

**UNIVERZITA JANA AMOSE KOMENSKÉHO PRAHA**

**BAKALÁŘSKÉ KOMBINOVANÉ STUDIUM**

2010 – 2013

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Jana Rosová**

**Syndrom prázdného hnízda u žen po čtyřicítce a jeho  
psychologické aspekty**

Praha 2013

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Blanka Farková

**JAN AMOS KOMENSKY UNIVERSITY PRAGUE**

BACHELOR COMBINED (PART TIME)

2010 - 2013

**BACHELOR THESIS**

**Jana Rosová**

**Women over 40 with empty nest syndrome and its  
psychological aspects**

Prague 2013

The Bachelor Thesis Work Supervisor: Mgr. Blanka Farková

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je mým původním autorským dílem, které jsem vypracovala samostatně. Veškerou literaturu a další zdroje, z nichž jsem při zpracování čerpala, v práci řádně cituji a jsou uvedeny v seznamu použitých zdrojů.

Souhlasím s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Praze dne 11. března 2013

*Jméno autorky Jana Rosová*

.....

## **Poděkování**

Chtěla bych poděkovat vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Blance Farkové za velmi cenné rady, připomínky a pomoc, kterou mi poskytla při vypracování bakalářské práce

Děkuji

## **Anotace**

Odchod dospělých dětí z domova je zásadní a kvalitativní změna dosavadního způsobu života v rodině. Pro rodiče to znamená zvládnout nový vývojový úkol, a to přejít z jednoho stádia života do stádia nového, pokud možno nepošramocen, ale naopak obohacen o zkušenosti z krize. Především pro ženu je důležité dostat se ze stádia rodiče a pečovatele, který má jednoznačně asymetrickou pozici vůči dítěti, do stádia pozdní dospělosti, kdy musí se svými dětmi nalézt nový symetrický dospělý vztah.

Bakalářská práce se ve své teoretické části zabývá vývojem rodiny, mezigeneračním rozdílem žen narozených v šedesátých letech dvacátého století a dnešními třicátnicemi. Dále se pak práce dotkne diskriminace žen na trhu práce, dopadem klimakteria na psychický i fyzický stav žen, ale především syndromem prázdného hnízda. Praktická část s použitím kvalitativního výzkumného šetření, formou rozhovorů a jejich analýzy, odpovídá na otázku: Jsou nové aktivity skutečně novým začátkem životního předělu žen, nebo jen substitutem v čekání na vnoučata.

## **Klíčové pojmy**

Diskriminace, emoční inteligence, klimakterium, komunikace v partnerství, nová životní změna, rodina, rodinné interakce, syndrom prázdného hnízda.

## **Annotation**

The departure of grown-up children from home is a significant change to the quality of family lifestyle. Parents need to cope with a new challenge which is to move from one life era to another preferably without being damaged but rather enlightened from learning and experiences gained during the crisis. Especially women need to move from a phase of being a parent-caretaker, which is dominantly asymmetrical against children, to a phase of later adulthood, in which they need to find a new symmetrical adult relationship with their children.

Theoretical part of the thesis focuses on the development of families and intergenerational difference between women born in 1960s and 1980s. The main topic is the so called empty nest syndrome and other topics are: discrimination of women on the work market and the effect of climacteric on psychical and physical condition of women. Practical part of the thesis is focused on qualitative research based on interviews and its analysis to answer the question: Can the new activities be a new start in life for women or just serves as a substitute in waiting for grandchildren?

## **Key words**

Climacteric, communication in partnership, discrimination, emotional intelligence, empty nest syndrome, family, family interaction, new life phase.

