nás omezují v přijetí života, tedy v nalezení smyslu mohou být zcela různé. Může být mnoho příčin, které tomu brání. Ať už jde o zcela banální události našeho života, nebo velmi závažné a důležité věci či události, jež nás jakýmkoliv způsobem mohly zranit, či zasáhnout, a to do takové míry, že nejsme schopni nikdy dostát svého smyslu. Nebo jej docílíme, ale třeba za cenu velké oběti, případně vzdání se svého „původního já“. Jak již bylo zmíněno, každý člověk je jedinečný, každý má svoji individuální cestu. Proto i překážky, které nám mohou v nalezení smyslu života bránit, mohou být různé. Tak, jako když někdo, například pochází z ideální rodiny, kde je dobré zázemí a vše je ku prospěchu jeho dobrého psychického, fyzického, ale i duchovního rozvoje, tak je potom pro takového jedince mnohem snazší nalézt jeho opravdový smysl života. Oproti člověku, jenž vyrůstá v negativním prostředí, tedy je zde i špatný vliv na rozvoj jeho osobnosti. Mezi časté překážky je možné v dnešní době zařadit například pocit méněcennosti, neschopnosti vlastního sebepřijetí, neschopnosti správného začlenění se do společnosti, neschopnosti jednat podle svých zásad atd. To znamená neschopnost uvědomění si vlastní podstaty, podstaty svého bytí, tedy i neschopnost nalezení svého smyslu. Zde může hrát svou roli i vliv ostatních členů rodiny, kamarádů, vliv prostředí, ve kterém vyrůstáme. Však jednou ze značných a tíživých překážek na cestě hledání smyslu života může být i deprese, deprivace, existenciální frustrace, či existenciální neuróza. Pro jejich lepší rozlišitelnost budou zde stručně popsány jejich symptomy.

3.2.1 Deprese

Deprese se řadí mezi poruchy nálady a zahrnuje v sobě několik stupňů, a to od mírné depresivní fáze, až po těžkou. V dnešní době se setkáváme s depresí velmi často, a to také vzhledem k našemu životnímu stylu. Mezi příznaky, které depresi doprovázejí, patří zejména snížená energie a aktivita, zvýšená únava, ztráta zájmu a radosti, ztráta sebedůvěry a sebeúcty. Objevují se i časté poruchy spánku, může se objevit snížená či zvýšená chuť k jídlu apod.

Deprese se projevuje většinou v situacích, když aktivita všedních dní ustává nebo dochází k zásadním změnám v životě člověka. Člověk, jenž nezná konkrétní smysl svého vlastního života, smysl své existence, začíná si posléze uvědomovat zdánlivou nesmyslnost svého života (Tavel, 2007).

Grün (2009) hovoří o depresi jako o jistém volání duše o pomoc. Lidé, kteří si depresi prošli, nebo jí trpí, popisují ji jistými pohledy, jako je například prázdnota či vyprázdněnost, pocit, že život nežijí, jako by se zastavil, mají pocit zamrznutí, strnulosti, duševního ochrnutí, temné noci (Grün, 2009).

O depresi můžeme tedy hovořit i jako o obranném mechanismu, kdy my sami se snažíme ubránit před vnějším světem. Pokud je tíha života příliš veliká nebo na člověka doléhá značné množství starostí, pokud přesahuje jeho trápení lidská měřítko, začne duše reagovat nevolí, omrzelostí čili nechutí k životu. Člověk se cítí odříznutý od veškerého života a není schopen užívat si radosti a všeho, co život nabízí. Takto omrzely život, jenž člověk vnímá ve své vlastní duši, je příčinou toho, že je omezena i jeho životní energie. Lidé trpící depresí jsou často demotivováni. Zdá se jim, že i sebemenší činnost či úkol je nad jejich životní síly. Snaží se tedy před tímto vyčerpáním uniknout, a to většinou do spánku. Spánku však většinou nejsou schopní, nedaří se jim usnout, kdy jen leží a nespí. Mají plnou hlavu honících se myšlenek (Grün, 2009).

3.2.2 Deprivace

Deprivace znamená nedostatečné uspokojení důležitých psychických či fyzických potřeb člověka. Bývá často popisována jako citové strádání, tedy jakýkoliv nedostatek citu a emocí u člověka. Může jít o nedostatek vnímaného osobního respektu, nedostatek pocíťovaného bezpečí, nedostatek sdílené lásky nebo vzájemných sociálních vazeb. Ale

může se jednat i o osobní strádání z nedostatku dalších smyslových podnětů. Deprivaci lze chápat jako ztrátu, zbavení, utrpení z nedostatku smyslových podnětů, dlouhodobý nedostatek tělesných a psychických potřeb, smyslových podnětů u smyslové deprivace. Lze ji však rovněž chápat jako zbavení se druhého, na úkor své sobeckosti nebo nedostatečné zkušenosti. A to třeba rodičovské, životní, sociální, biologické, citové apod. Deprivace může nastat u jakékoliv potřeby a v jakémkoliv vývojovém prostředí (Vymětal, 2004).

3.2.3 Existenciální frustrace a existenciální neuróza

Za frustraci je považován stav závažného neuskutečnění našich potřeb. Tyto potřeby jsou pro každého individuální, tedy může každého frustrovat něco jiného, co třeba druhého nechává v absolutním klidu, ve spokojenosti. Může se dostavit například i tehdy, pokud se člověku něco důležitého třeba nepovede a nemá ani šanci to v nejbližší době napravit. Pokud tento stav trvá delší dobu a člověku se nedaří s takovým stavem vypořádat, potom takový stav může vyústit v neurózu (Pfeifer, 1995).

Za neurózu je považována duševní porucha, kdy pacient trpí stavy duševní nerovnováhy, která způsobuje duševní úzkost, emoční tíseň, fobii, dlouhodobé neuspokojení svých potřeb apod. Jedná se o trvalejší neschopnost přizpůsobit se prostředí a rozvíjet svou osobnost v lepší a uspokojivější celek. Důsledkem pak bývá snížená výkonnost, i životní energie a bývá i malá nebo omezená radost ze života (Pfeifer, 1995).

Frankl (1994) zmiňuje dva stavy ztráty životního smyslu, a tím je existenciální frustrace a existenciální neuróza. Při existenciální frustraci člověk postrádá vědomí adekvátního cíle, postrádá sílu a motivaci se pro nějaký cíl nadchnout a angažovat se v něm. Člověk má pochybnosti o smyslu své existence. „*Duševní zdraví je založeno na jistém stupni napětí mezi tím, co jsme již dosáhli, a tím, co máme ještě splnit čili na rozporu mezi tím, co jsem, a tím, čím bych se měl stát*“ (Frankl, 1994, s. 69).

Jestliže se člověku nedaří úsilím najít konkrétní smysl vlastní existence, tedy naplnit vůli ke smyslu, může taková situace přerůst v neurózu (Frankl, 1994).

Smysluplnost bývá vnímána jako podporující faktor duševního zdraví. Psycholožka Carol Ryffová (1989), která je známá svým studiem psychické pohody a psychické odolnosti, ztotožnila smysl života jako součást multidimenzionálního modelu duševní pohody (psychological well-being), (Ryffová in Slezáčková, 2012).

3.3 Význam nalezení smyslu ve vztahu ke kvalitě života

Má-li člověk pro co žít, je-li přesvědčen, že nežije marně, má potom tento fakt velmi pozitivní vliv na celkový stav a odolnost jeho organismu.

V.E.Frankl dává velký význam nalezení smyslu pro přežití v těžkých, extrémních situacích. Jako příklad uvádí extrémní situace v koncentračních táborech, kde jedinci, kteří si dokázali najít důvod, proč žít, se následně mnohem lépe vyrovnávali s útrapami a mohli tak čelit i jejich zdrojům. Pomáhalo jim uskutečňování stanovených cílů a současně uznávání hodnot, jež se promítaly do jejich každodenního života. Naopak jedinci, kteří takto nesmysleli, neměli nastavené hodnoty a ztratili víru v budoucnost, upadali tak do stavu beznaděje, což se následně i odrazilo ve výrazném zhoršení jejich duševního i fyzického stavu (Paulík, 2010).

Karel Balcar (2004) hovoří o tom, že na základě klinické praxe je potvrzeno praktické naplňování smyslu života, jako výrazný činitel k tomu, aby se člověk těšil dobrému duševnímu a fyzickému zdraví, a tudíž i kvalitnímu životu. Současně kvalitu života rozděluje do tří dimenzí. Dimenze tělesná (fyzické zdraví), dimenze duševní (pocit štěstí formou slasti a moci) a dimenze duchovní (existenciální), kdy tuto duchovní dimenzi vysvětluje jako prožitek smysluplnosti svého vlastního života. Tento prožitek je možno také rozdělit na cílenost (hodnotové výzvy situace), motivovanost (odezva svědomí na hodnotové výzvy) a činnost, kterou člověk koná v přítomné situaci, a to k realizaci hodnot. Cílenost, motivovanost a činnost směřují tak k naplnění smyslu, a to jak vůči okolí, tak i vůči nám samotným. Aby u člověka došlo k naplňování duchovní dimenze, musí existovat něco, pro co mu stojí, za to žít. Toto „něco“ musí ale člověka přesahovat více do světa. Pokud tomu tak není, pak zůstává jen dimenze tělesná a duševní. Následně člověk podmaňuje své jednání jen pocitům štěstí nebo touze po moci. To může mít pak za následek sklon k různým závislostem nebo i k závislosti na mínění našeho okolí. Mezi těmito jednotlivými dimenzemi by měla být spojitost (Balcar, 2004).

4. OSOBNOST A JEJÍ VÝVOJ

Osobnost, jako taková, je předmětem vědního oboru psychologie osobnosti. Definicí osobnosti se ovšem zabývá i řada teorií, které se odlišují dle konceptu pojetí této problematiky. Podle Říčana (2010) neexistují definice správné a nesprávné, ale jako nástroje pro poznání jsou buď více, nebo méně užitečné. Za podstatné spatřuje rozlišovat významy, ve kterých se termín osobnost v psychologii osobnosti používá (Říčan, 2010).

Drapela (2008) se ve své publikaci zabývá definicemi osobnosti, kdy on sám ji definuje jako zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby. Však v pojetí Tardyho spatřuje nepatrně obecnější pojetí, kdy hovoří o individuální jednotě člověka. Tuto jednotu představují duševní vlastnosti a děje, které vycházejí z jednoty těla, jenž se ve společenských vztazích projevuje a současně se v nich i spoluutváří. Obě definice mají za společného jmenovatele tu skutečnost, že osobnost není jenom vrozený hotový produkt našich genetických předpokladů, ale je to tvořivý proces a výsledek aktivní interakce mezi námi a okolním prostředím a celoživotně se postupně dynamicky vyvíjí (Drapela, 2008).

Ještě je určitě vhodné zmínit Franklovu definici osobnosti, se kterou se právě setkáváme v jeho konceptu logoterapie. Osobnost je zde utvářena smyslem života člověka a současně způsobem, kterým je člověk schopen tento smysl ve svém životě uskutečňovat (Frankl, 2006).

4.1 Pojem osobnost

Vágnerová (2008) osobnost spatřuje jako celek duševního života člověka, který je typický svou individualitou a je charakteristický svou vnitřní jednotou, individuální specifičností, vývojovou kontinuitou a interakcí s prostředím, v němž jedinec žije. Osobnost je jedna z nejsložitějších struktur v lidském světě. Osobnost se postupně vyvíjí v průběhu života ze zárodečných vloh, a teprve postupem času svými skutky a počínáním se ukáže, jací jsme, kdo jsme (Vágnerová, 2008).

Osobnosti a jejímu vývoji se věnuje mnoho věd, jako jsou například:

Pedagogika

Osobnost považuje jako důležité východisko, podmínku i cíl výchovy. Je naukou, vědou o cílevědomém formování a rozvíjení osobnosti. Tou je v pravém slova smyslu člověk, který je vzdělavatelný a vychovatelný.

Sociologie

Osobnost považuje za prvek společenských skupin, za nositele i zprostředkovatele kulturní tradice. Každý jednotlivý člověk je zajímavým pro sociologii jen jako člen určité společnosti, neboť osobnost představuje určité sociálně typické rysy.

Filosofie

V osobnosti člověka spatřuje složitou jednotu organismu, spolu s vlivem prostředí. Zkoumá jsoucno, bytí jako takové, postavení člověka v přírodě a společnosti, určuje smysl života, zabývá se otázkami existence, života a smrti.

Psychologie

Současné definice osobnosti vidí osobnost jako organizovanou jednotu duševního života člověka. To znamená, že je v něm integrována biologická, sociální a psychologická stránka jeho existence a tato tvoří dynamickou strukturu individuálních vlastností. Celý systém pak vymezuje prožívání, uvažování a chování jedince a tím i jeho vztah s okolím a jeho prostředím.

4.2 Sebepojetí (teorie „já“)

Hlavním představitelem tohoto pojetí je americký psycholog a psychoterapeut Carl R. Rogers (2015). Bývá často také spojován s tzv. orientovaným přístupem na člověka, a rovněž i s psychoterapií člověka. Spolu s Abrahamem Maslowem jsou ústředními zástupci tohoto humanistického proudu. Rogers je tvůrcem konceptu, jehož hlavním pojmem je „já“ a zdůrazňuje individualitu, jedinečnost každého člověka. Dle Rogersova přístupu každý člověk hledá odpověď na otázku „Kdo jsem?“ Při hledání této odpovědi je od narození vlastně každý člověk motivován k naplňování svých možností a aktivní

seberealizaci. Usiluje o tvořivost, nezávislost, odpovědnost a zralost. Rogers tuto hybnou sílu pojmenoval jako „realizující tendenci“. Svou podstatou má jeho koncepce velmi blízko k filosofické fenomenologii, neboť totožně tvrdí, že tradičními vědeckými pojmy a metodami nelze lidský organismus plně vystihnout. Vysvětlit chování nebo myšlení jedince je totiž reálné pouze skrze jeho subjektivní prožitky a jeho vlastní svět významů. S ohledem na vývoj osobnosti klade Rogers významnou roli sebepojetí a pozitivnímu náhledu na sebe, při kterém je právě nezbytná bezpodmínečná láska a přijetí sebe sama (Rogers, 2015).

5. VÝVOJOVÝ CYKLUS OSOBNOSTI

Osobnost se vyvíjí v cyklech, tedy životních obdobích, kdy člověk hledá podstatu svého bytí, jistotu a patřičná východiska pro konkrétní etapu života. V každé kultuře je možné najít specifické rituály přechodu mezi jednotlivými životními fázemi, a lidstvo si pokaždé bylo dobře vědomo, jak jsou tyto rituály důležité. Každá kultura má rovněž jiný postoj k rituálním přechodům, ale napříč všemi kulturami má dva základní rysy, a to proces oddělení a proces přijetí. V procesu přechodu na jiný vývojový stupeň vždy probíhají důležité změny uvnitř lidského vnímání a cítění. V této době se člověk nachází jakoby mezi dvěma stavy, kdy už stojí na prahu své nové identity, ale ještě stále do ní plně nevstoupil. Mezi základní iniciační procesy, jež západní společnosti ještě zbyly, a které jsou spíše mechanicky přejímány, patří například porod, nástup do školy, maturita, svatba a samozřejmě i pohřeb. V jiných kulturách nacházíme i jiné rituály jako je například přechod mladého muže do dospělosti, vstup dívek do světa žen s první menstruací a další jiné procesy, jež pro nás Evropany bývají občas těžko pochopitelné.

Jedním z faktorů, který má vliv na vývoj v chování a prožívání, je právě i změna sociálních rolí. Jedná se zejména o odchod dětí z domova, nižší výkonnost, o možnou ztrátu zaměstnání, o rutinní život, o pocit nepotřebnosti atd. Toto může být i následnou možnou příčinou úzkostí, strachu a odmítání. Ženy i muži bilancují, co všechno stihli, ale především to, co ještě nestihli. Zhruba ve čtyřiceti letech přichází hodnocení sebe sama, tedy svého já v kontextu s ostatním světem a člověk více začíná komunikovat se svým vyšším „já“. Začíná si uvědomovat, kam patří, kde má své místo, jak se stabilizoval, kde má oporu. Rovněž posuzuje svou vnitřní svobodu, jako třeba svobodné naplňování svých potřeb, tužeb a snů. Hodnotí vztahy se svými nejbližšími v rodině, ale i s přáteli a klade si tím otázku, zda tyto vztahy jsou pro něho svazující, či omezující nebo naopak jsou pro něj inspirující a souznějící, a cítí se v nich tedy dobře, prožívá pocity naplnění (Vágnerová, 2000).

5.1 Vybrané vývojové teorie

Duševní vývoj člověka je velmi složitým a mnohotvárným procesem. Možná právě proto existuje mnoho různých teorií, kdy každá teorie se soustřeďuje převážně jen na určitý aspekt vývoje. První teorie, které mapují vývoj člověka, už nacházíme u antických myslitelů Platóna a Aristotela. Však na vědeckém základě vznikaly modely vývoje až

v průběhu 19. století. Soustředily se zejména na vývoj člověka do jeho mladé dospělosti. V průběhu 20. století se počaly zvolna objevovat teorie, které zahrnovaly celoživotní vývoj. Ten je v dnešní době významnou součástí vývojové psychologie s multidisciplinárním charakterem. Na příkladu vývojových teorií je pak možné vysledovat, jak složitý je lidský život, respektive vývoj lidského jedince ve své komplexnosti (Vágnerová, 2000).

5.1.1 Klasické teorie (vývojové, stadiální)

Klasické teorie se orientují na konkrétní stadia v průběhu vývoje člověka. Chápou je jako univerzální a jejich pořadí bylo považováno za neměnné. Psychologové Erik Homburger Erikson a Robert James Havighurst na vývoj pohlíželi v kontextu širšího sociálního prostředí (vrstevníci jednotlivých věkových období, škola, práce, společnost, společenské hodnoty atd.).

Jak Vágnerová uvádí, Erikson člení lidský život do osmi vývojových fází. Následně byly tyto fáze jeho ženou rozšířeny o devátou fázi, závěrečné stadium. Jde o epigenetické pojetí vývoje, neboť jednotlivá stadia navazují na sebe v předem daném pořadí. V každém stadiu tedy probíhají protikladné tendence. Tyto konflikty a napětí Erikson právě pokládá za zdroj růstu člověka, kdy musí dojít k vyřešení příslušného vývojového konfliktu. Pokud jedinec tyto konflikty nezvládne, dochází potom k regresi nebo ke stagnaci (Vágnerová, 2000).

Období dospělosti patří podle Erika Homburgra Eriksona do 7. stadia, které trvá od 30. roku do 60. roku života člověka. Toto období charakterizuje pojmem generativita, kdy protikladem je pojem stagnace. Pojetí generativity, dle Eriksona, spočívá v dospělém věku ve spontánním, radostném a iniciativním jednání. Ve své podstatě to znamená, pečovat o to, co bylo námi zplozeno v nejširším slova smyslu. Nejedná se tedy jen o rodičovství, i přesto, že primárním je právě zájem o plození a vedení příští generace. Ale může jít o generativní vztah učitele k žákům, lékaře či sestry k pacientům, o dílo pracovníka, které je tvořeno s láskou, prostě může se jednat o jakoukoliv duševní či manuální činnost. Celkově jde o to, být produktivním, o něco pečovat, něco vytvářet, něco dělat a předávat, být prostě něčím prospěšný. Podstatou však je, že každá taková činnost musí být uskutečňována s láskou, ze své vnitřní motivace, a ne z povinnosti. Ctností je být prospěšný a o někoho se starat, pečovat.

Mezi další představitele klasických teorií patří Robert James Havighurst. Základ jeho teorie spočívá ve vývojovém úkolu charakteristickém pro určité vývojové období. Mezi vývojové úkoly, které vycházejí z roviny osobní, patří různé individuální potřeby a aspirace. V oblasti biologické jde například o to, naučit se chodit, naučit se řeči apod., jiné zase vycházejí z potřeb společnosti a její kultury. Pokud dojde v jednotlivých vývojových etapách k úspěšnému splnění úkolu, je jedinec motivován ke zvládnutí dalších úkolů. Jestliže však není úspěšný, dojde k nespokojenosti, někdy i provázené společenskými problémy. Tudíž pak může docházet i k obtížnému plnění dalších vývojových úkolů. K vývojovým úkolům střední dospělosti patří zejména příprava svých potomků na dospělý život, akceptace svých fyziologických změn a potřeb, která souvisí se středním věkem, stálost ekonomické prosperity, a v neposlední řadě, také přijetí stárnutí rodičů (Millová, 2012).

V souvislosti s těmito vymezeními je možno ještě dále hovořit o dalších teoriích psychického vývoje, jež jsou dodnes uznávané, anebo byly rozmístěny do dalších odvětví. Jedná se například o teorii Jeana Piageta, který se zejména věnoval kognitivnímu vývoji v období dětství.