## Obsah

|                                                                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ÚVOD.....                                                                                                             | 8  |
| 1. SROVNÁNÍ ČESKÝCH ŽEN PŘED ROKEM 1990 A ŽEN PO SAMETOVÉ<br>REVOLUCI, JEJICH POSTAVENÍ VE SPOLEČNOSTI A RODINĚ ..... | 11 |
| 1.1. Vývoj rodiny a její teorie.....                                                                                  | 11 |
| 1.2. Rozdíl mezi generacemi žen narozených v šedesátých letech dvacátého století<br>a dnešními třicátnicemi .....     | 14 |
| 2. DISKRIMINACE ŽEN NA POLI PRACOVNĚ PRÁVNÍCH VZTAHŮ, OSOBNÍ<br>POHODA A EMOČNÍ INTELIGENCE ŽEN PO ČTYŘICÍTCE.....    | 17 |
| 2.1. Diskriminace .....                                                                                               | 19 |
| 2.2. Osobní pohoda .....                                                                                              | 21 |
| 2.3. Emoční inteligence .....                                                                                         | 22 |
| 3. KLIMAKTERIUM A JEHO DOPADY NA PSYCHICKÝ I FYZICKÝ STAV<br>ŽEN .....                                                | 24 |
| 4. SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA A JEHO PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY                                                              | 27 |
| 4.1. Rodinné vztahy a interakce.....                                                                                  | 30 |
| 4.2. Umění komunikace v partnerství .....                                                                             | 32 |
| 4.3. Adaptace na novou životní změnu .....                                                                            | 34 |
| 5. REFLEXE PROBLEMATIKY SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA<br>V ELEKTRONICKÝCH MÉDIÍCH.....                                    | 36 |
| 6. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE.....                                                                                      | 39 |
| 6.1. Metoda.....                                                                                                      | 40 |
| 6.2. Výzkumný vzorek .....                                                                                            | 42 |
| 7. VÝSLEDKY KVALITATIVNÍHO VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ.....                                                                    | 43 |
| 7.1. Práce se získanými daty.....                                                                                     | 44 |
| 8. SHRNU TÍ.....                                                                                                      | 60 |
| 9. ZÁVĚR.....                                                                                                         | 63 |
| SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ .....                                                                                         | 66 |
| SEZNAM PŘÍLOH .....                                                                                                   | 68 |

## ÚVOD

Žijeme v době, kdy je ženskost a atraktivita spojována s mladistvým vzhledem. Jde vlastně o definici, která se stala posedlostí celé společnosti. V takovém prostředí ani psychologická podpora nemá svůj význam a proto se není čemu divit, že se ženy ve středním věku cítí být neviditelné nebo neatraktivní. Smutným faktem je, že ženy zralého věku, jako by neobývaly tuhle planetu. O těchto ženách se nepíše, nemluví, zaměstnavatelé o ně nestojí, manželé často už také ne. Kult moudré zkušené ženy se u nás nenosí.

Ženy středního věku jsou nedocenené. Požaduje se, aby tu byly jen samé mladé, krásné a úspěšné ženy, které by měly takto vydržet co nejdéle a pak rovnou přešly do stádia, kdy se stanou moudrou babičkou. Nic mezi tím. Ve skutečnosti je mezi mladou maminkou a moudrou babičkou poměrně dlouhý mezičas, ve kterém si ženy musejí najít svoji úlohu a novou pozici ve společnosti. Současná společnost je neúprosná a nemilosrdná. Vše se točí kolem krásy a výkonnosti. Kdo je aktivní, mladý, rychlý a přizpůsobivý, vydrží všechno. Tento pohled je silně podpořen i marketéry, kteří v reklamách na přípravky pro zralou pleť ukazují krásné třicetileté ženy. Ženu nad pětáctýřicet je vidět tak maximálně v reklamě na lepidlo na zubní protézu na vložky proti inkontinenci, příp. potravinové doplňky na revmatická kolena.

Mnoha ženám po pětáctýřiceti začíná jedno z těžších období. Jejich tělo se chystá na klimakterium a to může být obrovská změna. S některými ženami si hormony ošklivě zahrají. Depresivní nálady, psychická labilita, vnitřní napětí, podrážděnost a také neschopnost partnerů tyto stavy pochopit a ženu podpořit. Zatímco muži v tomto věku vypadají velmi dobře a stejně tak se i cítí, jsou manželky nuceny neustále soutěžit s mladšími ženami v ideálním věku, které vytvářejí pomyslnou nebo i skutečnou konkurenci.

Je to také období, kdy odcházejí děti z hnízda, a matka zůstává opuštěná. Mnohdy zjišťuje, že partner, se kterým prožila kus svého života, je cizí člověk. Že nežijí spolu, ale vedle sebe. Musí se naučit hledat si nové aktivity a být sama sebou ve středním věku, který nikdo neuznává.



Dalším problémem žen v tomto věku je diskriminace na trhu práce. Přesto že jsou kvalifikované, mají skvělou emoční inteligenci, umí sdílet emoce a ty využít pro rozumné rozhodování i komunikaci, přesto jsou nahrazeny mladšími ženami. Ženy ve věku čtyřicet pět a více jsou na pracovním trhu jednou z nejohroženějších skupin. Důvodem je nejčastěji věk, i když takto napřímo to nikdo neřekne.

Tato generace žen je specifická také tím, že jejich životem prošly dva zcela odlišné politické systémy. Do téměř třiceti let žili v komunismu a na další životní etapu se vydaly do svobodného demokratického světa. To samozřejmě muselo ovlivnit jejich chování, názory a zvyky. Jasným ukazatelem jsou jejich tradiční nukleární rodiny. Poté co se tyto ženy „vylouplí“ z jádra příbuzenské rodiny a vytvořily si vlastní, novou rodinu, odchod dětí z rodiny v nich vyvolává pocity samoty a opuštěnosti. Jak ostatně odborníci popisují a predikují vývoj rodiny, tento jev je přirozený a nezastavitelný a je patrné že domov nezůstane takový, jaký bychom ho zřejmě rádi viděli.

Předmětem této bakalářské práce bude zmapovat syndrom prázdného hnízda u žen po čtyřicítce a popsat jeho psychologické aspekty. Platformou pro prezentaci tématu bude charakteristika rozdílů mezi ženami před rokem 1990 a po něm, jejich postavení ve společnosti a v rodině, za současného nastínění teoretických východisek v rámci definice rodiny a jejího vývoje. Jako imanentně související témata pak budou prezentovány problémy žen po čtyřicítce na poli pracovním, osobním a nelze se nedotknout aspektu menopauzy jakožto biologické determinanty života ženy.

Cílem empirické části bakalářské práce bude zjistit, zda jsou nové aktivity skutečně novým začátkem životního předělu žen, nebo jen substitutem v čekání na vnoučata.

K realizaci výzkumného cíle bude použito kvalitativní výzkumné šetření, zvolena bude metoda polostrukturovaného rozhovoru. Základní otázky budou připraveny předem, rozhovorům však bude ponechán co nejpřirozenější průběh. Rozhovory pak budou přepsány, vtištěny a posléze analyzovány. K vyhodnocení bude použito otevřené kódování.

Šetření by mělo ukázat, zda jsou respondentky schopné začlenit se do sociální skupiny po odchodu dětí z hnízda. Mohly by tak být získány odpovědi na citlivé otázky od oslovených žen, které by snáze objasnily zkoumaný problém, tedy jak ženy zvládají

odchod dětí z hnízda a zda jsou schopny začít žít svůj život jinak a zda jsou schopny vyrovnat se se změnami nejen psychickými, ale i fyzickými.

Základní soubor pro výzkumné šetření budou tvořit všechny ženy, které budou vyhovovat stanoveným podmínkám výběru. Celkem bude osloveno pět žen a bude se jednat o náhodný výběr.

Důvodem proč bylo zvoleno právě toto téma bakalářské práce je, že syndrom prázdného hnízda je problém a dotkne se téměř každé ženy. Odborné publikace obsahující téma syndromu prázdného hnízda v současné době neexistují. Žena, která na knižním trhu hledá „manuál“ jak zvládnout pro ni obtížný životní předěl, nemá šanci publikaci obsahující řešení syndromu prázdného hnízda najít. Pouze elektronická média uvádějí segmenty informací k syndromu prázdného hnízda, avšak ucelený pohled, který by vysvětlil jednotlivé segmenty, ze kterých je syndrom prázdného hnízda složen, není nikým zpracován.

## TEORETICKÁ ČÁST

# 1. SROVNÁNÍ ČESKÝCH ŽEN PŘED ROKEM 1990 A ŽEN PO SAMETOVÉ REVOLUCI, JEJICH POSTAVENÍ VE SPOLEČNOSTI A RODINĚ

České ženy po čtyřicítce jsou jedinečné tím, že zažily dva zcela odlišné politické režimy, které je zásadním způsobem determinovaly - do svých zhruba třiceti let žily v komunismu, od roku 1990 pak žijí v demokratickém politickém uspořádání. Prvních třicet let života v totalitním systému nemohlo nezanechat signifikantní stopy v postojích, názorech a chování nejen těchto žen. Rozdíly v chování, přesvědčení a zvycích žen narozených v šedesátých letech minulého století pak dobře vyplynou v porovnání s dnešními třicátnicemi a jejich způsobem a stylem života, zejména pokud se jedná o osobní vztahy, rodinu a její význam.

Pokud budeme hovořit o rodině a jejím vývoji, nejprve je nutno objasnit teoretická východiska a náhledy na tuto problematiku, vč. krátkého exkursu do historie sociologie rodiny.

### 1.1. Vývoj rodiny a její teorie

Rodina je základ společnosti. I když se společnost vyvíjí, rodina jako nejpřirozenější útvar lidské společnosti je vždy jejím stabilizujícím prvkem, který představuje základní společenskou jednotku nevyhnutelnou pro optimální vývoj lidského jedince. Poskytuje nezbytné zázemí. Narozením člověk přichází do určitého sociálního prostředí, do konkrétního společenství lidí, kde získává první názory na svět a na život, kde se formuje jeho osobnost. Podle Možného je tradiční představa rodiny chápána jako manželský pár s dětmi, a to i přesto, že domácnosti konstituované manželským párem s dětmi dnes tvoří v Evropě jen asi čtvrtinu ze všech domácností.<sup>1</sup>

Počátky zkoumání a definování teorie rodiny se objevují na počátku devatenáctého století. Základní podněty a zdroje teoretického myšlení o rodině vycházely

---

<sup>1</sup> MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2006, s. 25. ISBN 80-86429-58-X.

z institucionální historicko-právní školy a od sociálních kritiků a reformátorů. Historicko-právní zkoumání vycházelo z předpokladu, že pro zkoumání rodiny je nejlepší měšťanská rodina, reformátoři vycházeli z pozorování průmyslového proletariátu.