Teorie Lva Vygotského spočívá zase především v důrazu na učení.

Teorie Sigmunda Freuda, zakladatele psychoanalýzy, se zabývá především zkoumáním vývojového stadia libida, sexuality, ale zkoumá i funkci snů atd.

Z nových teorií lze zmínit i teorii Jacoba L. Gewirtze. Zakládá se na obecné teorii operantního podmiňování, někdy též učení úspěchem, typického zejména v kojeneckém věku (Vágnerová, 2000).

5.1.2 Moderní teorie celoživotního vývoje

1. lifespanové modely vývoje

Tato skupina teorií má za prioritu především výzkum psychologických charakteristik vývoje. Patří sem například zvládnutí stresových situací, adaptační mechanismy nebo dosahování stanovených cílů.

2. modely životní dráhy

Základem této teorie jsou zejména faktory sociologické. Jsou tak opačným protipólem ke starším jednostranně zaměřeným psychologickým teoriím. Jejich důraz je kladen na charakteristiky společnosti. Zohledňují historické události, sociální role, geografické umístění apod.

3. teorie vývojových systémů

Tato teorie charakterizuje člověka jako systém, jenž prochází nepřetržitým vývojem. Podstatným je uplatňování holistického principu ve výzkumu. Proto se nesoustřeďuje pouze na samotnou osobnost, ale i na prostředí, ve kterém probíhá její vývoj. Není možné je zkoumat odděleně. Úsilí této teorie spočívá v multidisciplinárním přístupu s využitím poznatků, a to nejen vývojové psychologie, ale i jiných vědních oborů (Millová, 2012).

5.2 Vývojové etapy

Psychický vývoj člověka je možné vnímat z různých úhlů pohledu, kdy obecně spočívá toto vnímání v pohledu na jedince v kontinuitě jeho celoživotního vývoje a rozvoje, formování a perspektiv psychiky a osobnosti. Rovněž se týká změn v etickém usuzování. Jedná se tedy o biodromální vývoj.

Vágnerová (2000) o celostním vývoji doslovně říká, „*Psychický vývoj lze charakterizovat jako zákonitý proces, který má podobu posloupnosti na sebe navazujících vývojových fází*“ (Vágnerová, 2000, s.22). Jednotlivé fáze nelze tedy měnit a ani přeskočit. V dalších vymezeních psychického vývoje zmiňuje Vágnerová tři primární skupiny. Skupinu biosociální, kognitivní a psychosociální, které zahrnují tělesný vývoj s veškerými jeho přeměnami, psychické procesy, respektive kompetence, které člověk používá při myšlení, učení a rozhodování. Ze skupiny psychosociální jsou to zejména vnější činitelé, které na člověka působí, a je to především rodina, přátelé, spolužáci, kolegové a jiné sociální vrstvy a skupiny, tedy sociokulturní faktory.

Nejčastěji aplikovanou periodizací ve vývoji člověka, podle Vágnerové (2000), je níže uvedený výčet etap. I v každé takové periodě životního cyklu probíhá jakási krize, která je však nevyhnutelnou součástí psychického růstu.

1. Prenatální období – jedná se o období od početí do porodu, z hlediska “krize“ se jedná o iniciační procesy, a to jak pro nového jedince, tak i pro jeho rodiče, prarodiče a další členy rodiny.

2. Novorozenecké období – jedná se zde o první měsíc života jedince, i zde se z hlediska “krize“ jedná o iniciační procesy, a to jak pro nového jedince, tak zejména pro jeho rodiče.

3. Kojenecký věk – toto období trvá do 1 roku dítěte, kdy dítě zhruba kolem 6. měsíce prochází fází odpoutání se od matky. V tomto období je velmi důležité správné a zdravé nastartování života.

4. Batolecí věk – jedná se o období od 1 roku do 3 let věku dítěte.

5. Předškolní věk – jedná se o období od 3 let do 6 let věku dítěte.

6. Školní věk (prepuberta) – jedná se o období od 6 let do 12 let věku dítěte. V těchto obdobích je zejména důležité správné socializační zapojení, edukační vývoj a získání odpovědnosti vůči sobě i svému okolí.

7. Pubescence (krize mladého věku – jedná se o věk 12 až 15 let, toto období spolu s obdobím adolescence je velmi významným mezníkem, kde dochází k velmi důležitým přechodům, jedinec zápolí s uchopením vlastní osobnosti, zkoumá záležitosti týkající se sexuality, prvních milostných vztahů, platonických lásek apod. Dále se snaží vyrovnat s rodinnými vztahy a protichůdnými názory jejich vychovatelů, má na svět svůj názor, který v tomto období nebývá zrovna tím správným. V tomto období hledá jedinec své místo ve společnosti.

8. Adolescence – jedná se o období mezi 15. až 20. rokem života.

9. Dospělost – jedná se o období mezi 20. až 65. rokem, kde opět nastává kolem 20. roku přechodový zlom, kdy jedinec vstupuje do světa širěji a hledá svou cestu životem.

10. Stáří – jedná se o období nad 65 let věku jedince, kde se zobrazují a odráží dozvuky všech předešlých vývojových období.

Jak již bylo zmíněno v úvodu, každé jednotlivé životní období má svůj vývojový úkol. Ve většině případů jsou nové životní role nakonec nějak zvládnuty, ale zůstane i mnoho nezpracovaných psychických úskalí, které se mohou objevit až v období středního věku. Jak si s nimi člověk poradí, je ovlivněno samozřejmě mnoha faktory. Tyto budou zmíněny v dalších kapitolách této práce. Každé období je tedy výzvou (Vágnerová,2000).

5.3 Smysl přechodového období

„V životě nikdy nemůže nastat nové období, dokud nezemře to předchozí. Abychom mohli něco získat, musíme se nejdříve něčeho vzdát.“

William Bridges

Během přechodových období je velmi důležité, aby vnitřní stav jedince přijmul vnější změnu. Přetrvává-li i v nové situaci starý, minulý pohled na svět, stejné vnímání sebe sama, i starý žebříček hodnot, pak se skutečný proces změny téměř ani neuskutečnil. Přechodové období skýtá člověku příležitost ukončit to staré a začít něco nového a být tak v souladu s tímto krokem. To znamená, že člověk se přestane ohlížet zpět a přestane zpochybňovat svá rozhodnutí. Tím je vnější změna vnitřně přijata. Přechodové období je důležité v tom, že by mělo poskytnout čas na zastavení, popřemýšlení a přehodnocení dosavadní životní dráhy (Bridges, 2004).

Mnozí si však tuto důležitost ani neuvědomí, tím, jak jsou přetíženi prací, péčí o děti, později také péčí o stárnoucí rodiče, a když pak najednou nastane čas důchodového věku, odejdou do důchodu, možná si uvědomí, že třeba něco zameškali, nedokázali nebo něco důležitého nestihli. Velmi pěkně o tom hovoří Bronnie Ware (2012), kdy uvádí, že lidé před smrtí nikdy neprojevili lítost, že nestrávili více času v práci nebo že nevydělalí více peněz, ale naopak litují toho, že nežili podle sebe, svých tužeb a přání, že například dělali mnohdy věci a práci, jež je nenaplňovala a neviděli v ní žádný smysl (Ware 2012).

Buford (2003), americký autor, který nabízí inspirující pohled na to, jak každý z nás můžeme přijmout a vnímat svou úlohu ve druhé polovině života, ve své velice zajímavé knize „Poločas života“ zobrazuje svůj příběh, ve kterém přirovnává život k fotbalovému zápasu, kdy jedinec ve středním věku má tu výhodu, že už dobře ví o svých silných a slabých stránkách, ví, že v životě nasbíral již mnoho rad a zkušeností, které může již

ve druhém poločase správně zúročit a smysluplně využít. Bob Buford si sám kladl velmi důležité otázky typu „*Naslouchám svému tichému hlasu? Je má práce stále ještě středem mého života a identity? Co mě doopravdy motivuje? Jak by můj život vypadal, kdyby se mi opravdu vydařil?*“ (Buford, 2003, s. 19).

Buford svůj pracovní život srovnává s fotbalovým zápasem, kdy přechodové období vidí jako přestávku mezi dvěma poločasy. V této přestávce by se měl právě člověk zamyslet nad tím, jak žije, jaký význam spatřuje ve svém životě a čemu by se chtěl věnovat v druhé polovině svého života. I on sám uvažoval o změně kariéry, kdy už netoužil být pouze vrcholovým manažerem, ale pocítil, že tíhne více k náboženským otázkám. Začal tedy uvažovat o změně kariéry, když jej zasáhla náhle vnější okolnost, a to tragická smrt jediného syna. Tato skutečnost u něj urychlila jeho rozhodnutí, že se vzdal částečně svého pracovního úvazku a ve zbývajícím čase se začal věnovat tomu, co ze svého pohledu považoval za důležité. Buford (2003) tímto vlastně ukázal, že ve svém středním věku došel ke zjištění, že netouží pouze po úspěchu, ale touží též po smyslu života, který má svůj význam (Buford, 2003).

6. STŘEDNÍ VĚK (STŘEDNÍ DOSPĚLOST)

„Střed života je dobou nanejvýš psychologicky důležitou.... je momentem největšího rozvoje, kdy člověk ještě se vši svou silou a vůlí stojí ve svém díle. Ale v tomto okamžiku se také rodí večer, začíná druhá polovina života. ... Víno vykvasilo a začíná se čerit. ... Místo dopředu se častěji bezděčně dívá zpět a začíná sám sobě skládat účty z toho, jak se dosud vyvíjel jeho život. ... Kritické posuzování sebe sama a svého osudu mu umožňují poznávat jeho osobitost. Ale tyto poznatky mu nepřicházejí jen tak beze všeho. Dosahuje jich jen v důsledku silných otřesů...” (Jung, 2005, s. 109-110)

Střední věk přináší mnoho fyzických, psychických a sociálních změn. Z fyzických změn dochází především k projevům stárnutí, kterými jsou zejména vrásky na kůži, usazování tuku, ochabování smyslů, větší výskyt některých onemocnění, ztráta plodnosti a hormonální změny v klimakteriu u žen apod. Současně dochází i k některým psychickým změnám, jako je například větší obava o fyzický vzhled, lepší péče o zdravý životní styl. Leckdy to může být naopak i rezignace. I v oblasti sociálních vztahů dochází zejména ke změnám v rodinných vztazích, kdy dospívají a odrůstají potomci a odcházejí z domova. Střední generace pak začíná věnovat více času svým stárnoucím rodičům.

Vývojové období mezi dvacátým a šedesátým rokem života není dosud z vývojového hlediska až příliš prozkoumáno. Vysledované určité zákonitosti, zmiňované v této práci, nemusí však být platné pro všechny osoby, anebo mohou platit v různých obměnách, a to vzhledem k rozmanitosti životních cest a společenských okolností. Na dospělost je rovněž zapotřebí nahlížet v kontextu celoživotního vývoje člověka, neboť, jak bylo zmíněno v předešlých kapitolách, je toto období výslednicí etap minulých a současně i zárodkem pro etapy následující (Vágnerová, 2000).

Tato kapitola nám přiblíží a vymezí období středního věku, tedy střední dospělosti, a současně i starší dospělosti, a to především z hlediska biologického, psychologického a sociálního.

6.1 Vymezení střední dospělosti

„Dospělý je ten, kdo umí být šťasten sám se sebou“ Osho

Střední věk není jen tak snadné s přesnou určitostí vymezit, nejsou zde jednoznačné mezníky, které by jej od předešlé a nastávající fáze oddělovaly. Stabilizace rodiny a uspokojivá profese v zaměstnání patří mezi hlavní úkoly střední dospělosti. Zároveň je obdobím vrcholu zralosti a zodpovědnosti. Toto období je pokládáno za střed života, a i přesto, že je v dnešní době trend odkládat splnění základních úkolů dospělosti, je věkově řazeno mezi 35. a 45. rok života. Vývojově patří střední dospělost k významným mezníkům, kdy člověk rozvažuje nad svým dosavadním životem, jeho smyslem naplnění, rozjímá o tom, jak bude jeho život pokračovat dál (Vágnerová, 2007).

Období střední dospělosti bývá považováno za vývojově významný mezník. Mění se vztah k sobě samému i k okolnímu světu. Člověk si začíná více všimnout svých prožitků a pocitů, má tendenci zabývat se sám sebou. Dosažení středního věku se jeví dvěma způsoby. Bilancováním minulosti a představami o budoucnosti. Člověk hodnotí svůj dosavadní život na základě získaných zkušeností, na základě aktuálního naladění a rovněž jej hodnotí ve vztahu ke svým známým. Hodnotí také svou rodinu, děti, partnera, svou profesní dráhu a pozici, také své zdraví, zevnějšek a somatické i psychické kompetence. Toto bilancování a rozhodování vystupuje z jiných potřeb a hodnot, než bylo na počátku dospělosti. Člověk si většinou uvědomuje svou zranitelnost a sociální úspěšnost se mu už nejeví tak významná. Toto uvědomění dává člověku šanci pro další osobnostní rozvoj. Plánuje si budoucnost, posuzuje své vlastní možnosti a začíná hledat smysl života (Vágnerová, 2000).

Ve druhé polovině života dochází ke zlomu. Lidé bývají ve svém životě s větší jistotou usazeni a tím mají leckdy větší pocit, že zjistili správný směr života. Nastavené ideály a principy chování jsou člověkem pokládány za neměnné. Náhlým otřesem však může náhle být nemilé zjištění, že všechno to, co vypadalo jako věčné a neměnné, získává najednou zcela jiný rozměr. Ke slovu se začne hlásit duše a pomocí nevědomí si žádá pokračování na cestě k celosti osobnosti. Duše nabádá lidskou bytost, aby se ponořila do sebe, do svého vnitřního světa. V psychologii nalezneme ponaučení, že duše nepřechovává nic starého, vše staré se přeměňuje v nové, kdy nové je pokračováním toho starého a je jenom obohacené navíc o všechny hodnoty, jež byly nasbírány. Duše nechce abychom ulpívali na minulosti, abychom se bránili novému a zároveň nás nechce nechat

zapomenout na to staré. Protože propojením starého a nového, tedy minulosti a budoucnosti, vzniká cíl, kterého však není snadné dosáhnout. Někdo brání své stávající vědomí únikem do minulosti, tedy ustrne v dalším vývoji. Jiný se zase nasměřuje jen na budoucnost a zapomene na všechny hodnoty, které byly uloženy cestou individuace (Jung, 1994).

Vymezení etapy střední dospělosti podle chronologického věku bývá i v literatuře velice nejednoznačné. Vágnerová (2000) omezuje střední dospělost věkem 35 až 45 let, Říčan (2014) uvádí věk od 30 do 40 let, Thorová (2015) věk od 35 do 50 let a někteří dokonce od 34 let až do 60 let. Tyto rozdílné názory jsou způsobeny zejména tím, že není zcela jasné, podle čeho se tato jednotlivá období konkrétně rozlišují. Dílčí měřítko, jako je fyziologické nebo psychologické kritérium výkonnosti, vždy přesně ohraničují pouze některá období, nikdy ne však celou životní křivku. Proto je nemožné držet se pouze jednoho z nich.

Období střední dospělosti bývá zejména typické relativní stabilitou a vrcholem produktivity tělesných i duševních sil. Člověk hledá životní cíle a upevňuje si svoji identitu. V tomto období většinou nedochází k větším životním změnám, člověk se spíše soustřeďuje na udržení nebo i budování zvolené profesní kariéry a dále péči o děti. Kombinace různých faktorů, které toto období přináší, spolu s péčí o rodinu a práci, mohou způsobovat leckdy velký stres, který pak může vyústit právě v krizi středního věku (Vágnerová, 2000; Říčan, 2014; Thorová, 2015).

Ve středním věku se člověk uvolňuje z vazby na rodinu, protože povinnost už splnil svou rodičovskou rolí. Začne se měnit jeho vztah k manželskému partnerovi i k dospívajícím dětem. Rovněž se mění vztah k vlastním rodičům, protože zde dochází ke změně obou generací, kdy je jedna na vrcholu svých sil a druhá stárne a stává se tím závislou. Dochází i ke změně potřeby intimity a způsobu jejího naplnění. V tomto věkovém období je podstatnější sdílení života než bouřlivý milostný vztah. Ve středním věku se začíná i částečně měnit postoj k profesní roli. Tento postoj by měl hlavně uspokojovat potřebu seberealizace a usvědčovat kvality kompetencí člověka. Moc a soustředění se na úspěch se postupně mění v preferenci jistoty a pohody. Také v tomto věku dochází ke změně postoje generativity, což se projevuje sklonem k předávání životních zkušeností (Vágnerová, 2000).

Sheehyová (1999) spatřuje posun v jednotlivých životních etapách dospělosti zhruba o deset let. Dospívání se uskutečňuje sice déle, neboť adolescence probíhá u středních vrstev téměř do 30 let, takže ta skutečná dospělost počíná až někdy kolem této věkové hranice a začátek středního věku se tím pádem posunul až někde za čtyřicáté narozeniny. Sheehyová má také pro jednotlivé etapy nová označení, a to prozatímní dospělost 18 až 30 let, první dospělost 30 až 45 let, a druhá dospělost 45 až 85 let a více, přičemž toto poslední období ještě dělí na věk mistrovství 45 až 65 let, a věk celistvosti 65 až 85 let a dále. Jednotlivá životní období nejsou potom definována životními mezníky, jako je například odchod dětí z rodiny, ale jsou definována vnitřními duševními podněty ke změně, které se objeví z nespokojenosti se současným stavem, jenž již signalizuje nutnost přechodu do dalšího životního období (Sheehyová, 1999).

6.2 Teorie střední dospělosti pohledem významných psychologů

Významný švýcarský lékař, psychoterapeut Carl Gustav Jung (1997) toto období pokládá za odsun člověka od vnější reality a expanzi do okolního světa, čímž dochází k nalezení vztahu ve vnitřní realitě, vstoupení do svého nitra neboli dochází k procesu individuace. Tento proces vnímá jako výsledek napětí mezi „egem“ a „self“. Centrem vědomí je „ego“, „self“ je centrem vědomí i nevědomí, tedy „ego“ do sebe začlení. Důležitým je hledání a nalezení animy nebo anima a tím dochází k vyrovnání se sebou samým. Tento proces je nazýván „bytostné Já“.

Podle Junga (1994) se připravuje právě významná proměna lidské duše v období mezi pětatřiceti a čtyřiceti roky života člověka. Zpočátku to nebývá žádná vědomá a nápadná změna, jde spíše jen o nepřímé náznaky proměn, které, jak se jeví, mají počátek v nevědomí a člověk by si měl určitě uvědomit, že jeho život již nestoupá a nerozšiřuje se. Jedná se o nutný vnitřní proces, který se dožaduje tzv. zúžení života (Jung, 1994).

Erik H. Erikson

Německý psychoanalytik, je tvůrcem modelu psychosociálního vývoje osobnosti. Vývoj jedince kategorizuje do osmi etap, které jsou popsány podle jejich charakteristického centrálního konfliktu, jenž vyjadřuje dva póly. Pokud je konflikt vyřešen, poskytuje pro ego novou sílu, tzv. ctnost. Pokud převažuje negativní pól, síla ega pak klesá a duševní vývoj člověka tak stagnuje. Erikson řadí střední dospělost mezi sedmé stádium,

keré nazývá obdobím generativity. Autor vysvětluje pojem generativity jako zájem o založení a vedení další generace. Má tak potřebu vytvářet něco nového, hodnotného, posilujícího. Pokud se to nedaří, dochází pak ke stagnaci. Člověk se soustředí sám na sebe a osobně se tím ochuzuje (Erikson, 1999).

Arthur Schopenhauer

Je jedním z předchůdců psychologie, a v jeho myšlenkách pokračovaly i psychologické teorie Viktora Frankla, Sigmunda Freuda, Alberta Ellise a dalších. Jeho skepticismus nebyl mnohdy ve své jasnosti dosud překonán.

Tento psycholog rozděluje život pouze na dvě etapy, mládí a stáří. Tyto dvě etapy života charakterizuje tak, že v první polovině života je neukojená touha po štěstí, v druhé polovině je potom starost, jak se neštěstí zase vyhnout. Za neštěstí v životě člověka považuje nudu a bolest. Člověk by měl obětovat požitky, čímž by se vyhnul bolestem. Za životní moudrost považoval Aristotelovu větu „...rozumný člověk následuje toho, co jest bezbolestné, nikoli však toho, co jest příjemné“ a sám ji doplňuje tím, že když se k bezbolestnému stavu připojí ještě absence nudy, dosáhne pak člověk pozemského štěstí (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s.88).

Viktor E. Frankl

Základní myšlenkou Franklovy teorie je psychoterapeutický směr, logoterapie. Uvádí, že mezi primární lidské potřeby patří právě touha po smyslu. V období střední dospělosti často jedinec přemýšlí o smyslu života, a to nejen toho svého, ale i o smyslu bytí, tedy existence obecně (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

„Každý člověk, nikoli neurotický, žije ve skutečnosti, která je otevřena ven do světa. Překračuje sebe sama, transcenduje se buď směrem ke smyslu, který chce naplnit ve venkovním světě, nebo směrem k jinému člověku, k partnerovi, kterému se oddává. Jinými slovy, ve službě něčemu nebo v lásce se člověk stává sám sebou. A ve službě něčemu má život smysl“ (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006, s.95).

6.3 Střední věk z pohledu sociálního hlediska

Člověk vstupuje do středního věku již vybaven zkušenostmi, které nabyt na své dosavadní životní cestě. Má svou rodinu, své přátele, dosáhl jistého stupně vzdělání, společenského a profesního uznání. Mohl by si vlastně říct, že získal téměř všechno, o co stál, co chtěl. Přesto se často objeví i určitá nespokojenost se sebou samým. Langmeier a Krejčířová (2006) zmiňují, že nejlepší celkovou charakteristikou této životní etapy bývá bilancování. Jedná se o hodnocení úspěchů či nezdarů dosavadního života, ať už ve volbě povolání či ve výběru partnera. Člověk tak hodnotí, zda dosáhl svých životních cílů, jež si stanovil. Objevuje se snaha napravit omyly a dosáhnout vše, co jsme jenom zmeškali. Tyto snahy bývají časté, ale nebývají vždy reálné a úspěšné. Člověk si začíná uvědomovat svou vlastní smrtelnost.

Střední věk bývá rovněž obdobím radikálních nápadů a následně i jejich realizací. Pronikají na povrch také staré problémy, co člověk ve svém životě pocítil. Ve věku kolem čtyřicátého věku již člověk dosáhl mnohých úspěchů, ale mnohdy ani ty neskryjí to, čeho chtěl člověk dosáhnout a nedosáhl.

Pro mnohé toto krizové období představuje čas vnitřních otázek a pochybností o sobě samém. Člověk si klade otázky typu, čeho v životě dosáhl, jak využít čas, který mu ještě zbývá, zda jej čeká ještě něco hezkého apod. Jung poznamenává k tomuto období, že člověk, místo, aby hleděl vpřed, hledí dozadu. Začíná dělat inventuru svého života tak, jak se jeho život do daného okamžiku odehrával (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Vágnerová (2008) období střední dospělosti vymezuje rozmezím věku 40 až 50 let. K tendenci bilancování hlavně přispívá samotné uvědomění si přelomu vlastního života, uvědomění si budoucí časové omezenosti, s níž souvisí i úbytek vlastních možností. Člověk ve středním věku zejména rozvažuje, jak již bylo výše uvedeno, a to většinou dvěma způsoby, kdy prvním z nich je bilancování minulosti. Hodnotí tak svůj život podle svých nabytých zkušeností, hodnotí svou pracovní kariéru, svou rodinu, děti, partnera a nezapomíná ani na hodnocení svého vzhledu. Porovnává vše s dřívějšími ideály a hodnotí jejich naplnění.

Druhým způsobem bilancování je představa o jeho budoucnosti. Člověk zde posuzuje vlastní současné možnosti, věří, že získané zkušenosti a znalosti mu umožní dosáhnout budoucích cílů. Člověk hledá smysl života, cíl a cestu, kterou by se měl vydat v druhé

polovině života. Volba radikální změny bývá už značně omezena. Více se objevují pocity smutku, frustrace a strach z budoucnosti (Vágnerová, 2008).

6.4 Zdraví a fyzické změny těla ve středním věku

„Výkon, kterého je lidské tělo schopno, po čtyřicítce už znatelně klesá.“

(Říčan, 2014, s. 290)

Ačkoliv ve středním věku bývá obecně zdraví člověka ještě dobré, přesto se někdy dostaví obavy ze stárnutí a s ním spojené i nežádoucí změny, jež mohou případnou krizi středního věku ohlašovat. Sice jsme ještě v tomto období většinou tolik zaneprázdnění, že si nemusíme ani všimnout všech těch změn, které se v nás samotných odehrávají.

Někteří lidé v tomto věku již někdy začínají zápolit s chronickými zdravotními potížemi, jež mohou vést k jistým omezením v jejich životě. Toto však může ale platit i pro všechny osoby s nízkým socioekonomickým statutem a osoby, jež nutnou preventivní péči o své fyzické zdraví zanedbávají. Někomu se začne zhoršovat zdraví v průběhu středních let, jiní procházejí středním věkem bez výrazných známek změn svého zdravotního stavu. Změny či některé problémy, jež se mohou zejména v tomto období objevit, jsou například bolesti zad a kloubů, problémy se zhoršujícím se zrakem, problémy se zuby, přibývání na váze, a jiné související problémy, jako třeba kardiovaskulární choroby a diabetes. U žen mohou být problémy nejčastěji spojeny s příchodem menopauzy, která mnohdy přináší i změny v emocionálním prožívání, a to nejčastěji ve smyslu psychických rozladění i při reakcích na běžné životní události.

V poslední době se také častěji hovoří i o mužském přechodu, tzv. andropauze, která je rovněž spojována s úbytkem mužských pohlavních hormonů právě v důsledku stárnutí. S tím bývají mnohdy spojené i psychické příznaky, jako je například snížené libido, nedostatek energie, zhoršení paměti a ztráta fyzické vytrvalosti. I smutek a podrážděnost mohou toto období u mužů provázet.

Člověk středního věku pozoruje na svém těle známky stárnutí, kdy některé z nich jsou viditelné na první pohled, jako jsou prohlubující se vrásky, šedivění a ubývání vlasů, šedivění vousů, nižší pružnost pleti a pokožky, změny tělesné konstituce, přibývající kila, zpomalený metabolismus. U jedinců s dědičnou zátěží a nezdravým způsobem života může dojít ke zvýšenému výskytu projevů chronických nemocí, nebo třeba i k vážným

zdravotním příhodám. Mnozí lidé si rovněž začínají uvědomovat nevratnost času a svou smrtelnost. Špatně nastavené životní postoje, ať už ke svému tělu, k životu, nebo k práci, bývají primárními symptomy, které se většinou objeví právě v období životního středu (Říčan, 2014).

Vágnerová (2000) v souvislosti s touto etapou u žen zmiňuje zejména projevující se pocit úbytku tělesné atraktivity. V sociálně kulturní společnosti bývá standardem ženské krásy mladá žena v období raného mládí. Díky tomu mohou právě některé ženy pociťovat psychickou zátěž z relativní ztráty mladé svěžesti, jež může být o to větší v případě, že ženě chybí partner nebo jiná činnost, která jí smysluplně naplňuje život chybějícího partnera (Vágnerová, 2000).

Je možné tedy konstatovat, že mezi první příznaky, jež mohou případnou krizi středního věku nastartovat, patří obvykle fyzické změny spojené s nevyhnutelným stárnutím celého organismu. Ty pak mohou nastartovat i určité psychické rozladění. Člověk si naplno uvědomuje, že začíná stárnout a přichází druhá polovina života.

6.5 Psychické změny ve středním věku

„Ze všech narozenin, které jsem kdy musel přestat, byly nejtěžší ty čtyřicáté.“

Bob Buford

Jakmile si člověk začne uvědomovat vlastní fyzické stárnutí, dostává se významně do popředí jistá tendence k přesahu vlastního života a tendence k úsilí ve prospěch něčeho dalšího, budoucího. Takový člověk chce po sobě zanechat něco, co má nějakou všeobecně uznávanou hodnotu, jako jsou například vlastní děti, zabezpečení rodiny, prosperující firma atd. Do popředí zde vstupuje pojetí člověka, jako „bytosti hledající smysl“. V logoterapii Viktora E. Frankla (1994), který považoval hledání smyslu v životě za nejdůležitější motiv veškeré lidské činnosti, jde především o to, pomoci najít takový smysl života člověku. Toto považoval on sám za jeden z klíčových úkolů psychoterapie. Frankl rovněž přikládá nalezení smyslu života do souvislosti s pocity štěstí v životě a zdůrazňuje, že naplnění života nějakým smyslem potřebujeme zejména v obdobích, kdy překonáváme těžké situace, nebo prožíváme těžké chvíle. Takovým těžkým obdobím může být právě krize středního věku (Frankl, 1994).

Všechny situace, se kterými se v tomto věkovém období setkáváme, porovnáváme ve zcela jiném měřítku, než jak tomu bylo v mladém věku. Více smysluplněji si uvědomujeme, co děláme a jak. Přichází totiž čas, kdy se více obracíme hluboko do svého nitra a pátráme po tom, co by nás udělalo v našem dalším životě šťastnými. Mnohokrát se navracíme ke koníčkům či přátelům z mládí, ale také k hledání zcela nových životních potěšení a radostí, které by daly další směr a smysl našemu životu.

Jung (1994) spatřuje smysl života nejprve v mladém věku v rozvoji individua, zejména v jeho rozmnožování, následné péči o potomstvo, vydělávání peněz a získávání jistého sociálního postavení. Pro druhou polovinu života však zmiňuje především obrat do nitra člověka, jenž je pro stárnoucího člověka nezbytností, a to zejména pro to, aby mohl pro sebe nalézt smysl i pro další životní etapu. Předpokládá, že do té druhé poloviny života vstupují však i lidé, ne vždy zcela připravení a musí potom čelit tomu, že hodnoty a ideály z etap předešlých přestávají náhle platit. Mnohdy bývá i bolestné hledat hodnoty nové. Tak, jako když se musí mladý člověk odtrhnout od světa dětství, tak stejně přichází i doba, kdy se musí člověk odtrhnout od světa mládí. Tedy orientace a umístění se v zevní realitě je úkolem první části života, druhá část života spočívá v orientaci a vřazení se do reality vnitřní, tedy do reality duševního života (Jung, 1994).

Podobně, jako v období adolescence, se i ve středním věku objevuje problém vlastní identity. Člověk je nucen přehodnotit své dosavadní sebepojetí a snažit se nalézt jiné, vyhovující pro další životní etapu. Na rozdíl od období adolescence nelze řešit problémy v tomto věku jejich odkladem, neboť si člověk často bolestně uvědomí, že již žádná doba otevřených, velkolepých možností před ním není. Proto si musí nyní dobře ujasnit, co je v dalším životě pro něj nejdůležitější a současně i alespoň relativně dostupné.

Pokud se týká genderové identity, dochází ve středním věku k postupným vyrovnáním maskulinní a feminní složky u obou pohlaví. V tomto období se totiž vlastní psychické prožívání jedince mění, a to ve smyslu sjednocování rozdílů mezi pohlavími. Muži tak začínají více prožívat jednotlivé skutečnosti, mnohdy tak jako ženy a často pak své partnerky dovedou lépe chápat. Současné ženy měly již ve své předešlé životní fázi zkušenosti a prožitky sebejistoty, rozhodnosti a tendence k sebezprosažení se, které byly přisuzované tradičně mužské části populace. Ve středním věku tak u žen dochází spíše jen k jejich vnitřní harmonizaci (Vágnerová, 2008).

Dle mého názoru není tak jednoznačné, že by fyzické stárnutí s sebou automaticky přinášelo negativní vývoj v lidské psychice a způsobovalo tak krizi středního věku. Dochází spíše k jistému obratu psychiky z vnějšku do vnitra a k orientaci na jiné hodnoty v životě člověka. Naopak některé psychické změny tohoto období mohou mít i svá pozitiva, jako jsou například větší životní zkušenosti nebo schopnosti rozlišení toho, co je pro nás životně nezbytné a důležité. Oproti tomu, co není a bez čehož dokážeme i tak být šťastní.

6.6 Kognitivní funkce ve středním věku

V oblasti kognitivních funkcí bývají jedinci středního věku většinou srovnáváni s mladšími a staršími dospělými, kdy se předpokládá, že kognitivní úroveň se pohybuje někde mezi těmito dvěma skupinami. Vezmeme-li v úvahu multidimenzionální pohled, u některých dimenzí budou pak lidé středního věku srovnatelní s mladšími a v jiných dimenzích zase se staršími. Výsledky z těchto studií prokázaly, že některá hlediska kognitivních funkcí bývají ve středním věku zcela zachována, nebo jsou dokonce i zlepšena. Patří mezi ně zejména pragmatická hlediska fungování, která jsou závislá na zkušenostech, zatímco u mechanické paměti a rychlosti ve zpracování informací dochází k výraznému poklesu. Nicméně tyto změny jsou obvykle kompenzovány většími zkušenostmi. Objektivní výzkumy však neschvalují obecně rozšířený názor o poklesu paměťových schopností tak, jak tomu je v pozdějším věku. Ve skutečnosti se tedy jeví, že verbální paměť ve středním věku je na svém vrcholu. Stejně tak, jako je objem slovní zásoby, objektivní uvažování a prostorová orientace. Ve středním věku se ještě navíc objevuje charakteristika moudrosti, jež bývá teprve v tomto životním období u některých osob často identifikována. Je však více vázána na osobnostní vlastnosti, než na kognitivní schopnosti (Willis a Reid, 1999).

6.7 Genderová identita středního věku

V oblasti genderové identity ve středním věku nastává proměna ve smyslu stabilizace a vyrovnanosti. Většina dospělých si již splnila své úkoly, uzavřela manželství, zplodila a vychovala děti a dále chce dosáhnout vnitřního uspokojení a dosáhnout rovněž pokroku v procesu individuace. Na proměnu genderové identity má vliv harmonizace archetypů Animus a Anima. Anima je ženským principem projevujícím se emocionalitou a vřelostí.

Mužským principem je Animus, který ztělesňuje vzdor, bezcitnost, odvahu a rozum. Anima však existuje i v mužské psychice, a to v nevědomé podobě. Naopak v ženské psychice existuje pak Anima, kdy dochází právě ve středním věku ke střetu s archetypem opačného pohlaví (Vágnerová, 2008).

Jung (1994) srovnává, co je mužské a ženské, spolu s duševními vlastnostmi, k určité zásobě substancí, které nejsou rovnoměrně spotřebovávány v první polovině života. Muž již spotřeboval velkou zásobu své mužské substance a zůstala mu malá dávka ženské substance, jež se začíná ve středním věku projevovat. Naopak to funguje u ženy, která nyní začíná uplatňovat doposud nepoužívanou zásobu mužství. Tato změna má své uplatnění zejména v psychice. Mnohdy se pak stává, že muž v pětácti letech již „dopracoval“ a jeho žena následně začíná o to více pracovat a role si tak vymění. Hodně žen se k sociálnímu uvědomění a odpovědnosti dopracuje až ve čtyřiceti letech. Nervové zhroucení bývá po čtyřicátém roku velmi častým neblahým zážitkem, kdy mužský jedinec se zhroutí, a poté zůstane zchoulostivělým zženštilcem, a ženy naopak dokážou rozvíjet mužnost a tvrdost, a do pozadí začne ustupovat cit a srdce. Dochází tak i k manželským katastrofám, protože muž následně objevuje svůj cit a žena svůj rozum (Jung, 1994).

Ve středním věku dostávají význam ty složky, jež byly většinou v mladé dospělosti potlačovány. Proto je zapotřebí je harmonizovat a vytvořit tak rovnováhu. Podle Vágnerové (2008) z toho vyplývá vyrovnaní femininních a maskulinních tendencí, což je podstatným znakem zralosti středního věku.

Jak bylo již zmiňováno, u mužů se může projevit cit například mimomanželským vztahem k mladší dívce, může se nekriticky zamilovat a tím ničit staré hodnoty. Ženy se pro změnu mohou realizovat ve své profesi, kde pak využívají mužských vlastností a často bývají velmi úspěšné (Vágnerová, 2008).

6.8 Úkoly ve středním věku

V tomto období se mění témata, která byla v minulých etapách života. Ta minulá se ocitají již v pochybnostech, neboť nevyjadřují již aktuální životní situaci. Nabízí se nová témata, cíle a úkoly, jež bývají v rozporu s hodnotami předešlými.

Pro období středního věku jsou zejména důležité níže uvedené okruhy vývojových úkolů, které každý člověk zvládá jiným způsobem.

- 1. vývojové úkoly ve vztahu k rodičovství**
- 2. vývojové úkoly ve vztahu k partnerství**
- 3. péče o stárnoucí rodiče**
- 4. utváření vztahů se sociálním okolím**
- 5. zaměstnání, a proměna profesní role**

6.8.1 Vývojové úkoly ve vztahu k rodičovství

V souvislosti se stoupajícím věkem dětí se začne měnit i rodičovská role. Podstatně větší emocionální potíže prožívají matky, když dochází k odpoutání od dospívajících dětí. Karsten (2006) dodává, že zde je velmi důležitým faktorem pro ženu zaměstnání. Ženy, které jsou zaměstnané, se snáze dokážou od svých dětí citově odpoutat a více podporují jejich snahu postavit se na vlastní nohy. Naopak ženy bez zaměstnání a žijící jen pro rodinu, někdy prožívají krizi identity, beznaděj a ztrátu smyslu, neboť se náhle nemají o koho starat a čelí nepotřebné mateřské lásce (Karsten, 2006).

Odrůstání a dospívání dětí mívá pro jejich rodiče ve středním věku neblahé důsledky. Rodičovská autorita a péče o děti se najednou stávají zbytečnými a rodič středního věku si náhle připadá neúčinný a zbytečný. Rodič a současně i jeho dospívající dítě najednou hledají ve stejném období sami sebe, a tato časová shoda bývá právě důležitým znakem krize středního věku. Ovšem vzhledem k tomu, že každý z nich prožívá rozdílnou životní fázi, mohou si jen těžko porozumět, což projevy osamostatňování dětí často jen oslabuje. Dospívajícím se jeví jejich rodiče, zejména kvůli svým sklonům k neustoupení a případné snaze vymanit se problémům, jako fádni a bez identity. Děti v tomto období svým rodičům nerozumí, nechápou je a ani o to nemají snahu jim opakovaně vysvětlovat své potřeby a postoje. Potřeby rodičů a dítěte bývají v těchto jejich životních etapách zcela protichůdné, neboť děti se chtějí osamostatňovat, naopak rodiče mají snahu si dítě udržet v jisté závislosti. Vnímají totiž změnu jako možnou ztrátu. Tyto rozdílné potřeby ukazují i na různost dalších pohledů, kdy si rodiče myslí, že jejich děti nejsou ještě dostatečně zralé, a zkušenosti a rady rodičů by se dospívajícímu mohly ještě hodit. Přičemž dospívající si již myslí, že je dospělý, a že zkušenosti jeho rodičů jsou pro něj už zbytečné a leckdy i zastaralé (Vágnerová, 2000).

Tato skutečnost je zejména typická v tom, že dospívající nemají snahu přijmout životní plány, jež si pro ně vysnili rodiče, neboť toto bývají převážně nenaplněné plány a sny rodičů. Smířit se s osamostatněním, a nakonec i s odchodem dětí z domova, bývá dalším z vývojových úkolů středního věku. Navíc tuto proměnu své rodičovské autority většinou člověk středního věku pociťuje jako ztrátu, ztrátu formálně nadřazeného postavení, tedy snížení hodnoty a sebeúcty rodiče. Ještě obtížněji leckdy rodič pociťuje situaci, když zjistí, že ústřední místo v životě jeho potomka začne přejímat namísto něj partner dospívajícího. O to hůře, když na něj rodič pohlíží kriticky a s nelibostí. Vybudování rovnocenného vztahu mezi rodiči a vlastním dospělým dítětem bývá tak dalším obtížným vývojovým úkolem v tomto životním období (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

V neposlední řadě bývá střední věk i posledním životním obdobím ke zplození dítěte. Pětačtyřicetiletý člověk je však z hlediska tělesného a duševního pro nové rodičovství přece jen už příliš starý. Potíže může pociťovat i z hlediska společenského, neboť jako rodič malého dítěte si může připadat zvláště osamocen, neboť jeho vrstevníci mají většinou již děti odrostlé. Navíc rodiče malých dětí jsou převážně mnohem mladší, než je on sám.

Další komplikace mohou nastat i tehdy, narodí-li se dítě ve druhém, či v dalším manželství, neboť je zapotřebí pečovat i o vztahy se členy z předchozích rodin. Co se týká psychického hlediska, bývá starší rodič, proti mladšímu, vůči svému dítěti pečlivější, ale i úzkostnější. Více jej podporuje a chrání a má tendenci s ním více pracovat, mnohdy až manipulovat, čímž může brzdit jeho osamostatňování. Na dítěti více lpí, a to z důvodu, že ví, že již další děti mít už nebude (Vágnerová, 2000).

6.8.2 Vývojové úkoly ve vztahu k partnerství

Pokud se týká vývojového úkolu v partnerství, zde někteří autoři pojednávají o tzv. „krizi mužnosti,“ jež se objevila spolu s proměnou pohlavních rolí. Mnoho mužů se nedokáže přizpůsobit změněným přáním a nadějím své partnerky, neboť se nenaučili projevovat vůči ženě své emoce a odmítají tak většinou ženskou touhu po blízkosti, hloubce a důvěře. Tím znemožňují intenzivnější kontakt a doslova se izolují. Svou sexualitu oddělují od emocionality a něhy, uskutečňují pouze svou potřebu dominance a výkonnosti. Pocitově se tak vzdalují stále více od svých manželek a odrůstajících dětí, což může skončit až rozpadem vztahu a následným rozvodem (Karsten, 2006).

Podobně hovoří o středním věku v partnerském vztahu i Vágnerová (2000), kdy o období mluví jako o druhé krizi manželství končící mnohdy až jeho rozpadem. Náhradním zdrojem uspokojení tak může být mimomanželský vztah, třeba i jen mnohdy dočasný (Vágnerová, 2000).

Žije-li člověk středního věku v manželství, které bylo uzavřeno v období rané dospělosti, jeho manželství bývá v tomto období obvykle stabilní, často však jednotvárné až nudné. Za léta společného soužití manželé již ztratili iluze, které v počátcích vztahu měli, naučili se docházet ke vzájemným kompromisům nebo leckdy i k rezignaci. Počáteční okouzlení je pryč a zralý člověk se obvykle spokojí s tím, když partner zvládá a zastává svou roli a smíří se i s tělem stárnoucího partnera. Někdy může být manželství narušeno i tím, že v různou dobu prochází každý z manželů stejnými vývojovými obdobími, ale s různými výsledky. U žen většinou dochází ke krizi středního věku dříve než u mužů, kdy se právě ženy uvolňují z vazby na rodinu, která byla pro ně ústředním působištěm, začnou naplňovat svou potřebu seberealizace i mimo rodinu, což bylo doposud spíše typické pro muže. Ženy se náhle osamostatňují, stávají se emočně stabilnějšími a sebejistějšími. Naopak muži jsou v tomto období citlivější a zranitelnější. Manželství osob ve středním věku proto nemusí být vždy uspokojivé, leckdy může být i ohroženo. Narušený manželský vztah se projevuje menší komunikací, nespolečným sdílením času, větší kritikou, menší spoluprací při řešení úkolů a nastalých problémů, snížením vzájemné podpory a současně snížením zájmu o druhého partnera. V tomto životním období dochází i ke změně v prožívání intimity. Jedinec se více uzavírá do svého nitra a přestává být tolik závislým na druhém. Ačkoliv má třeba i uspokojivý milostný vztah, netouží však tolik jako v mládí, po naprostém odevzdání se tomu druhému. Tím může u člověka docházet k pocitům jeho osamělosti, zvláště tehdy, pokud neumí prožívat důvěrný ne sexuální vztah, jakým je například přátelství. I přijetí zhoršení sexuálního prožitku na základě nižší sexuální touhy a jednotvárnosti v intimním životě, bývá rovněž dalším vývojovým úkolem této etapy. Pokud se například muž středního věku, který je znuděný jednotvárností svého manželského života a současně je znepokojený vědomím své klesající přitažlivosti, rozhodne své manželské potíže řešit navázáním mimomanželského milostného vztahu, a to s představou, že ze vztahu bude mít takový prožitek, jako měl v mládí, je tento jeho pokus většinou zavržen k neúspěchu. Typicky většinou končí mnoha přechodnými známostmi. Kromě potřeby nových zážitků, zkušeností a potřeby potvrzení si přetrvávající přitažlivosti, slouží někdy mimomanželský vztah jako náhražka

i v jiných oblastech. Jednou z nich je právě potřeba citové jistoty a důvěrnosti, v nichž je hodnota manželství a rodiny vysoká. A právě takový mimomanželský vztah manželství ohrožuje (Vágnerová, 2000).

Rozvod a druhé manželství

Nespokojenost a nefunkčnost vztahu v manželství mohou vést až k rozvodu. Rozvodem člověk tak najednou ztrácí jednu ze svých nejvýznamnějších rolí, kterou je právě role manžela či manželky, což následně vede ke změně chápání vlastní identity. V průběhu rozvodu bývá člověk také často zraňován, zvláště tehdy, pokud je právě on tím opouštěným. Považuje to za určité zavržení a ponížení, což vede k požadavku vlastního nového sebezpětí.

V mnoha případech to znamená, že pokud se manželství nevydařilo, nerezignují na něj, ale snaží se najít si nového vhodného partnera. Jedna z příčin opouštění dosavadního partnera a hledání nového spočívá v tom, že zejména člověk středního věku, při svém požadavku opravdovosti, obsahu a smyslu života, si cení především toho dobrého, co vydařené manželství skýtá a přináší, oproti formálnímu zachování neuspokojivého manželství.

Do druhého, leckdy i dalšího manželství přichází člověk s podstatně jinými očekáváními. Bývá již zralejší, zkušenější a realističtější, mnohdy i více tolerantní a svolný k ústupům. K těmto činitelům, jenž zvyšují pravděpodobnosti úspěchu nového manželství, se ovšem přidružují i velká nebezpečí plynoucí z vazeb k dětem, které pocházejí z předchozího manželství, také někdy i z vazeb k bývalému manželovi a jeho příbuzným.

Velký vliv mají na nová manželství citové a právní závazky k dětem z předchozích manželských vztahů. Nový partner, či manžel jejich rodiče, pro ně bývá cizím člověkem, který převzal místo jejich biologického rodiče. Děti jej, v tom lepším případě, nakonec přijmou, ale přesto mohou jejich někdy záporné reakce nová manželství výrazně narušit. Dalším častým problémem bývá i rozdílný přístup k dětem vlastním a dětem nového manžela, což mívá za následek mnohdy i nepříjemné prožitky, jako je například vztek, žárlivost, osamocení, nepochopení, strach z budoucnosti a další. Dalším vážným rizikem bývá pro nová manželství nedořešený vztah k bývalému manželovi a rovněž nezpracované negativní zkušenosti z manželství. Rozvedený člověk bývá v oblastech, v nichž byl zraněn více citlivější a mívá v nich většinou i nižší toleranci, což následně ještě více zvyšuje možnosti dalších zranění a problémů. Důležité je pro něj, aby neměl

jeho nový partner ty vlastnosti, jež byly zdrojem nepohod v předchozím manželství. Nového manžela pak může hodnotit podle jeho předchůdce, což může mít na manželství negativní a současně i rozpadající vliv (Vágnerová, 2000).

6.8.3 Péče o stárnoucí rodiče

Vztah k vlastním rodičům je dalším tématem, kdy člověk středního věku prochází velkou změnou. Ačkoliv v jedinci z dětství většinou přetrvává určitá idealizace rodičů, a to ve smyslu, že jsou tu vždy pro něj, jsou schopni mu pomoci a poradit, koncem mladší dospělosti začíná obvykle jedinec své rodiče vnímat jako své rovnocenné partnery. Partnery, kteří jsou pro něj oporou spíše už jen symbolicky. Ve středním věku je člověk ovšem nucen takové vnímání přehodnotit (Vágnerová, 2000).

Mnoho studií, zabývajících se tímto tématem, ukázalo, že je to právě žena, která o stárnoucí rodiče pečuje a stará se o ně, leckdy až do samého konce jejich života. Takto to bývá jak v případě dcery, tak snachy nebo i neteře. Na tomto modelu je velmi dobře ukázána tradiční výchova k pohlavním rolím. Ženy pocítují více odpovědnosti a povinnosti, neboť byly v tomto duchu vychovávány. Muži se většinou pak více starají o materiální zajištění a organizační chod (Karsten, 2006).

Pokles a zánik psychických i fyzických kompetencí rodičů, později i jejich smrt, bývají velkým podnětem k zamyšlení a uvědomění si své vlastní zranitelnosti i omezenosti svého života. Pokud se nepodaří s touto situací vyrovnat, může dojít i k různé obranné reakci, jež bývá znakem nezpůsobilosti se se situací vyrovnat (Vágnerová, 2000).

6.8.4 Utváření vztahů se sociálním okolím

V oblasti utváření mezilidských vztahů, stejně tak, jako tomu je v partnerstvích s tradičním rozdělením pohlavních rolí, bývá tato odpovědnost převážně na ženách. Právě ony se starají o kontakty s přáteli, domlouvají návštěvy a schůzky a udržují vzájemné vztahy s příbuznými. V menších rodinách bývá většinou rovnoprávné rozdělení rolí, kdy převážně oba partneři se oblasti mezilidských vztahů účastní, a to tak, že každý má své přátele a své schůzky s přáteli (Karsten, 2006).

Ve středním věku rovněž dochází ve vztazích se sociálním okolím i ke všeobecnému stereotypu, který je možný také předpokládat. Jedná-li se však o vztahový stereotyp,

u tohoto může mnohdy dojít k citovému chladu až vyhasnutí Právě v této souvislosti dochází často ke zmínění krize středního věku, která bývá jistým projevem nesouhlasu proti této zmiňované rutině (Vágnerová, 2000).

6.8.5 Zaměstnání a proměna profesní role

Požadavek generativity začíná primárně ve vztahu k potomkům, ale neméně významným je i ve spojitosti k zaměstnání. Je tomu tak zejména v období středních let. Především muži cítí potřebu předávat své získané zkušenosti mladším generacím. V tomto věku prožívají někteří vrchol své pracovní kariéry, práce jim přináší úspěch a radost. Respekt druhých jim dodává osobní sebevědomí a dává jejich životu mnohem větší význam (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Podle Maslowovy hierarchie potřeb bývají tito lidé právě na předposlední pozici, tedy pozici potřeb uznání, respektu a úcty, jež se může však už krýt s poslední pozicí, a to seberealizací, která v sobě mimo jiné začleňuje nejen zájem o řešení problémů svých, ale především problémů těch druhých. To potom už není potřebou, ale snahou být tím nejlepším, uskutečnit své schopnosti v pozitivním smyslu s tvořivostí a kreativitou.

Další skupinou lidí jsou ti, kteří vnímají svou práci jako rutinu a zvládají ji tedy bez velkého úsilí. Nemají však z práce nijak velké uspokojení. Toto uspokojení si pak mohou kompenzovat různými aktivitami v mimopracovní sféře, kdy se mnoho lidí společensky angažuje, například v různých formách sociální pomoci, v občanských iniciativách, kde mohou pomáhat ku prospěchu široké obce nebo v různých sdruženích a klubech se zaměřením na volný čas dětí a mládeže. Někteří se právě realizují svými zájmy, koníčky, nebo sportovním vyžitím.

Další skupinu tvoří lidé, kteří se i navzdory svému věku rozhodnou pro změnu svého zaměstnání. Takovým impulsem ke změně zaměstnání je jim právě odchod dětí z domova. Ženy si tedy mohou najít časově náročnější práci, ale třeba i uspokojivější. Někdo začne i s jistým rizikem podnikat, neboť už necítí takovou finanční zodpovědnost za chod rodiny. Ve většině případů se setkává úspěšná změna kariéry s individuálním růstem a potvrzením sebevědomí a sebedůvěry (Langmeier a Krejčířová, 2006).

U některých profesí, zejména profesí pomáhajících, se mohou mnohdy objevit problémy s emočním vyhořením nebo vyprahnutím. Jedná se především o ta povolání, ve kterých se pracuje s lidmi. Například sociální pracovníci, učitelé, vychovatelé, psychologové,

právníci, lékaři apod. Práce těchto profesí klade na člověka vysoké psychické nároky a odpovědnost. Příčinou ztráty motivace z takové práce je náročnost, mnohdy však bez odpovídajícího finančního a společenského ocenění a leckdy i omezená možnost ovlivnit výsledky své činnosti. Vyhoření se následně projeví ztrátou radosti a zájmu o práci a rovněž fyzickými a psychickými symptomy. Z psychických symptomů to může být například apatie a značná nechuť k práci, neschopnost nadšení, stálá tenze, podrážděnost, nervozita, pochybnosti o práci, společnosti, později i nechuť k životu. Projevujícími se tělesnými symptomy bývají především únava, nezájem, poruchy spánku, pocit vyčerpání, nechutenství nebo naopak přejídání se a mnohdy také zneužívání různých návykových látek. Vyhoření, burn-out syndrom, se zejména vyskytuje u lidí, jež si nesprávně v mládí zvolili profesní zaměření, nebo třeba nemohli z ekonomických, či zdravotních omezení vykonávat svou původní profesi. Řešení se pak nabízí právě ve změně povolání nebo ve změně životní náplně (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

6.9 Témata a úkoly středního věku – shrnutí

Jak již bylo výše zmíněno, v období středního věku se proměňují témata života, nastupují nové úkoly, jenž si toto životní období žádá a přijímají se i nové životní cíle a cesty. Pro větší přehlednost a ucelenost tuto skutečnost znázorňuje tabulka, která udává podstatné vývojové úkoly středního věku.

Tabulka 2: Témata a úkoly středního věku

Témata a úkoly středního věku
• Akceptovat nezvratnost krátkého se času: změny v pohledu na svět
• Akceptovat stárnoucí tělo
• Rozvinout zralý partnerský vztah a zralou sexualitu
• Přehodnotit rodinné vztahy: akceptovat odchod dětí z rodiny
• Akceptovat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům
• Rozvinout přátelství středního věku
• Nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu
• Dát hře a koníčkům nové významy
• Stát se prarodičem

Zdroj: Hrdlička, 2006, s.24

Z tabulky je patrné, že život člověku v tomto období předkládá mnoho možností a témat k zamyšlení. Člověk může bilancovat nad tím, jak se mu podařily splnit své rodičovské role a povinnosti, jak pevně vybudoval partnerské vztahy, a jak si představuje případně svou další životní dráhu. Současně může tabulka být i jakýmsi návodem k přehodnocení svého dalšího postoje k životu.

6.10 Výhody a nevýhody středního věku-shrnutí

V této kapitole se pokusím na základě použité a prostudované literatury a rovněž na základě vlastních zkušeností shrnout a sepsat základní výčet výhod a nevýhod u generace středního věku.

6.10.1 Výhody

- **Nadhled**-změna priorit života. Co bylo pro nás v životě dříve důležité, stalo se nyní již tolik nebo vůbec nepodstatným.
- **Svoboda**-člověk má možnost zabývat se už jen sám sebou, tzv. je „pánem svého času“.
- **Zkušenosti**-člověk si již prošel značnou částí svého života a načerpal mnoho zkušeností, které má možnost předávat mladým lidem a dál aplikovat do svého života.
- **Moudrost**-díky nabytým zkušenostem je člověk moudřejší, více přemýšlí a lépe i hodnotí.
- **Vybudovaná kariéra**-své postavení, místo, má člověk již vybudované, nemusí se již tolik za ničím „honit“.
- **Dostatek volného času**-člověk disponuje větší možností věnovat se svým koníčkům a zájmům, na něž neměl dříve pro povinnosti v rodině tolik času. Má možnost se věnovat zcela novým věcem, má větší možnost cestování a poznávání, možnost prohlubování si již dosažených znalostí a vědomostí a řadu dalších možností.
- **Introverze**-člověk se více soustřeďuje na sebe, obrací pozornost sám k sobě. Má bohatší vnitřní život.
- **Role prarodiče**-člověk se stává prarodičem, kdy má možnost trávit více času se svými vnoučaty, „rozmazlovat si je“, příjemně si s nimi užívat volné chvíle, předávat jim svá moudra atd.

6.10.2 Nevýhody

- **Stárnutí těla, bolesti**-s přibývajícím věkem pochopitelně dochází ke stárnutí, opotřebování organismu, tedy i k možným bolestem.
- **Nemoci**-mohou přibývat různé zdravotní potíže.
- **Odchod dětí z domova, syndrom prázdného hnízda**-člověk si uvědomuje, že jeho milované děti již odcházejí z domova ke svým novým rodinám a zbyde po nich prázdno, smutno.
- **Starost o rodiče**-naši rodiče se dostávají do období stáří a vzniká kolem nich více povinností spojené s péčí o ně.
- **Vyrovnání se se smrtí, s koncem života**-člověk si začne uvědomovat krátící se čas a častěji přemýšlí o smrti.

7. KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

"Jako se dětinský člověk leká neznámého světa a života, tak i dospělý couvá před druhou polovinou života, jako kdyby ho tam čekaly neznámé, nebezpečné úkoly nebo jako by mu tam hrozily oběti a ztráty, které není schopen na sebe vzít, nebo jako by mu dosavadní život připadal tak krásný, a tak drahý, že by ho nemohl postrádat." (Jung, 2005, s. 113)

V mladém věku bylo především naším úkolem najít si tzv. své místo ve společnosti, svůj životní styl, prostě se „někam zařadit“. Ve středním věku přichází na řadu další úkol, a to, najít sám sebe a smysluplně naplnit svůj život. Autentický život podle svých schopností, předpokladů a potencionálů, ve smyslu humanistické seberealizace. Celá tato životní dráha se dá celkem dobře přirovnat k běhu našeho celého dne. Ráno je svěží, býváme odpočatí, plni elánu a síly, a představujeme si, co všechno za ten den zvládneme. Připadá nám vše tak snadné, máme na vše mnoho času a ranní čas nám otevírá různé možné alternativy nového dne. Přijde poledne, „slunce má největší sílu“, vše je aktivní, v plném rozkvětu, jen my už nemáme tolik sil, cítíme se více unavení. Možná nám začne být líto, že jsme toho málo stihli, nedokončili třeba to, co jsme začali. Druhou polovinu dne již přestáváme vidět takovým optimistickým pohledem, jakým jsme den viděli ráno. Nemáme již tolik otevřených možností, neboť se cítíme unavení a začneme vnímat příliš málo času na dokončení již započatého. Začneme o tom, co jsme započali a nepodařilo se nám dokončit, pochybova a uvažujeme, zda bychom neměli začít s něčím jiným, novým. Ale do večera nám přece zbývá tak málo času.

Tuto realitu vystihuje Jung (2005) svými slovy, kdy říká:

"Náš život je jako putování slunce. Ráno získává slunce ustavičně na síle, až nakonec zářící a žhnoucí dosáhne polední výše. Pak přijde enantiodromie. Jeho ustavičný pohyb vpřed už neznamená přibývání, ale ubývání na síle." (Jung, 2005, s.102)

Jung spatřuje takovou krizi životního poledne jako neodkladnou. Naše bytostné já obsahující vědomé i nevědomé složky se ozývá a nelze jej naším egem dále umlčovat (Jung, 2005).

Krise středního věku přichází plíživě, méně či více nápadně. Může být uvědomovaná, ale i neuvědomovaná, ale přesto u mnohých ovlivňuje jejich životy. Není možné určit její přesný nástup, ani průběh. Někteří lidé ji ani nemusí zaznamenat, pokud se dokážou usilovně bránit vlastní sebereflexi a horlivou činností, kterou na sebe nakládají. Krize

životního středu, neboli životního poledne, nám znovu připomíná dřívější boj o nalezení své identity. Mnoho autorů zabývajících se právě tímto tématem se jednoznačně shoduje v tom, že krize středního věku v mnohém připomíná období adolescence. Vymezení této krize bývá často spojováno s Jungovým pojetím individuace, jako diferenciacie psychického vývoje člověka v samostatnou vlastní osobnost, jež je charakterizována individuální přirozeností (Hartl a Hartlová, 2015).

Až doposud jsme byli tolik zaneprázdněni veškerým děním v našem životě, ať již v rodinném či profesionálním, že jsme ani nepostřehli, jak stárne naše tělo, oproti našemu sebepojetí. A právě tělesné příznaky stárnutí znepokojí naše vnímání sebe samého, jako mladého, pružného a energicky nabytého člověka. Tím, že nestárna naše identita rovnoměrně s námi, jeví se nám jako plně nevyhovující. A zde nastává moment, kdy se možná vnímáme jinak, než nás vidí ostatní.

Jak již bylo několikrát zmiňováno, toto období je obdobím bilancování nad dosavadním životem a revaluací svých hodnot. Člověk má již své pevné místo ve společnosti, vykonává své stanovené role, závazky a cítí, že jeho životní otázky a témata jsou již svým způsobem vyřešené a neměnné. Jeho život a styl je konsolidován, má jisté ustálené stereotypy, a najednou zjišťuje, že se začíná nudit a cítit se uzavřený v jakési „kleci“. Setkáváme se zde s fenoménem „zavírajících se dveří“. A zde přichází moment, kdy člověk musí blíže a více pohlédnout na svůj život a ujasnit si znovu další své hodnoty, priority a ideály.

7.1 „Krise středního věku“ pohledem různých autorů

Období středního věku bývá vnímáno dvěma protikladnými úhly pohledů. Jedním úhlem pohledu bývá toto období charakterizováno jako etapa života poměrně klidného, kdy lidé mají již méně starostí a disponují více volným časem. Častěji však bývá toto období života označováno jako období krize, oproti věku mladšímu nebo i období stáří (Langmeier a Krejčířová, 2006).

Trošku skeptickým pohledem popisuje tuto změnu i filosof Schopenhauer (1997) těmito slovy. *„Z hlediska životní síly lze člověka do šestatřiceti let přirovnat k tomu, kdo žije z úroků; co dnes vydal, je tu zítra opět. Ale od tohoto bodu je naším analogem rentiér, který začíná sahat na svůj kapitál“* (Schopenhauer, 1997, s 52).

Člověk začíná pociťovat nedostatek stimulujících podnětů a současně nudu. Začíná si rovněž uvědomovat, že je smrtelný. Dochází tak ke vnitřní nepohodě, nerozhodnosti, někdy až k panice. Empirické studie, které se zabývají tímto tématem, ukazují, že především ženy dokážou více pozitivně toto období hodnotit. Odborná literatura se shoduje v tom, že téměř 80 % populace prochází v období mezi 35 až 50 lety psychologickým přechodem. Velmi variabilním je však údaj, v kolika procentech populace dochází k rozvinutí skutečné krize. Zde se údaje velmi rozcházejí. Hodnoty se zde pohybují v rozmezí mezi 10 % až 80 %. Tak například Withington udává 26 %, Cierna 70 % a Levinson až 80 % (Hrdlička, 2006).

Člověk v této etapě sice prožívá svou osobní zralost, není však na ni zcela připraven. Říčan (1990), podle Jacquese, cituje několik symptomů, jimiž člověk právě projevuje tuto nepřipravenost. Těmito symptomy jsou zejména zvýšený zájem o vzhled, hypochondrické obavy o své zdraví, leckdy promiskuitní chování z důvodu potvrzení stálé mladosti, objevují se i pocity prázdnoty a absence radosti ze života, objevuje se někdy i náboženský zájem. Jacques současně přichází s možným východiskem, kdy člověk pochopí a přijme tuto část života a zároveň si pěstuje nové životní hodnoty jako je odvaha, statečnost, moudrost, lidský vzhled a požitek nebo hlubší prostor pro lásku. Život a svět plynou dál, a člověk tak žije ve svých dětech, vytvořených dílech a objektech, neboť nemůže žít ve své nesmrtelnosti. Vyrovnaní se se smrtelností je považováno za jediné přiměřené řešení krize středního věku (Jacques in Říčan 1990).

Hrdlička (2006), podle Pešky, posuzuje střední věk jako druhé kolo adolescence. Člověk je v jakémsi kruhu, je to období vnitřního chaosu a nerozhodnosti, návratů zpět. Současně si však začíná uvědomovat potřebu odpovědět si na zásadní otázky typu, co je důležité, jak chce žít dále svůj život, co chce změnit, čemu se chce dále věnovat, jak přizpůsobit život svým potřebám atd. Tyto otázky byly také právě kladeny v průběhu období adolescence. Však každé životní období si žádá a přináší jiné odpovědi, mnohdy i velmi složité (Peška in Hrdlička 2006).

Říčan (1990) spatřuje v krizi středního věku protest proti rutině a jednotvárnosti, a z tohoto se člověku pak nabízí otázka po smyslu. K čemu to všechno? Člověk již vše vybudoval, je existenčně zajištěn. Mládí vlastně může dále v tomto věku pokračovat, ale chybí již nadšení. Člověk se zamýšlí nad trvalými hodnotami, přichází znovu na řadu téma identity z období adolescence, kdy člověk přemýšlí, jak prožít další polovinu života autenticky, s nadšením, nerozpolceně a celistvě (Říčan, 1990).

Mnohdy se stává že jedinci prožívají krizi tak silně, že potřebují pomoc terapeuta. Jiní ji zase zvládají bez pomoci ostatních.

Hrdlička (2006) zmiňuje postoje, které člověk může v této složité etapě zaujmout:

1. Věřit, že krize postupně odejde sama a my jsme dostatečně silní na to, abychom pokračovali stejnou cestou jako dříve ve stejné intenzitě.
2. Budeme pokračovat stejným směrem, ale již jinou cestou. Přizpůsobíme a srovnáme si životní hodnoty a cíle, zvolníme trochu tempo a snížíme nároky na sebe sama. Budeme více prožívat, relaxovat a věnovat se osobním koníčkům, místo toho, abychom se přemáhali a měli pocit, že musíme stále podávat nějaký výkon.
3. Druhou polovinu života budeme vnímat jako čas pro radikální změnu, například změnu profese, zaujmutí nového místa k životu, změnu rodinných poměrů nebo změnu duchovní (Hrdlička, 2006).

Jedním z dalších řešení je Říčanem (1990) považována nutnost zastavit se v životním spěchu a shonu. Uvědomit si, jak jsme žili, jaký mělo vše smysl, jaký má smysl naše práce, v čem vnímáme své uspokojení, rovněž se zamyslet nad tím, jaký máme vztah ke svým nejbližším, co k nim cítíme. Člověk se v tomto období může více kulturně rozvíjet, zajímá se například více o hudbu, umění, četbu a o vše, co kultivuje jeho vnitřní zážitkovou oblast. Člověk je více osobní individualitou, nejedná vždy již podle konvencí, ale často podle toho, k čemu se vlastní cestou a zásluhou dopracoval. V krizi středního věku se člověk ponořuje hlouběji do sebe, je to vlastně cesta do svého nitra (Říčan, 1990).

7.2 Krize a její význam v životě

V životě dochází ke krizi v momentě, kdy začnou selhávat naše regulativní mechanismy zvládání situace. V systémovém pojetí se na krizi nahlíží jako na nestabilitu systému, jako na převrat, jenž způsobuje změnu, či reorganizaci systému. Krizi vyvolává taková událost, kterou není člověk schopen zvládnout svými běžnými možnostmi řešení problémů. Mnohdy i malé zanedbatelné problémy, či stresy našeho života, se začnou pomalu hromadit, až náš vnitřní systém zvládání situací dovedou do stavu krize. Podněty

k takové krizi přicházejí zvenku. Zde se může jednat například o nějakou změnu či ztrátu v životě člověka, jako je změna bydliště, partnera, zaměstnání, odchod do důchodu, ztráta jistot, hodnot nebo ztráta blízkého člověka. Krize rovněž nastávají v důsledku našeho vnitřního růstu a vývojových změn. Cítíme se nespokojení, zranitelnější a citlivější. Přicházejí pocity nejistoty, prázdnoty, pochybnosti o správnosti své životní cesty (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Tyto krize právě přicházejí v období přechodu mezi jednotlivými vývojovými stádii. Zde se hovoří o krizích životních, což je souhrn silně negativních pocitů, jež jsou prožívány při přechodu z jednoho sociálního věku do druhého věku (Hartl a Hartlová, 2015).

V krizové situaci zažíváme okamžik volby, který bychom neměli zmeškat a měli se jej snažit využít. Pokud nedojde k rozhodnutí, okolnosti našeho života mohou rozhodnout za nás, a za poměrně krátkou dobu se můžeme ocitnout v krizi znovu, rychleji než ti, jenž dokázali využít krizové přechodové zóny k zamyšlení nad možnými alternativními volbami.

7.3 Projevy krize středního věku

Pokud nejsou lidé dostatečně připraveni na požadavky etapy středního věku a nejsou připraveni prožít vlastní zralost, může se tato nepřipravenost jedince následně projevat i různými aktivitami, jimiž si jedinci pokoušejí zachovat svoje pozůstatky mládí, jak již bylo zmiňováno. Projevem může být i neschopnost radovat se ze života, s pocity jisté prázdnoty apod. (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Thorová (2015) zmiňuje dvě formy, jejichž prostřednictvím se krize projevuje.

1. Aktivní forma-jedinec se snaží o změny doposud zaběhnutého životního stylu, a to i přesto, že změny jsou často velmi radikální a nepochopitelné, hlavně pro okolí. Jedinec začne opět usilovně pracovat, stává se nově workoholikem, snaží se o hubnutí, podstupuje mnohdy až přespřílišně kosmetické úpravy a plastické zákroky, mnohdy vyhledává milostná a sexuální zpříjemnění a dobrodružství.

2. Pasivní forma-jedinec se většinou cítí unavený, bez životního elánu, vyčerpaný. Objevují se pocity stereotypu, nudy, úzkosti. Doléhá na něho tlak závazků, jejichž

původcem bývá zejména rodina, profese, finanční stránka atd. Reaguje pocitem vyhořelého člověka, apatií, neschopností dosáhnout pozitivních emocí. Užívá mnohdy i léky na spaní, antidepresiva, alkohol, někdy třeba i drogy.

Krise středního věku, podle Thorové (2015), se dá shrnout v chování i prožívání různými symptomy. Mnohdy se u člověka jedná o pocity bezmoci, nudy, prázdnoty, stereotypu, frustrace, beznaděje, zbytečnosti, marnosti, neklidu, špatné nálady, podrážděnosti a celkově životní nespokojenosti. Není ani optimisticky viděna jeho budoucnost. Ztráta všech iluzí bývá provázena pocity úzkosti, melancholie, životní nespokojenosti a deprese. Objevuje se rovněž znechucení dosavadním způsobem života, dochází ke hledání intenzivních prožitků, k radikálním změnám v různých oblastech. Někdy se jedná o růst kariérní, objevuje se snaha o zamaskování projevů tělesného stárnutí. Častým bývá rozvod a založení nového manželství, také bývá zřejmým odklon od dosavadních závazků a požadavků společnosti (Thorová, 2015).

7.4 Změny pohledu na svět a přijetí nevratnosti krátkého se času

Jak již bylo zmiňováno, období středního věku se vyznačuje chápáním věcí a souvislostí, a to díky nabytým zkušenostem v životě. Rovnováha motivace a energie je jako spojené nádoby, a není možné ji řídit pouze vůlí. V mladém věku krácejí lidé s mladistvou motivací a silnou energií za štěstím a úspěchem. Ve středním věku už sil začíná postupně ubývat, objevují se deziluze a někdy i snížený zájem nebo přímo rezignace na další vedení vlastního života. Člověk se náhle ocitá ve fázi truchlení, projevuje lítost nad sebou samým, naopak jindy projevuje hněv a často i zklamání nad ztraceným mládím a ztrácí iluze o všemocnosti a věčnosti. Změnu pohledu na svět prožívá každý jinak, někdo je transformací stimulován a snaží se ještě mládí zachytit třeba při vysokých sportovních výkonech, jiný se realizuje zase například pomocí milostných vzplanutí, jiní se mohou upnout zase na profesní úspěch. Ne vždy se však prožitek musí shodovat s přáním. Mnoha lidem se vrací staré nedořešené problémy, křivdy a traumata z dětství a mládí nebo řeší leckdy špatnou volbu povolání, výběr životního partnera atd. Na staré otázky však přichází období nových odpovědí. Vzhledem k této náročné přeměně osobnosti, a to zejména v oblasti vnímání a prožívání, se odpovědi hledají nesnadno a vnitřní nerovnováha a zmatek se mohou protáhnout do delšího časového horizontu (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Lidé, kteří se ocitnou v krizi, mají několik možností, jak krizi zvládnout. Důležité je si především ujasnit a uvědomit žebříček svých hodnot pro konkrétní období. Některé hodnoty, které byly na vrcholu žebříčku ve dvaceti nebo třiceti letech, mohou v pozdějším věku být na spodních příčkách, a naopak zase ty opomenuté hodnoty mohou být ve čtyřiceti nebo padesáti letech opět objeveny. Záleží to na mnohých faktorech a potřebách v daném období. Takový posun hodnot může být někdy právě tou krizí, zvláště pak ve středním věku.

Každý člověk je jedinečná bytost, a proto každému také vyhovuje i jiné řešení krizí. „Panika zavírajících se dveří“ je fenoménem dnešní civilizace. Lidé, kteří těžce procházeli minulými vývojovými etapami a nebyli schopni novou etapu přijmout a projít ji s pocitem růstu a vnitřního přijetí, ve středním věku mohou zažívat pocit hořkosti a nevyrovnanosti. Přijmout zralou krásu podzimu bývá schopen ten člověk, který přijal odpovídající rituály v pubertě nebo adolescenci. Někdy bývají lidé schopní odžít rituál přechodu do dospělosti právě vstupem do manželství a narozením dítěte. Dveře, jež se onehdy otvíraly prostřednictvím iniciačních rituálů, tvoří klíčové přechody v lidském vědomí.

Společnost, která především uplatňuje výkon a jednostranný lineární růst, odebírá lidem možnost vstoupit do cyklu smrti a znovuzrození. Vybočení z této cesty znamená rozhlédnout se a vybrat si ten správný směr a cíl, odpovídající zejména přirozenému tempu duše, těla a mysli, a to ve vzájemné symbióze (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

8. ŘEŠENÍ KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU

Krizi v životě může člověk zažívat v široké škále negativních emocí, kterými jsou pocity nespokojenosti, úzkosti, nejistoty, případně i obav z budoucnosti. Jedná se zde o stav, který je protikladem prožívání, dnes tolik diskutované a žádané, psychické pohody. K důležitým faktorům psychické pohody patří zejména prožitky radosti a štěstí, kterými se lidé zabývali již v dobách antické filosofie. V historii vědecké psychologie bylo snahou psychologů pochopit zdroj a příčiny osobní nepohody. Na počátku 21. století se v rámci psychologie osobní pohody začíná vytvářet nový směr, tzv. pozitivní psychologie. Její snahou není již jen problém vyřešit, ale dosáhnout i naplněného a smysluplného života. Tato pozitivní změna pak nemusí být jen pozitivní změnou pro jedince, ale i pro celou společnost.

Každá krize v sobě zahrnuje potenciální řešení zásadní životní přeměny. Krizi můžeme jako životní šanci využít však pouze tehdy, jsme-li schopni ji vnímat jako životní situaci, jež je pro nás existenčně důležitá, a ne jako nepříznivou událost, na níž chceme co nejdříve zapomenout. Každá krize obsahuje potenciál k získání nové identity, nového prožitku, k učení se novým možnostem řešení problémů a rozvinutí nového potenciálu v životě jedince (Kastová, 2010).

V této kapitole budou níže zmíněny různé typy pomoci a návodů, které by mohly posloužit jako předpoklad dobré kvality života u generace středního věku.

8.1 Jak čelit krizím, pomoc člověku v krizi

Krizi a její význam v životě považuje Dahlke (2017) jako šanci osobního růstu. Přechody mezi jednotlivými etapami v životě, které probíhají při početí, narození, v adolescenci, při odchodu od rodičů, v manželství, v krizi středního věku, a nakonec i ve vlastní smrti, prožívá stále méně lidí vědomě. Odsunuté nebo nenaplněné přechody se náhle objevují ve středním věku nebo ve fázi senia. Když nedbáme velkých životních přechodů, život si pak vybere jejich naplnění pomocí nějakých krizí. Optimismus, radost a naděje bývají silnými faktory v lidské psychice. Zdravý životní start je určitě výhodou v životě jedince, ale zdravý způsob vnímání života se mu vyváží (Dahlke, 2017).

Nikdo z autorů netvrdí, že je krize ve středním věku zákonitá a nevyhnutelná. Mnoho lidí vnímá střední věk spokojeně a v klidu přijímá přicházející zvraty. Někteří tyto změny i přímo vítají. Na druhé straně je však i velké množství jedinců procházejících bouřlivými změnami, kteří se neobejdou bez nějaké pomoci, leckdy i terapeutické. Právě pro řešení takové krize uvádí Hrdlička (2006) postup, kterým si sám člověk může zrekapitulovat své skutečné potřeby, cíle, a současně tak může předejít problémům.

Zejména je zapotřebí projít několika předchozími stupni.

1. stupeň rozvažování

2. stupeň plánování

3. stupeň realizace

1. Stupeň rozvažování-je první fází, kdy je nutné nastínit své skutečné potřeby, cíle a možnosti. Mohou jimi být právě odpovědi na otázky v oblasti největších osobních, profesionálních, společenských a sportovních úspěchů. Ale rovněž odpovědi v intimní sféře vztahů. Stěžejním faktorem je pak motivace, díky níž je dosahováno vrcholů a úspěchů v těchto oblastech. Rovněž je důležité pokusit se nastínit, čeho bychom ještě v životě chtěli dosáhnout, případně v jaké oblasti bychom chtěli být úspěšní, jak se dále realizovat. Když člověk rozvažuje, začíná si uvědomovat, že by se měl zamyslet a současně si odpovědět na některé důležité otázky svého života, jako například „čemu chce věnovat svůj život, co je opravdu pro člověka podstatné, jak změnit svůj život, aby byl v souladu se současnými potřebami, a ne s těmi dávnými“ atd.

Podobné rozhodování činí člověk i v období adolescence a mladé dospělosti. Životní motivy mladého věku bývají často provázeny zmatky a pocity méněcennosti, kdy tyto jsou pak hnací silou k začlenění do společnosti, rovněž jsou potřebou seberealizace a uplatnění. Ve středním věku tyto pocity vymizí, úspěšní jedinci jsou saturováni, ti méně úspěšní rezignují a smiřují se následně s danou situací. Toto období vyžaduje potřebu potýkat se s novými problémy a výzvami, jež přináší střední věk, jak je popisováno výše.

2. Stupeň plánování-zde je potřebou si uvědomit, jak mohou být reálné plánované cíle, které jsme si stanovili. Zde je stěžejním faktorem princip reality. Realitou se v tomto období rozumí nižší výkon, než byl před čtyřicátým rokem života. Z pohledu fyzické síly a intenzity emocí, ať už kladných, či záporných, bývají vnější podněty méně stimulační. To znamená, že to, co nám dříve dávalo uspokojení, dnes v nás vyvolá jen malou odezvu,

někdy i přímo zápornou. Může se jednat například o noční ponocování, alkoholické večírky, vrcholné sportovní výkony, různá dobrodružství atd., kterým dnes již není možné tolik stačit.

Dalším principem plánování je uvědomit si vlastní nabyté zkušenosti a tím i jiný realistický pohled na svět a na život. Například realita života v jiné profesi, která nás třeba celý život lákala, nám umožní od tohoto snu ustoupit, a to zejména tehdy, uvidíme-li následky, případně i oběti, které si vyžádala. Třeba i sny o jiném partnerovi, u kterého reálně vidíme, že není takový, jakého my očekáváme a život by s ním nebyl naplněním a štěstím.

Stereotypní myšlení může mnohdy narušit i nečekaná událost, kdy člověk náhle zpozorní a buď si potvrdí, že chce jít právě touto cestou, nebo naopak cestou zcela jinou. V tomto okamžiku nastává čas pro plánování. Nebezpečným bývá v této fázi překotný optimismus, jenž ovládne psychiku po dlouhé době nerozhodnosti a chaosu, a následkem toho může vzniknout další stresový faktor. Stejně antagonisticky působí i lidská nerozhodnost, kdy brzdí motivaci a proces se tím zastaví.

Při plánování je zapotřebí se soustředit na klíčový problém, který je považován právě za podstatu krize. Ten je pak třeba řešit samostatně a nezabývat se současně jinými problémy, a to i přesto, že si je plně uvědomujeme. Někdy vyřešení takového klíčového problému ovlivní další oblasti života a jeho odstraněním se samovolně mohou vyřešit i další problémy. Realizace bývá tak konečnou fází celého procesu.

3. Stupeň realizace-v této poslední fázi jde o syntézu reality a fantazie, kdy hodnotíme, jak se nám podařilo dostat cílů, jak se nám podařila jejich realizace. Vzniklá mapa reality ukazuje kompromis mezi původními sny, stanovenými cíli a současným přáním a možnostmi. Někdy bývá rozhodujícím činitelem neúspěch, bolest nebo žal, někdy naopak prožití krásných chvil a radosti. Prožití radosti se může týkat různých sfér, tak jako třeba prožití krásných okamžiků v přírodě nebo s blízkým člověkem, kdy jedinec si náhle uvědomí, že takto by chtěl žít, že to je to správné (Csikszentmihalyi, 1996).

V období středního života je snížena schopnost zpracovávat a vyrovnávat se s negativními zážitky a emocemi, případně se stresy. Zde regenerace psychických sil trvá podstatně delší dobu, proto je zapotřebí se umět před nimi chránit a vyvarovat se jim. Ve středním věku je vhodné, v rámci duševní hygieny, eliminovat co nejvíce stresorů, které nám samozřejmě nedělají dobře (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

8.1.1 Využívání metod v praxi

Hrdlička (2006) cituje jednu z komunikačních metod, která se využívá i v terapeutických ordinacích. Jde o metodu NLP, **neurolingvistické programování**. Tato metoda se zabývá strukturalizací minulých zkušeností a sestavuje modely chování, komunikace a myšlení. Použitím této metody může dojít k jistému přerámování programů a vzorců, jež jsou vytvořené mezi myslí, mluveným slovem a tělem. Aby mohlo dojít k realizaci, je potřeba mít jasnou představu o výsledku v každé takové situaci a mít otevřené smysly ke vnímání toho, co se získává. Rovněž je důležitá také určitá pružnost, pokud je potřeba změnit chování, aby mohlo k dosažení cíle dojít.

Další z jednoduchých, ale efektivních metod bývá **kotvení**. Člověk si v klidu představí nějakou příjemnou vzpomínku, nebo si vybaví moment, při kterém prožíval pocit štěstí, úspěchu nebo hrdosti a tento pocit zasadí do situace, kterou chce v budoucnu změnit. Například před důležitým pracovním pohovorem nebo před těžkou zkouškou. Tím, že si jedinec vybaví nějakou úspěšnou vzpomínku, vyvolá si potřebný pocit a tento ukotví ve svém těle (třeba sevřením palce a ukazováčku). K tomu je dále potřeba ukotvit si sluchově zvuk slovem, například si říct sebedůvěra, věřím si, a toto slovo spojit s vnitřní představou nějakého symbolu (třeba zářícího slunce).

Technika trojího popisu je dalším přístupem k realitě. Tato technika dává možnost vnímat konkrétní situaci s vícero možnostmi volby. V první pozici se člověk táže, jak ovlivňuje situace přímo jeho, bez ovlivňování druhého člověka. Ve druhé pozici se člověk táže, jak by situace asi vypadala, kdyby ji vnímal z postavení někoho jiného. Ve třetí pozici jde o nahlédnutí, jenž neovlivňuje emoce druhých, jejich postoje nebo city. Otázka člověka v tomto případě je, jak by nahlížel na tuto situaci někdo nezúčastněný (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

8.2 Krize a odborná pomoc

Formální, tedy odborná pomoc v krizi má institucionalizovanou podobu a je poskytována profesionály, tedy pracovníky v pomáhajících profesích, kterými jsou psychologové, psychiatři, sociální pracovníci atd. Mohou jimi být i školení dobrovolníci, kdy i taková pomoc může probíhat na odborné úrovni. Odborná krizová pomoc je uceleným komplexem služeb, odpovídajících na klientův negativní prožitek, případnou krizi, kterou vnímá jako neodkladnou a naléhavou a ve stavu tísně nebo nouze ji nedokáže řešit

vlastními silami nebo z vlastních zdrojů. Cílem takové pomoci je poskytnutí bezpečí, podpory, naděje a odborného vedení, aby tak klient mohl pocítit úlevu, aby byla zvýšena jeho schopnost situaci zvládat a tím, aby se mohl vrátit na předkrizovou úroveň (Baštecká, 2003).

8.2.1 Krizová intervence

Krizová intervence je odbornou metodou práce s klientem, kdy vstoupí mezi jedince a jeho krizi prostředník, jenž pomůže jedinci v krizi získat určitý odstup, který je nutností k navázání kontaktu s krizí, a k zaujmutí vědomého vztahu ke krizi. Tím dojde ke zmírnění jedincovy paniky a je tak možno začít s hledáním řešení problémů, které bývají základem krize, a je nutno je řešit. Prostředník se snaží jednat okamžitě a aktivně (Kastová, 2010).

Krizová intervence, jako specializovaná pomoc osobám, jež se dostaly do krize, má za úkol vrátit jedince do psychologické rovnováhy, která je narušená kritickou životní událostí. Dochází k tomu formou psychologické, lékařské, sociální i právní pomoci, to vše podle potřeb jedince a daného problému, jenž krizi vyvolal. Jedinci v krizi by se mělo dostat celistvé krizové intervence, jenž zahrnuje celý klientův bio-psycho-sociálně-duchovní rozměr. Krizová intervence je činností preventivního charakteru i činností poskytující okamžitou a nezbytnou pomoc. Je tedy vyšetřením a terapií zároveň (Špatenková, 2011).

8.3 Sociální práce jako terapeutická pomoc

Jedná se zde o terapeutické paradigma, jehož hlavním faktorem je pohoda člověka a duševní zdraví (Navrátil, 2001).

Sociální práce v tomto pojetí je pak považována za terapeutickou intervenci, jejímž cílem je pomoci jednotlivým skupinám i komunitám v zabezpečení psychosociální pohody. Prostředkem pak je podpora a usnadňování jejich rozvoje. Důraz bývá kladen na komunikaci a budování vztahu. Profesionální vybavení sociálního pracovníka zde spočívá v psychologických znalostech a také terapeutickém výcviku.

V rámci psychosociálního přístupu bývá kladen právě důraz na význam sociálních podmínek, které musí jedinec zvládat naprosto výborným způsobem. Základní diagnostické a metodologické postupy, jež vznikly s tímto přístupem, se tak staly

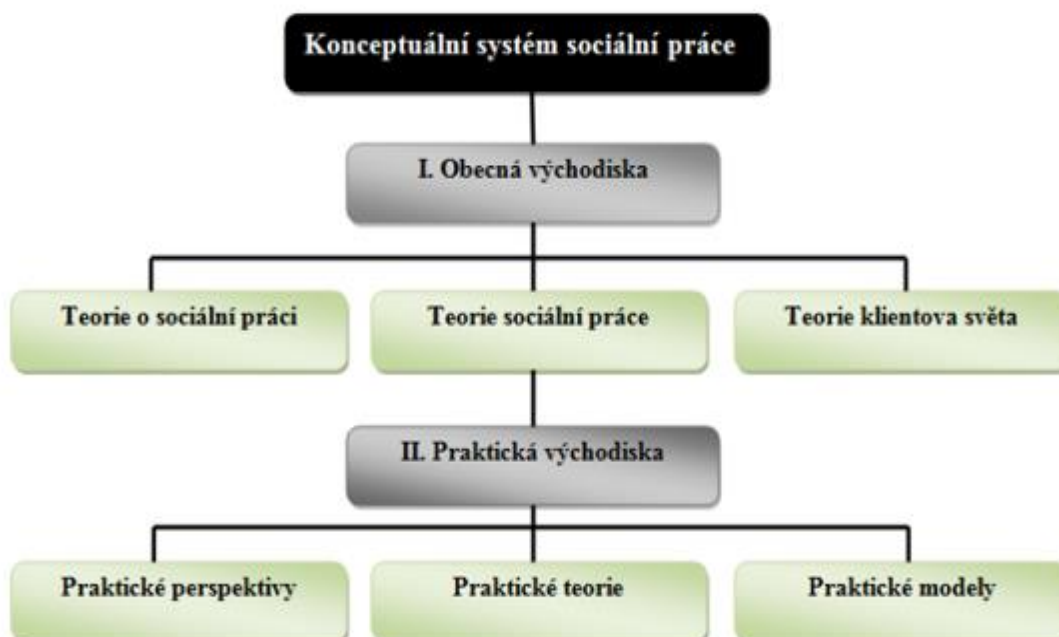
základem pro individuální sociální práci s klientem, ale i při práci s rodinami a se skupinami (Navrátil, 2001).

Východiskem tohoto přístupu bývá pohled na člověka, jako na člověka v situaci. Při tomto přístupu je kladen důraz na stanovení diagnózy, na vztah klienta a sociálního pracovníka. Cílem psychosociální intervence je pak vzájemné řešení problémů v prostředí a posilování vnitřní rovnováhy intrapsychických sil. Základními prostředky této intervence je vedení klienta ke vnímání externí reality a vedení klienta ke vnímání vnitřní reality. Cíle a podoba intervence se připravují na základě posouzení klientovy situace. Základem diagnostického procesu je především porozumět klientovi a jeho situaci, do které se dostal. Psychosociální diagnostika je zaměřena na současné i minulé charakteristiky fungování jedince a na jeho životní okolnosti. Při posuzování klientovy situace vychází sociální pracovník i z informací jiných, například z posouzení lékaře, psychologa atd. Přesto však musí tato stanoviska brát jako doplňující informace ke svému vlastnímu posouzení (Navrátil, 2001).

8.3.1 Konceptuální systém sociální práce

Konceptuální systém sociální práce podle Navrátila (2001) vychází ze dvou dimenzí. První z dimenzí má označení jako východiska obecná a druhá jako východiska praktická. Mezi součásti obecných východisek patří tři typy konceptuálního aparátu, a to teorie o sociální práci, teorie sociální práce a teorie klientova světa. Na tato obecná východiska se pak vážou východiska praktická, v jejichž rámci lze rozlišit praktické perspektivy, praktické teorie a praktické modely. Praktické perspektivy znamenají specifický způsob pohledu na praxi. Podávají nám představu o faktorech sociálního fungování a ukazují nám, na co se je potřeba zaměřit při řešení konkrétních klientových problémů. Praktické teorie pak vysvětlují určité druhy chování nebo situací a také návod na jejich změnu. Je to soubor principů, které je možno využít při vedení intervence. Tyto modely bývají často vytvářeny na základě praktické zkušenosti nebo experimentu.

Obrázek 2: Konceptuální systém sociální práce



Zdroj: Navrátil, 2001

8.3.2 Sociální práce a psychologie

Psychologie, jak již bylo řečeno, je vědeckou disciplínou, jež se zabývá studiem chování a duševních procesů.

Psychologie i sociální práce nám mohou rovněž pomoci v krizových situacích, jakou je právě i krize středního věku, kdy jedinec mnohdy nemůže najít své správné místo v sociálním prostředí. Oba obory pracují na společném základě, kdy se zaměřují na chování osob, na interakční charakteristiky, a následně se snaží pochopit jejich racionální a emotivní procesy. Psychologie se soustřeďuje zejména na individuální chování, a sociální práce spíše na sociální fungování. Psycholog se zabývá biologickými i sociálními faktory ovlivňujícími lidské chování a zabývá se individuálními znaky osobnosti. Rovněž se snaží pochopit jejich charakteristiku a chování. Psycholog působí na klienta intenzivně jako psychoterapeut, oproti tomu sociální pracovník se zabývá sociálním fungováním a vztahy klienta. K tomuto se rovněž snaží využít zdrojů komunity, které mohou leckdy napomoci klientovi při řešení jeho osobních a sociálních problémů (Navrátil, 2001).

8.4 Optimismus

Dalším významným faktorem při řešení krize středního věku je optimismus. Optimismus je v dnešní době velmi zmiňovaným tématem a dostal se do popředí pozornosti v souvislosti s vývojem pozitivní psychologie a psychologie spojené se zdravím. V současné době je velký zájem právě o literaturu, která se věnuje pozitivnímu myšlení a taktikám, které vedou k duševní pohodě. Je všeobecně známé, že optimistický přístup k životu dělá život nejen samotného člověka, ale i ostatních lidí v jeho okolí, příjemnějším. Optimismus je do jisté míry „nakažlivý“.

Hartlův Psychologický slovník hovoří o optimismu jako o kladném hodnocení světa, a o víře v lepší budoucnost. *“Optimismus s pesimismem jsou protichůdné životní postoje dané konstitučně, které jsou v průběhu života dotvářeny výchovou a často posilovány životními zkušenostmi“* (Hartl, 1993, s. 130).

Optimismus a k němu připojené pojmy, jako je víra a naděje, se dostaly v posledních desetiletích do popředí zájmu mnoha studií. Z výzkumů je zcela jasné, že se jedná o velmi prospěšné konstrukty, související s predikcí chování, s emocionálními reakcemi a tendencemi, s nimiž dokážeme zvládat stresové situace, nebo se také dokážeme lépe vyrovnávat se složitými životními situacemi. Prospěšnost optimismu je rovněž spatřována ve spojitosti s fyzickým zdravím, s dlouhověkostí nebo i osobními a profesními úspěchy (Křivohlavý, 2012).

V 18. století bylo na optimismus pohlíženo jako na filosofii bláznů, a pesimismus se považoval za ten správný směr, který nahlížel na svět, jako na takový, jaký skutečně je. S optimismem se setkáváme až u anglického spisovatele Portera. Jeho Pollyanna, neuvěřitelná optimistka i přes velká životní úskalí doufala, že vše dobře dopadne, a že vše zlé, je pro něco dobré. Pojem optimismus a pesimismus se vztahuje k očekávání toho, co nám přinese budoucnost. Optimisté věří vždy v to nejlepší, pesimisté právě naopak. Obecně známou skutečností tedy je, že optimističtí lidé mají šťastnější a lehčí život. Optimismus jim napomáhá lépe se vyrovnat se zásadními životními událostmi, které život přináší někdy každému z nás.

Křivohlavý (2012) uvádí, že z řady empirických studií, které byly provedeny, byl jednoznačně prokázán pozitivní vliv optimismu, a to především v oblastech fyziologie. Zde má blahodárny vliv na činnost imunitního systému. V péči o vlastní zdraví byl optimismus především hojně využíván, stejně tak měl pozitivní vliv v úspěšnosti

vysokoškolského studia, nebo v oblasti výchovy dětí. Vlivem optimismu tedy dospíváme k přesvědčení, že i stav dobrého zdraví můžeme mít pevně ve svých rukou. Optimisté přistupují ke svému zdraví a životu aktivněji a pozitivněji, což má vliv zejména na kvalitu života. Současně si více plánují svůj budoucí život, mají zájem o nové informace, snaží se i negativní události převádět do pozitivního kontextu a zakládají si na častém humoru (Křivohlavý, 2012).

8.4.1 Naučený optimismus

Základy optimistického nebo pesimistického stylu se začínají formovat již od dětství. Děti v etapě mladšího školního věku bývají většinou velmi optimistické. V průběhu svého života však vnímají své rodiče, případně i prarodiče, jak leckdy hodnotí různé události života, jak si vysvětlují jisté nesrovnalosti či odlišné názory na věc, případně jakými slovy a stylem hodnotí děti za jejich úspěchy a neúspěchy. Setkávají se rovněž se šťastnými i tragickými událostmi. Všechna tato hlediska mají vliv na ten či onen explanační styl, jenž přetrvává do doby dospělosti jedince a ovlivňuje tak jeho následný pohled na události v jeho životě. Vzhledem k tomu, že jde o styl naučený, je možno jej také přeučit (Seligman, 2013).

Změna pesimistického pohledu na optimistický je možná na základě použití různých technik, u kterých je základem identifikace a následný rozbor pesimistických myšlenek. Nejznámější technikou je metoda, nazývaná ABCDE. Jejími autory jsou Dr. Steven Hollon, Dr. Arthur Freeman a Martin E. P. Seligman, kdy jejich technika vychází z Ellisovy metody ABC, která je dnes často využívána v kognitivně-behaviorální terapii (Křivohlavý, 2012, Seligman, 2013).

Tato tři písmena označují jednotlivé stavy, v nichž se jedinec v problémové situaci nachází. Písmeno A (Adversity) znamená samotnou nepříznivou událost, tzn. jakoukoliv nepříznivou skutečnost, jenž brání jedinci v dosažení jeho cíle. Písmeno B (Beliefs) znamená jakási mínění, jenž si k dané situaci vytváříme. Tyto domněnky jsou neuvědomované a mají vliv na naše další emoce, jednání a reakce na danou situaci. V metodě jsou označeny písmenem C (Consequences). Náleží sem všechny dopady situace A, tedy vše, co se stane, co se přihodí.

Existují dvě eventuality změny pohledu na danou situaci. Jde o to, z pohledu pesimistického změnit náhled na optimistický a vyhnout se tak bezmoci. Je tedy možno od těchto myšlenek odvést pozornost k něčemu jinému, anebo s myšlenkami

polemizovat. Tyto dvě varianty (disputace a odvedení pozornosti) jsou označeny písmenem D (Disputation, Distraction). Celý proces je dokončen energizací, E(Energization), tedy zlepšením psychického stavu člověka, zvýšením zájmu, zvýšením aktivity. V praxi to znamená, že po uskutečnění disputace by měl být ověřen účinek provedeného postupu. Důležité především tedy je, uvědomit si, jaký dopad mají pesimistická přesvědčení (B) na náš emocionální stav (C), tedy, jak se kvůli nim celkově cítíme (Křivohlavý, 2012, Seligman, 2013).

8.5 Životní spokojenost a osobní pohoda

Pozitivní psychologie je téměř novým proudem a oba výše zmíněné pojmy jsou právě klíčovými pojmy tohoto nově rozvíjejícího se směru, který je rovněž důležitým faktorem ve zvládání krize středního věku. Společně s pozitivními emocemi, psychickou odolností, optimismem a nadějí, soustřeďují tyto pojmy tak pozornost mnoha vědců, v čele s americkým psychologem Martinem Seligmanem (Slezáčková, 2012).

Pojmy životní spokojenost a osobní pohoda bývají někdy považovány za synonyma, která jsou dáována do protikladu právě s prožíváním krizové situace, jež se vyznačuje především stavy úzkosti, nejistoty a obav z budoucnosti. Kebza (2005) se přiklání k používání překladu anglického „well-being“ (osobní pohoda), protože v tomto smyslu zahrnuje tento pojem nejen složku tělesnou, duševní, ale i spirituální. O duševním zdraví hovoří, jako o stavu osobní pohody, ve kterém má člověk možnost naplnit své individuální touhy a schopnosti, dokáže přiměřeně zvládat životní zátěže a stresy, může úspěšně pracovat a rozvíjet vzájemné vztahy s ostatními lidmi (Kebza, 2005).

Setkáváme se zde s pojmy, jako je psychologické bohatství, pohoda, spokojenost, štěstí, optimální prospívání atd. Nejde zde o úplné ztotožnění pojmů, spíše však o vzájemné prolínání vymezení obsahu autorů, neboť osobní pohoda je koncept komplexní a mnohadimenzionální (Slezáčková, 2012).

Osobní pohodu utvářejí složky kognitivní, kam řadíme životní spokojenost, morálku, jako formu mravních zásad, další složkou je i složka emoční, kterou tvoří emoce, a to jak pozitivní, tak i negativní (Kebza, 2005).

Sama osobní pohoda je ukazatelem kvality života. Kvalitu života můžeme posuzovat z pohledu objektivního, i z pohledu subjektivního. Subjektivní pohled je tvořen osobní

pohodou a životní spokojeností. Objektivní pohled bývá hodnocen z hlediska životních podmínek člověka, mezi které patří zejména. zdravotní stav, demografické faktory apod. (Slezáčková, 2012).

Definice zdraví, která je vymezena světovou organizací zdraví (WHO), řadí osobní pohodu, jako důležitou součást zdraví člověka. Dříve se zdraví definovalo jako nepřítomnost choroby, v současnosti pojem zdraví znamená stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody (Křivohlavý, 2011).

8.6 Štěstí a zaujetí, flow

Csikszentmihalyi (1996) charakterizuje ovládání prožitků a ovlivňování jejich kvality za použití několika základních principů. Před mnoha staletími vyřkl Aristoteles, že lidé hledají ve svém životě především štěstí. Zdraví, krása, úspěch, moc a peníze bývají právě jen prostředkem k dosažení pocitu štěstí. Štěstí nelze koupit, ani nařídit nebo jinak zprostředkovat. *„Štěstí je stav, na který musíme být připraveni, musíme ho kultivovat, a každý člověk si jej musí soukromě chránit. Lidé, kteří se naučí ovládat své prožitky, budou schopni určovat kvalitu svého života, a to se nejvíce blíží tomu, co může kdokoli nazvat štěstím“* (Csikszentmihalyi, 1996, s.10).

Způsob vnímání, jenž nás dovádí k pocitu radosti, naplnění nebo štěstí, je prožíváním toho nejlepšího, optimálního prožitku, vzájemně spolu s prožitkem plynutí-flow. Tento prožitek se většinou objevuje ve chvílích, kdy tělo vystoupí na vrchol svých možností. Jde tedy o něco, o co se my sami přičiňujeme. Ve chvíli, kdy bývá člověk různého věku zapálen do cílené činnosti, jde tedy o absolutní zaujetí, naše vědomí se uspořádá tak, že všechna pozornost a energie směřuje ke konkrétní činnosti a tím člověk zapomíná na vše ostatní. Je tedy zapotřebí naučit se vnímat své skutečné potřeby a rozvíjet schopnost nalézání smyslu života v potěšení a radosti. Pokud je to možné, nebrat žádný zřetel na vnější okolnosti. Autonomie nezávislosti na sociálním prostředí znamená, postupně se naučit odměňovat sama sebe. Tudy vede cesta k překonání úzkosti, stresů a depresí (Csikszentmihalyi, 1996).

8.7 Pozitivní psychologie, pozitivní inteligence

Teorie osobní pohody Martina Seligmana, je navazující teorií na jeho předchozí teorii autentického štěstí. Štěstí je v původním Seligmanově chápání vnímáno jako reálně existující entita, která lze měřit pomocí úrovně životní spokojenosti. Přesto, že Seligman u štěstí rozlišoval tři aspekty (pozitivní emoce, zaujetí a životní smysl), tak svou teorii viděl jako jednodimenzionální, kdy je cílem lidí cítit se dobře a svůj pocit štěstí více posilovat. K tomu volí životní cesty, jež jim toto umožňují.

Později Seligman (2014) svou teorii přehodnotil. Předmět pozitivní psychologie, štěstí, vyměnil za jiný více neutrální pojem, a to osobní pohoda (well-being). Tento hypotetický koncept má pět měřitelných prvků. Jsou to pozitivní emoce, zaujetí, pozitivní vztahy s druhými lidmi, smysl a cíl života a úspěch. Svůj model osobní pohody pojmenoval jako PERMA, což je zkratkové slovo složené z prvních písmen jednotlivých složek osobní pohody (Positive emotion, Engagement, Relationships, Meaning and purpose, Accomplish-ment). Sama o sobě žádná ze složek osobní pohodu neformuluje, ale každá složka k ní přispívá.

- 1. Pozitivní emoce** jsou to, co cítíme, například potěšení, nadšení, radost, spokojenost.
- 2. Zaujetí** pro něco, co děláme, bývá spojováno s fenoménem „flow“, stavem plné koncentrace nebo úplného ponoření se do vykonávané činnosti. Jedná se o stav, ve kterém se naplno prosazují naše vnitřní motivy jednání.
- 3. Pozitivní vztahy s druhými lidmi** znamenají tu skutečnost, kdy většina prožívaných pozitivních emocí se odehrává a objevuje v sociální interakci, a tudíž je sociálně a vztahově zakotvená.
- 3. Smysl a cíl života** záleží v oddanosti a naplňování hodnot, jež přesahují život jedince. Jedná se například o náboženství, politické přesvědčení, rodinu.
- 4. Úspěch** je poslední složkou osobní pohody, kdy k ní přispívá i právě zážitek úspěchu, a to, například z podaného výkonu, z dosažených výsledků nebo realizace osobních cílů (Seligman, 2014).

Důležitou koncepcí v rámci pozitivní psychologie jsou zejména silné stránky člověka, které reprezentují šest základních ctností člověka. Lze je nalézt ve všech kulturních,

náboženských a filozofických systémech. Jedná se o moudrost, odvahu, lásku, spravedlnost, umírněnost a spiritualitu (Seligman, 2014).

Nalezení vlastních silných stránek člověka, jejich využívání a rozvíjení podporuje naplňování jednotlivých složek osobní pohody, a tím vede k pocitu spokojenosti. Seligman (2014) nepovažuje osobní pohodu pouze za soukromý fenomén, neboť člověk je sociální bytostí, a prožívání štěstí, dosahování úspěchů a nacházení smyslu v činnostech, jenž jedinec vykonává, může činit jen v součinnosti s druhými lidmi. Cílem každého jedince by mělo být soustředit se na maximalizaci všech pěti složek osobní pohody, a dosáhnout tak stavu, v němž se bude každý cítit celkově dobře, bude se úspěšně rozvíjet a současně tím tak prospívat i lidské společnosti. Pro takový stav bytí používá Seligman anglický termín „flourish“ (Seligman, 2014).

8.8 Trávení volného času

Nacházení smyslu života v činnostech, je důležitým faktorem spokojeného života, a to zejména v období probíhající krize středního věku. Za takovou činnost bývá právě považováno trávení volného času.

Ten, kdo dokáže smysluplně trávit svůj volný čas, se zajisté cítí šťastnějším a spokojenějším, dokáže se lépe vyrovnávat se stresovými situacemi.

Pojem volného času bývá vnímán každým z nás odlišně, záleží však do určité míry na cíli a smyslu našeho života. V podstatě je to čas, jenž nám zbývá v době mezi pracovními a rodinnými povinnostmi. Člověk využívá volný čas většinou k aktivnímu nebo pasivnímu odpočinku, k formování své osobnosti, k rozjímání, k plánování budoucnosti. Jedná se o čas věnovaný sobě samotnému. Kvalita využívání volného času v průřezu generacemi nemůže být srovnatelná, neboť v každém věkovém období žijí lidé odlišně, i společnost se průběhem času mění, máme i rozdílné priority, a ani žebříček životních hodnot není stejný. To, co zůstává však pro všechny shodné, je svobodný prostor každého jedince, s nímž může bez omezení naložit a využít jej pro své vlastní blaho. Volný čas je možno naplnit činnostmi intelektuálními, fyzickými a pohybovými, společenskými, estetickými, ať už v podobě hudby, malování či jiné umělecké tvorby. Může se i jednat o jakoukoliv vlastní manuální činnost. Každý člověk si pod pojmem volný čas představí právě tu svou formu relaxace, kdy je oproštěn od každodenních starostí a pracovních

povinností. Správné naplnění volného času je nutností k zachování a rozvíjení svého smysluplného života (Křivohlavý, 2011).

8.9 Smysluplnost života

Smysluplnost života je možno považovat za jakýsi vrchol, a i výslednici předešlých faktorů k překonání krize středního věku.

Smyslem života se především zabýval rakouský profesor Vídeňské univerzity Viktor Emanuel Frankl. Na základě svých prožitků, které zažil při uvěznění v koncentračních táborech, vytvořil svůj psychotherapeutický směr, nazývaný logoterapie, která byla v této práci již zmiňována.

Frankl (2016) nalezení smyslu života dává do přímé souvislosti zejména s pocity štěstí v životě a poukazuje na to, že prožívání pocitů štěstí a lásky potřebujeme především ve chvílích, kdy zažíváme a překonáváme nějaké zátěžové situace, krize. Rovněž dává smysl života do souvislosti se smrtí, kdy zmiňuje, že teprve na konci života často objevujeme jeho smysl, jenž nám neustále unikal. Všechno, co v našem životě probíhá a děje se, má svůj nějaký smysl. Vůle ke smyslu znamená touhu člověka po naplnění svého života. Tato touha po smyslu bývá motivována vnitřním rozparem „tím, čím jsem, a tím, čím bych chtěl být“. Smysl znamená žít pro nějaký cíl, je transcendentní, tedy něco, co by v nás mělo vyvolávat uspokojení a radost, něco jedinečného a neopakovatelného, něco, co je potřeba u každého z nás odhalit. Smysl se musí hledat, neboť nemůže být jen tak nalezen a ani nemůže být sám vytvořen. Při hledání smyslu jsme vedeni naším svědomím. Frankl nalezení smyslu považuje za hlavní motiv veškeré lidské činnosti. Srovnává svou vůli ke smyslu k Freudově touze po slasti a Adlerově touze po moci. Zastává tak tedy názor, že úspěch a slast nemají pro smysl žádný význam. Vědomí, že člověk má nějaký smysl, mu je předpokladem, že bude člověk schopný snáze vydržet všechny těžkosti. Právě smysl je tím, co člověk v období krize a smutku hledá nejvíce (Frankl, 2016).

Člověk je schopen, i přes všechna prožitá životní traumata, nevydařené vztahy, životní krachy, špatně nasměrované profesionalizace, se zadaptovat a prožít tak druhou polovinu života spokojeně, s pocitem naplnění a štěstí. To, co se nepodařilo v minulosti, je možné nyní pochopit a změnit z těch traumatizujících pocitů, alespoň na neutrální stav. (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Žít optimálně prožitý život, si od člověka žádá, každý den se snažit o prožívání psychické pohody, o pozitivní naladění a o péči o duševní a tělesnou kondici. Jedinec, jenž si osvojí mechanismus vyváženosti každodenních povinností a radostí ze života, může tak život prožívat s vědomým pocitem, že si svůj život monitoruje on sám a není tak ovládán negativním stereotypem, emocemi nebo potřebami jiných lidí. A díky vědě a pokroku má na to i nástroje. Pozornost psychologie a věda v posledních desetiletích pokročila ke zkoumání klinických projevů, jež vzbuzují v jedinci pocity štěstí, radosti a smysluplnosti. Jak již bylo výše zmiňováno, pozitivní psychologie zkoumá kladné znaky života a přesunuje je do života pomocí praxe.

Otázku po smyslu života si člověk pokládá téměř po celý život. V období středního věku se stává tato otázka ještě aktuálnější. Podle Křivohlavého (2006) se jedná zejména o to, aby jedinec dokázal pochopit vlastní identitu, porozuměl smyslu vlastní aktivity i života, který je kolem nás v interních i širších souvislostech. Ztráta smysluplnosti života je však v současné epoše lidstva jevem čím dál častějším. Skutečností však je, že zásadní otázky života se objevují v situacích, kdy jedince postihne nějaká krize. V období středního věku se může shromáždit i více faktorů, které nás postupně donutí zamyslet se nad smyslem života (Křivohlavý, 2006).

Podle výkladu Csikszentmihalyiho (1996) znamená smysluplnost, dávat něčemu význam tak, že určitou činnost začleníme do širšího rámce života, ve smyslu flow, tedy plynutí. To znamená, že pokud jdeme odhodlaně za svým cílem a všechny různé činnosti se vzájemně propojí do jediného prožitku plynutí, bude následně výsledkem harmonie, která bude vnesena do našeho vědomí. K tomu, aby byl cíl uskutečněn, je potřeba také odhodlání, a i přesto, že nedojde k dosažení cíle, přináší to u jedince jisté uspokojení z činnosti. Cílem takového snažení by se měla stát vyrovnanost, jež je odrazem vnitřní celistvosti, k níž jedinec směřuje od narození (Csikszentmihalyi, 1996).

8.9.1 Smysl života ve vztahu k psychické pohodě a zvládání těžkostí

Pokud se budeme zabývat tím, jaký má vliv smysl života na jiné aspekty lidské psychiky, budeme postupovat dvěma způsoby. První z nich zjišťuje, jaké následky má nedostatek smyslu v životě člověka. Jedná se o postoj, jenž má v psychologii dlouhou tradici. Díky němu jsme došli například k poznání, že nedostatek smyslu může způsobit patologickou diagnózu a může vést k vyššímu riziku sebevražd a drogových závislostí (Frankl, 1999).

Druhý přístup, jehož velkým popularizátorem je Aaron Antonovsky (1987), poukazuje také na to, co se daří, to „funguje“. Tedy, v případě smyslu života, se zaměřuje hlavně na přínosy, jenž nám smysl přináší. Je však třeba připomenout, že ne vždy můžeme uvažovat o tom, že v obráceném případě výsledku výzkumu, jenž je zaměřený na patologické jevy, získáme výsledek salutogenetický. Takovým názorným příkladem jsou například emoce, kdy platí, že pozitivní a negativní emoce nejsou škálou, bývají na sobě téměř nezávislé (Antonovsky, 1987).

Nedostatek smyslu života způsobuje u člověka pocity zmaru, prázdnoty a všeobecně i špatnou náladu. Duševní osobní pohodu představují pojmy, jako například životní spokojenost, štěstí, dobrá nálada, pozitivní smýšlení, dobrá psychosomatika a další.

Životní spokojenost i štěstí patří k životní smysluplnosti a tato má k nim i prediktivní funkci. Křivohlavý (2006) uvádí, že skutečná smysluplnost je předpokladem pro šťastný a plnohodnotný život, jedná se o přítomnost několika realizovatelných cílů, o něž jedinec usiluje (Křivohlavý, 2006).

V psychologii se dlouhá léta užíval zmíněný dvoufaktorový model well-being, v poslední době se však objevily nové multidimenzionální modely, zohledňující více aspektů, jak uvádí ve své publikaci Slezáčková (2012). Jedním z nich je právě model Ryffové (1989), jenž obsahuje šestici prvků.

- 1. Sebepřijetí-akceptování sebe sama včetně svých negativních vlastností.**
- 2. Osobní růst-rozvíjení vlastních schopností.**
- 3. Pozitivní vztahy s druhými-schopnost sdílet vztahy plné lásky a intimity s druhými.**
- 4. Dobré hospodaření s prostředím-jedná se zejména o schopnost správně organizovat vlastní život a utvářet a udržovat okolní prostředí, aby bylo v souladu s potřebami svými i potřebami svých blízkých.**
- 5. Autonomie-vědomí vlastního sebeurčení, v jejímž rámci bude osoba ochotna opustit rámec konvencí.**
- 6. Smysl života-schopnost nalézat ve svém životě smysl a vytyčovat si jednotlivé cíle.**

V uvedeném modelu, v posledním bodu, je zmíněn smysl života. Změna, jež se objevila v otázce kolem významnosti smyslu života pro osobní pohodu, je zřejmá. Souvislost mezi nimi bývala opakovaně potvrzována, a v tomto případě se dokonce stala prvkem samotného modelu osobní pohody (Ryffová in Slezáčková, 2012).

Ještě výraznější posun je v modelu kvality života profesora D. Kováče, který se věnuje komplexní problematice kvality života a teoretické psychologii (Kováč in Halama, 2007).

Jeho model je tvořen třemi úrovněmi.

1. existenční úroveň

2. mezo-úroveň individuálně-specifická

3. meta-úroveň kulturně duchovní nebo elitní

V existenční úrovni se jedná o základní prvky, představující kvalitu života pro kohokoliv. Patří sem dobrý somatický stav, kvalitní duševní fungování, funkční rodina, přiměřené materiální a sociální zabezpečení, životodárné prostředí a různé návyky k přežití. Každá oblast existenční úrovně probíhá na dalších dvou úrovních. Například, duševní zdraví v první úrovni, bude v mezo-úrovni představovat prožívání osobní pohody a spokojenosti a v meta-úrovni půjde o sebevzdělávání v kulturní a duchovní sféře. Mezo-a meta-úroveň však nejsou podporovány pouze zdroji z existenční úrovně.

Na individuálně-specifické rovině vypadá kvalitní život tak, že pro jednoho je to například sport, pro druhého zase umění. Smysl života v Kováčově modelu má vliv na prvky kvality života na všech třech úrovních. Představuje nejdůležitější zdroj životní spokojenosti (Halama, 2007).

Málokdo z nás by mohl říci, že jeho život plyne hladce, bez jakýchkoliv překážek. Obtíže a nesnáze patří k životu, jsou jeho neoddelitelnou součástí. Přítomnost smyslu života je nejvýznamnějším protektivním faktorem v období neklidu, nepohody a těžkostí v životě, kdy pozitivně ovlivňuje způsoby zvládnání náročných situací a těžkostí.

8.9.2 Smysl života jako důležitý salutogenní faktor

Autorem pojmu salutogeneze je již zmiňovaný izraelský sociolog Aaron Antonovsky, který se zabýval problematikou faktorů, jejichž zásluhou zůstává jedinec zdravý, a které mu současně pomáhají přežít v nejtěžších situacích. Salutogenetický přístup se zaměřuje

na objevování těch faktorů, které dokážou posílit zdraví a stimulovat pozitivní prvky, a to nejen v organismu, ale i v prostředí člověka.

Smysluplnost života bývá považována za významný salutogenní faktor. Má příznivý vliv na kvalitu života a zdravotní stav člověka, a to nejen po psychické stránce, ale i po stránce fyzické. Především pozitivní nastavení k životu, jako k smysluplnému úkolu, je to, co člověku dává možnost úspěšného zvládnání zátěže (Vymětal, 2004).

Smysluplnost života bývá považována jako vlivný podporující faktor duševního zdraví. Ryffová (1989) pojmenovala smysl života jako součást multidimenzionálního modelu duševní pohody (psychological well-being). Tím jen potvrdila vztah mezi depresivními syndromy a absencí smyslu života. Deprese tedy může být hlavním prediktorem snížené smysluplnosti právě v období krize středního věku (Ryffová in Slezáčková, 2012).

Ve vztahu ke zdraví řada studií ukazuje, že silný pocit smyslu v životě bývá spojován nejen s lepším psychickým zdravím, ale i lepším zdravotním stavem. Smysluplnost života působí i na posilování imunitního systému, v prevenci nemocí a v úspěšné adaptaci na závažné životní změny nebo krize.

Oproti tomu ztráta životního smyslu, neboli existenciální frustrace (vakuum), byla zjištěna jako důležitý faktor některých psychických poruch depresivního a neurotického charakteru, což bylo potvrzeno korelačními studiemi, v nichž se rovněž projevila souvislost životní smysluplnosti s pozitivním fungováním osobnosti (Halama, 2007).

Kratochvíl (2006) uvádí, že k existenciální frustraci dochází tehdy, když začne člověk pochybovat o smyslu své existence. Když se stal jeho smysl existence sporným, současný smysl nemá své odůvodnění a člověk začne tápat co dál, nebo když začne pochybovat o smyslu svého života. Existenciální frustrace může být za jistých okolností i patogenní a může vést k neuróze nebo depresi se suicidální tendencí (Kratochvíl, 2006).

Také Lukasová (1998) spatřuje ve frustraci vůle k životnímu smyslu psychickou abnormalitu. Podle ní je existenciální frustrace spojena s agresí, regresí, mnohdy i tendencí k úchylkám a s únikovou reakcí (Lukasová, 1998).

Wong (1998) a i jiní autoři ukazují na riziko zhoršení zdravotního stavu právě v souvislosti s existenciální frustrací. Absence smyslu v životě se může skrývat za mnohými tělesnými obtížemi, kterým chybí somatický podklad. Existenciální frustrace se může také projevit v nejrůznějších typech sociálně patologického chování,

mimo jiné i na vzniku a rozvoji závislostí, což může být právě “náhražkou smyslu“ (Wong, 1998).

Frankl (2006) ukazuje na vnitřní souvislosti mezi myslí jedince a odolností jeho organismu, tedy mezi beznadějí a imunitou. Proto i moderní psychologie pro Franklovu „vůli ke smyslu“ užívá výraz „hodnota pro přežití“ (Frankl, 2006).

Ani v tak náročných podmínkách, které prožíval V. E. Frankl spolu s dalšími vězňenými v koncentračním táboře, se přesto nevytratil motiv lásky, a to ve starosti o bližní, ale také, jako naděje a síla, jež poskytuje člověku smysl a chuť se znovu probudit a jít.

8.10 Hodnota lásky

Tuto práci bych chtěla ukončit nezbytně důležitou lidskou hodnotou, kterou je právě zmiňovaná láska. Frankl se touto otázkou rovněž zabýval právě ve spojitosti se šťastným a smysluplným životem. Často slycháváme jakousi frázi, že to je právě „láska, která životu dává smysl, a pro níž stojí za to žít“.

„Láska není však jen milost, ale také kouzlo. Pro milujícího očarovává svět, propůjčuje světu přídatnou hodnotovost. Láska zvyšuje u milujícího lidskou rezonanci pro plnost hodnot; otevírá jej pro svět v jeho hodnotové plnosti, pro celý „svět hodnot“.

(Frankl, 2006, s. 123).

Člověk, který opravdově miluje, procítá do skutečného světa, vnímá všechny jeho krásy, které dosud třeba přehlížel. Nechybí mu ani energie k tvůrčí činnosti, ani cit a empatie. Zejména však takový člověk přestává být člověkem egoistickým. Žije pro něco a pro někoho. Zájmy jiného člověka bývají pro něj důležitější než jeho zájmy vlastní. Obětovat se pro jiné, považuje jako samozřejmé. Takový stav člověka, přivádí svět do dokonalé harmonie.

Ten, kdo skutečně miluje, dokáže dávat svobodu partnerovi i ostatním, respektuje jejich cesty a cíle a jeho láska tak nezmizí. Nejvyšším cílem lásky je právě láska k celému světu, světu jako celku. Milovat sebe, své blízké, přírodu a vlastně vše, co kolem nás je, to je potom skutečně blažený status. Pokud v sobě dokážeme nalézt opravdovou lásku, náš život bude skutečně naplněn a bude mít tu nejvyšší hodnotu.

9. SHRNUTÍ

V práci již bylo zmíněno mnohé, ať už o smysluplnosti života, vývojových etapách, s podrobnější specifikací etapy středního věku, o přechodových změnách a jejich důležitosti, o prevenci a opatřeních k bezsmyslnému pojetí života, a to jak z pohledu dějinné odborné literatury, přes odbornou literaturu současnosti, až k nalezení šťastného a smysluplného života. Každý čtenář si z této práce může odnést zcela něco jiného. To, co jej právě zajímá, co pro sebe považuje za přínosné, obohacující či jen zajímavé.

Přesto považuji za vhodné, shrnout ještě alespoň to nejzásadnější a klíčové, co rovněž obsahuje má práce, a to jsou zejména předpoklady k tomu, aby náš život mohl být šťastnější a smysluplnější. Tedy se stal plnohodnotným a spokojeným.

Psychologové k osobní pohodě a spokojenému životu, a to nejen u krize středního věku, doporučují tzv. psychohygienický trojúhelník. V životě to znamená mít alespoň 3 zásadní pilíře, na nichž bude možno stavět. Jedná se o práci, rodinu a přátele. V případě, že selže jeden pilíř, drží nás „nad vodou“ ještě další dva pilíře. Krize se pak samozřejmě zvládá snáze (Hrdlička, Kuric, Blatný, 2006).

Práce, jak se říká, šlechtí člověka, a zde to může platit dvojnásobně. Šlechtí jej nejen na duši tím, že je o mnohé znalosti a myšlenky obohacen a vykonává i společensky prospěšnou činnost. Z druhého pohledu, díky práci, může člověk daleko spokojeněji žít, neboť ekonomické hledisko jej samozřejmě může rovněž učinit šťastnějším a obohacnějším.

Svá moudra a pracovní zkušenosti nemusí člověk předávat jen svým dětem, ale může být i dobrým poradcem mladým lidem, a to i v zaměstnání. Práci člověk již zvládá s jistotou a precizností. Šťastný bývá ten, kdo stále pocítuje z práce radost. Je pochopitelné, že člověk ve středním věku už není schopen podávat stejné výkony jako mladý člověk. Ve vedoucí práci bývají však lidé ještě na vzestupu, neboť využívají své získané zkušenosti a umí jednat s lidmi. Mohou tedy ještě prožívat radost z práce a mezilidských vztahů, které jsou samozřejmě nejdůležitější.

K dalšímu pilíři, na kterém je dobré stavět, patří i dobří přátelé. Je určitě dobré, když má člověk v životě několik dobrých přátel. Někdy však stačí i jeden člověk, jenž nám dokáže porozumět a pochopit nás. Umí nám pomoci, poradit, můžeme se na něj prostě spolehnout, pokud potřebujeme. Tím vzniká souznění duší. Přátele v tomto životním období většinou už nehledáme, ty už máme z dob dřívějších, máme tedy své „staré dobré

známé“. Rádi se však obklopujeme i mladými lidmi, kteří v nás udržují mladého ducha a drží nás v pozitivním mladistvém myšlení. Starší přátelé nás pro změnu obohacují svými radami a zkušenostmi. S přáteli podnikáme většinou i společné aktivity i své koníčky. V případě, že žádné koníčky nemáme, měli bychom popřemýšlet a začít se věnovat něčemu, co by nás mohlo bavit, v čem bychom našli zalíbení. Je důležité mít nějaký zájem. Třeba začít cestovat, poznávat tak nepoznané, začít cvičit, tancovat, studovat atd. V období středního věku se mohou u člověka rovněž objevit i nové zájmy, jako je výtvarné umění, vážná hudba, divadlo, četba, cestování atd. Pozitivně naladěný člověk má zájem o vše, co může kultivovat jeho duši. V tomto období dokáže člověk i více prožívat. Vztahy mezi duší a tělem bývají propojené. Na nervový systém člověka působí tak velmi příznivě a blahodárně právě veselá mysl a aktivní odpočinek. Záleží tak na každém z nás, co si kdo vybere, a hlavně, co ho bude bavit. Volný čas je totiž třeba prožít smysluplně a mnohdy i ve společnosti dobrých přátel. Jen tak nestihneme přespříliš přemýšlet nad svým osudem, a hlavně nad časem, který nám tak utíká a tím mnohdy připomíná i myšlenku krátícího se času.

A již se dostáváme k poslednímu, o to však nejpodstatnějšímu pilíři. Pro každého člověka by měla být základem spokojeného života jeho rodina. Je to zázemí, kde člověk vždy nachází oporu a pomoc svých blízkých. Ne každý má však takové štěstí rodinu vždy mít. V dnešní moderní společnosti se mnohá manželství rozpadají a lidé tak žijí osamoceni, kdy mnohdy tím i strádají. Tím se do popředí dostává právě individualismus, který může mít negativní, mnohdy i patologické dopady. Jedná se především o deprese, úzkost, frustrace, strach ze samoty atd. Nemáme se najednou komu svěřit, podělit se nejen s radostí, ale i s problémem. A v těchto momentech mohou být právě přátelé tou naší záchranou. Z těchto důvodů bychom si jich měli vážit a pečovat o dobré přátelské vztahy.

Jak už bylo v této práci výše zmíněno, důležitými aspekty k těmto podstatným pilířům jsou i optimismus, pozitivní myšlení člověka, štěstí, láska a další. Každá krize se totiž mnohem lépe zvládá s jistou dávkou optimismu, humoru a nadhledem. Samozřejmě v tomto sehrává důležitou roli i naše osobnost a náš temperament. Pokud budeme pozitivně myslet, budeme i pozitivně jednat a žít.

Jestliže se u nás nic z toho, co jsem zde uvedla, nepodaří a selžou všechny pilíře, musíme alespoň věřit, že krizi za nás vyřeší buď odborná pomoc nebo čas. Každá krize dříve či později odejde, a my musíme jen zůstat v naději, že jednou bude lépe.

Tělo právě stárne hlavně v důsledku psychického stresu, smutkem a nedostatkem radosti.

10. ZÁVĚR

„Život je dost dlouhý, když víš, jak ho prožít“ Seneca

Diplomová práce je zaměřena na vnímání smyslu života u generace středního věku, kdy i přes obsáhlost práce nebylo možné postihnout všechny otázky s tímto tématem spojené. Přesto bylo snahou, vymezit ty nejzákladnější pojmy, teorie a výklady, které se k tomuto tématu vztahují.

Cílem diplomové práce bylo na základě vědních disciplín zmapovat, jak je vnímáno období a smysl života u generace středního věku, mnohdy označovaného jako „krize středního věku“. Současnou snahou bylo naznačit i možnosti řešení a podporu osobní spokojenosti ve druhé polovině života a ukázat, že i v této životní etapě lze vnímat a pojmout smysl života z pozitivního hlediska a prožít tak šťastný a plnohodnotný život. První část práce byla věnována tématu smyslu života, jeho všeobecné charakteristice, kdy byl následně rozebrán smysl života z pohledu vědních disciplín a bylo pojednáno o hledání smyslu života a možných překážkách, které brání nalezení smyslu života.

Další část práce byla zaměřena na osobnost, její vývojový cyklus, a na to, jaký mají smysl přechodová období v životě člověka.

V následujících kapitolách byl podrobněji rozebrán střední věk, a to pohledem vědních disciplín, ale i pohledem fyzického, psychického, sociálního a kognitivního stárnutí člověka a s ním i spojených úkolů v této životní etapě.

Období středního věku, jak již bylo zmíněno, bývá především bilancováním, ohlídáním se nazpět, co se podařilo vytvořit či nestihlo ještě dokončit. To, jak člověk ve středním věku svůj život uchopí, záleží na mnoha aspektech. Každý z nás je neopakovatelná individualita, každý má jiný životní začátek, jiné zázemí, jiné podmínky, jiné dispozice a jinou schopnost prožívání, a to s ohledem na předchozí vývojové etapy. Zde je důležité, jak probíhaly, jak ovlivňovaly osobnost jedince, a jak se s tímto stavem každý jedinec vyrovnával. Dále je rovněž důležité, jaké přechodové rituály ovlivňovaly jeho zrání, ať už v dobrém či traumatizujícím důsledku. Některé nás totiž mohou zbrzdit a jiné naopak posílit a postrčit dál.

V práci byla dále podrobně probrána krize středního věku a její identita a rovněž pohledem jednotlivých autorů byla i charakterizována. Psychologové krizi středního věku popisují jako období emocionálního zmatku, ve kterém bývá mnohdy touha po změně.

Krise středního věku, jako světový fenomén, je neodlučitelně spjata s předešlými přechody ve vývojovém cyklu osobnosti a zákonitě tak navazuje na zrání osobnosti. Pocity štěstí a radosti, optimistický pohled na svět, to jsou mnohé z faktorů, které, pokud si je člověk osvojí v průběhu mladé dospělosti, mu mohou usnadnit přechod do doby zralosti.

V poslední části práce byl podán postup, jak pomoci člověku nacházejícímu se v krizi. Pomoci mu i snáze objevit a využít příležitosti, jež se v tomto těžkém období skrývají a nabízejí. Nabídnout mu pomoc, jak takové krizi čelit a současně nabídnout i různé druhy a formy řešení.

Smysl života je velmi individuálním multidimenzionálním tématem, jenž je velmi těžko měřitelný. Každý totiž spatřuje svůj smysl v něčem jiném. Důležité pro fungování člověka však je nějaký smysl vůbec mít. Potřebujeme jej jako jistý zdroj síly, jež nám pomáhá v překonávání náročných životních situací, a neméně je i důležitým pro každodenní zdravé fungování jedince.

Přínos této práce je spatřován zejména ve srozumitelnosti, kdy čtenář, který nemá žádné odborné vzdělání a zkušenosti v této problematice, může získat ucelený a přehledný soubor poznatků a doporučení, jak dál uchopit svůj život a pracovat s ním. Člověk, jenž právě prochází krizí středního věku, může díky této práci načerpat dostatek znalostí o tomto období, otázky k zamyšlení nad svým životem, životním smyslem. Je zde i přehled úkolů této životní etapy a současně i návod k pomoci, jak se s některými symptomy v této životní etapě vyrovnat.

Musím říct, že mi psaní této práce, a to zejména při studiu a práci s odbornou literaturou, mnohé dalo a poskytlo mi i jakousi sondu do mého vlastního nitra, kdy díky opravdovému zamyšlení se nad tímto tématem, jsem byla schopna si pojmenovat i svůj vlastní smysl života. Dospěla jsem tak k závěru, že každý jedinec si musí svůj život uzpůsobit podle sebe, jinak nikdy nebude šťastný. K tomuto mu právě slouží mnohá doporučení a náměty. Ač vnímáme každý svůj smysl života jinak, vždy je především důležité nějaký cíl mít a snažit se o jeho naplnění. Jedině tak si člověk posléze, ve stáří, při pohledu nazpět, může říci, že svůj život prožil tak, jak on sám chtěl a hlavně, že byl jeho život naplněn tím, pro co byl stvořen.

Svou práci bych ráda ukončila velmi pěknými a výstižnými slovy Matky Terezy, která tímto heslovitým citátem velmi dobře vystihuje, jak správně nahlížet na život, jak jej správně uchopit. Pokud se nám toto podaří, jsme na dobré cestě ke smysluplnému a spokojenému životu.

„Hymna života

Život je šance-využij ji

Život je krása-obdivuj ji

Život je blaženost-užívej ji

Život je sen-uskutečni ho

Život je výzva-přijmi ji

Život je povinnost-naplň ji

Život je hra-hrej ji

Život je bohatství-ochraňuj ho

Život je láska-potěš se s ní

Život je záhada-pronikni ji

Život je slib-splň ho

Život je smutek-překonej ho

Život je hymna-zpívej ji

Život je boj-přijmi ho

Život je štěstí-zaslуж si ho

Život je život-žij ho.“

Matka Tereza

11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJŮ

ADLER, A. *Smysl života. Individuální psychologie*. 1. vyd. Praha: Práh, 1995. 146 s. ISBN 80-858009-34-6.

ANTONOVSKY, A. *Unraveling the mystery of health: How people manage stress and stay well*. 1st ed. San Francisco: Jossey-Bass. 1987. 218 s. ISBN 1-55542-028-1.

BAŠTECKÁ, B. *Klinická psychologie v praxi*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-735-3.

BRIDGES, W. *Na prahu změn: (zóny přechodových rituálů)*. Praha: Návrat domů, 2004. Trendy. ISBN 80-7255-100-0.

BUFORD, B. *Poločas života: jak úspěch proměnit ve skutečný vliv*. Praha: Návrat domů, 2003. Moudrost do kapsy. ISBN 80-7255-087-X.

CSÍKSZENTMIHÁLYI, M. *O štěstí a smyslu života: můžeme ovládat své prožitky a ovlivňovat jejich kvalitu?* Překlad Eva Hauserová. Praha: Lidové noviny, 1996, 399 s. Psychologie P, sv. 6. ISBN 80-710-6139-5.

DAHLKE, R. *Životní krize jako vývojové šance*. Přeložil Eduard SVĚTLÍK. Brno: CPress, 2017. ISBN 978-80-264-1631-9.

DRAPELA, V.J. *Přehled teorií osobnosti*. 5. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-505-9.

ERIKSON, E. H. a J. M. ERIKSON. *Životní cyklus rozšířený a dokončený: doplněné vydání o devátém stupni vývoje od Joan M. Eriksonové*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1999. Psychologie P. ISBN 80-7106-291-X.

FRANKL, V. E.: *Člověk hledá smysl: úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství J. Kocourek, 1994. ISBN 80-901601-4-X.

FRANKL, V.E.: *Teorie a terapie neuróz*. 1. vyd. Přeložil Karel BALCAR. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-7169-779-6

FRANKL, V. E. *A přesto říci životu ano*. Psycholog prožívá koncentrační tábor. 3. Vyd. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 2006. 175 s. ISBN 80-7192-866-6.

FRANKL, V. E. *Vůle ke smyslu: vybrané přednášky o logoterapii*. Brno: Cesta, 2006. ISBN 80-7295-084-3.

FRANKL, E. V. *Psychotherapie a náboženství*, Brno: Cesta, 2007, ISBN 80-7295-088-6.

- FRANKL, V. E. a P. LAPIDE.: *Bůh a člověk hledající smysl*. Brno: Cesta, 2011. ISBN 978-80-7295-137-6.
- FRANKL, V. E. *Lékařská péče o duši*. Přeložil Vladimír JOCHMANN. Brno: Cesta, [2015]. ISBN 978-80-7295-195-6.
- FRANKL, V. E. *Utrpení z nesmyslnosti života: psychoterapie pro dnešní dobu*. Přeložil Petr BABKA. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-1038-2.
- GRÜN, A. *Deprese jako šance*. Praha: Portál, 2009. 136 s. ISBN 978-80-7367-608-7136.
- HALAMA, P. *Teoretické a metodologické přístupy k problematice zmyslu života*. Československá psychologie. 2000 a, roč. 3, č. 44, s. 216-236. ISSN 0009-062 X.
- HALAMA, P. *Zmysel života z pohľadu psychológie*. Bratislava: Slovak Academic Press, 2007. ISBN 978-80-8095-023-1.
- HARTL, Pavel. *Psychologický slovník*. Ilustroval Karel NEPRAŠ. Praha: Jiří Budka, 1993. Slovník. ISBN 80-901549-0-5.
- HARTL, P. a H. HARTLOVÁ. *Psychologický slovník*. 3. vyd. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0873-0.
- HRDLIČKA, M., J. KURIC a M. BLATNÝ. *Krize středního věku*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-168-9.
- JUNG, C. G. *Duše moderního člověka; Stati vybral a z něm. orig. přel. Karel Plocek; Předml. naps. Ludvík Běták*. Brno: Atlantis, 1994. ISBN 80-7108-087-X.
- JUNG, C. G. *Archetypy a nevědomí*. Vyd. 1. Editor Helmut Barz. Překlad Eva Bosáková, Kristina Černá, Jan Černý. Brno: Nakladatelství Tomáše Janečka, 1997, 437 s. ISBN 80-858-8011-3.
- KARSTEN, H. 2006. *Ženy-muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. Vyd. 1. Praha: Portál, 183 s. Spektrum (Portál). ISBN 80-7367-145-X.
- KAST, V. *Krize a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Vyd. 2. Přeložil Jana VAŠKOVÁ. Praha: Portál, 2010. Spektrum. ISBN 978-80-7367-800-5.
- KEBZA, V. *Psychosociální determinanty zdraví*. Vyd. 1. Praha: Academia, 2005, 263 s. ISBN 80-200-1307-5.
- KOVÁČ, D. *Psychológiou k metanoi*. Veda 2007. 475 s. ISBN 97-880-2240-965-0.

- KRATOCHVÍL, S. *Jak žít s neurózou: o neurotických poruchách a jejich zvládnání*. 4., rozš. vyd. Ilustroval Vladimír JIRÁNEK. Praha: Triton, 2006. ISBN 80-7254-553-1.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie nemoci*. Praha: Grada, 2002. 220 s. ISBN 80-247-0179-0.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Psychologie smysluplnosti existence. Otázky na vrcholu života*. Praha: Grada Publishing, 2006. ISBN 80-247-1370-5.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Stárnutí z pohledu pozitivní psychologie: možnosti, které čekají*. Praha: Grada, 2011. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3604-4.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Optimismus, pesimismus a prevence deprese*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-4007-2.
- LANGMEIER, J. a D. KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1284-9.
- LÄNGLE, A. *Smysluplně žít. Aplikovaná existenciální analýza*. Brno: Cesta, 2002. 79 s. ISBN 80-7295-037-1.
- LUKASOVÁ, E. *I tvoje utrpení má smysl. Logo-terapeutická útěcha v krizi*. Brno: Cesta, 1998. 191 s. ISBN 80-85319-79-9.
- MACHOVEC, M. *Smysl lidské existence*. 3., nezměn. vyd. Praha: Akropolis, 2006. ISBN 80-7304-069-7.
- MASLOW, A.H. *O psychologii bytí*. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0618-7.
- MILLOVÁ, K. *Psychologie celoživotního vývoje: uvedení do moderních teorií*. 1. vyd. Brno: Host, 2012, 126 s. ISBN 978-80-7294-699-0.
- NAKONEČNÝ, M. *Obecná psychologie*. Praha: Stanislav Juhaňák-Triton, 2015. ISBN 978-80-7387-929-7.
- NAVRÁTIL, P. *Teorie a metody sociální práce*. Brno: Marek Zeman, c2001. ISBN 80-903070-0-0.
- PAULÍK, K. *Psychologie lidské odolnosti*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2010. 240 s. Psyché. ISBN 978-80-247-2959-6.
- PFEIFER, S. *Slabé nésti: moderní psychiatrie a biblická duchovní péče*. Ostrava: JUPOS, 1995.

- POPKIN, R. H. a A. STROLL. *Filozofie pro každého*. Vyd. 2. Přeložil Karel BERKA, přeložil Jan PIŠTĚK, přeložil Ivana ŠTEKROVÁ. Praha: Ivo Železný, 2005. ISBN 80-237-3942-5.
- RABAN, M. *Duchovní smysl člověka dnes: od objektivního k existenciálnímu a věčnému*. Praha: Vyšehrad, 2008. ISBN 978-80-7021-933-1.
- ROGERS, C. R. *Být sám sebou: terapeutův pohled na psychoterapii*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0796-2.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1990, 435 s. ISBN 80-7038-078-0.
- ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: Obor v pohybu*. 6. revid. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3133-9.
- ŘÍČAN, P. *Cesta životem: [vývojová psychologie]: přepracované vydání*. 3. vyd. Praha: Portál, 2014. ISBN 978-80-262-0772-6
- SELIGMAN, M.E.P. *Naučený optimismus: jak změnit své myšlení a život*. Praha: Dobrovský, 2013. ISBN 978-80-7306-534-8.
- SELIGMAN, M.E.P. *Vzkvétání: nové poznatky o podstatě štěstí a duševní pohody*. V Brně: Jan Melvil, 2014. Pod povrchem. ISBN 978-80-87270-95-0.
- SELIGMAN, M.E.P. *Opravdové štěstí: pozitivní psychologie v praxi*. Vydání druhé. Přeložil Ivana PAVLÍČKOVÁ. Praha: Ikar, 2015. ISBN 978-80-249-2944-6.
- SHEEHYOVÁ, G. *Průvodce dospělostí: Šance a úskalí druhé poloviny života*. 1. vydání. Praha: Portál, 1999, 456 s. ISBN 80-7178-185-1
- SCHOPENHAUER, A. *Aforismy k životní moudrosti*. Pelhřimov: Nová tiskárna, 1997. 142 s. ISBN 80-901916-5-7.
- SLEZÁČKOVÁ, A. *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace*. Praha: Grada, 2012. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-3507-8.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Krizová intervence pro praxi*. 2. aktualiz. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2011, 195 s. Psyché (Grada). ISBN 978-80-247-2624-3.
- TAVEL, P. *Smysl života podle Viktora Emanuela Frankla. Potřeba smyslu života. Přínos Viktora E. Frankla k otázce smyslu života*. 1. Vyd. Praha: TRITON, 2007. 303 s. ISBN 80-7254-915-4.

THOROVÁ, K. *Vývojová psychologie: proměny lidské psychiky od početí po smrt*. Praha: Portál, 2015. ISBN 978-80-262-0714-6.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.

VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II (dospělost a stáří)*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.

VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2008. ISBN: 987-80-7367-414-4.

VYMĚTAL, J. *Obecná psychoterapie*. 2.vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 339 s. ISBN 80-2470-723-3.

WARE, B. *Čeho před smrtí nejvíce litujeme: [jak nám život změnil naši drazí, když umírají]*. Praha: Portál, 2012. ISBN 978-80-262-0168-7.

WILLIS, S.L., REID, J.D., (Eds.). (1999). *Life in the Middle: Psychological and Social Development in Middle Age*. San Diego: Academic

WONG, P.T.P-Fry, P.S. (eds.): *The human quest for Meaning. A Handbook of Psychological Research and Clinical Applications*. Mahwah, New Jersey-London: Lawrence Erlbaum Associates 1998

YALOM, I. D.: *Existenciální psychoterapie*. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-147-6.

Internetové zdroje

<https://citaty.net/citaty-o-zivote/>

<http://azcitaty.cz/tomas-garrigue-masaryk/21137/>

12. SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Obrázek 1: Maslowova pyramida potřeb.....	23
Obrázek 2: Konceptuální systém sociální práce	82
Tabulka 1: Přehled názorů významných psychologů na smysl života.....	27
Tabulka 2: Témata a úkoly středního věku.....	66