V druhé polovině devatenácté století je rodina chápána jako instituce vzniklá historickým vývojem. Rodinou se zabýval také významný francouzský sociolog David Émile Durkheim, který je řazen mezi tzv. otce zakladatele moderní sociologie. Durkheim byl toho názoru, že vývoj rodiny vzniká z někdejšího klanu nejprve příbuzenskou rodinou, která postupující dělbou práce pozbývá funkce náboženské, ekonomické, politické a vojenské. Soudobá manželská rodina vzniká podle Durkheima jako důsledek vydělení se nukleární rodiny z příbuzenské rodiny. Dosažením plnoletosti ztrácí dítě právní závislost na otci a stává se plně autonomním právním subjektem a opouští dům. Jedinými členy rodiny zůstávají manžel a manželka, kteří tvoří jádro manželské rodiny.<sup>2</sup>

Základy empirického výzkumu sociologie rodiny položil Frédéric Le Play, který zkoumal 36 hornických rodin. Rodinu považoval za základní jednotku studia společnosti a rozlišil její tři typy: rodinu příbuzenskou, rodinu nestabilní a rodinu rozvětvenou jako ideální formu a vzor pro sociální reformu.<sup>3</sup> Nutno podotknout, že jeho konzervativní teorie je částečně reflexí dobové nostalgie po tradiční společnosti.

Jako další významný směr sociologického bádání lze zmínit strukturální funkcionalismus a jeho představitele Talcotta Parsonse (1902-1979) s jeho teorií rodinného systému a systému sociální stratifikace a Williama J. Goodeho (1917-2003) s teorií mezikulturní srovnání. Oba tyto sociologové se stali nejvýznamnějšími klasiky rodinné teorie.<sup>4</sup>

Padesátá léta dvacátého století přinesla po celém světě vlnu porodů – poválečný „baby boom“. Zlepšovaly se hospodářské poměry a hospodářský růst přinesl také růst příměstských sídlišť a pro mnoho rodin také rodinný život v rodinném domku. Vzniká nový termín „neolokalita“, což znamená, že nově zakládaná rodina nově zakládá

---

<sup>2</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1

<sup>3</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1, s. 38

<sup>4</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1

i samostatnou domácnost v novém domě. Pojem nukleární rodina se stává standardním označením způsobu rodinného života, jako normální způsob rodinného života, ke kterému celý předchozí vývoj směřoval.

Po období klasiků rodinné teorie následovala kritika modelů z padesátých let a to především ze strany anglických sociologů, kteří polemizovali s Parsonsem a jeho koncepty. Byli to například Colin Rosser, Christopher Harris nebo Eugene Litwak.<sup>5</sup>

Teorie rodiny, které vznikaly v sedmdesátých, osmdesátých a devadesátých letech dvacátého století byly zaměřeny na teorie sociální směny a spravedlivosti. Například F. Ivan Nye (1958) ve své studii Volba, směna a rodina, vysvětluje, že rodina a manželství jsou instituce založené na nespravedlivosti.<sup>6</sup>

V těchto letech také vznikají teorie o komunikaci, aplikované na interakci v rodině, dále pak teorie přetížení, které se zabývaly dvojitým břemenem zaměstnaných žen. České ženy si vstup do pracovní sféry nemusely prosazovat, protože byly už od padesátých let z makroekonomických důvodů administrativním nátlakem mobilizovány do socialistické ekonomiky.<sup>7</sup>

Devadesátá léta dvacátého století přináší vznik genderových studií. Jejich předmětem je obsah ženského a mužského sociálního stereotypu, který svazuje a je třeba se od něj osvobodit.

V moderním světě se institut rodiny proměňuje. I česká rodina se znatelně vzdaluje ustálenému tradičnímu modelu. Ženy ve dvacátém století získaly značnou osobní, ekonomickou a společenskou samostatnost. Mění se jednak ekonomická funkce rodiny, ale mění se také role muže a ženy. Ekonomický tlak, který vyžaduje pracovní aktivitu obou partnerů, vytlačuje v rodinných prioritách péči o děti a to také může být příčinou volby jiných životních stylů. Dochází k odkládání vstupu do manželství a založení rodiny, rozšířila se nesezdaná soužití.

---

<sup>5</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1, s. 52

<sup>6</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1

<sup>7</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1

## 1.2. Rozdíl mezi generacemi žen narozených v šedesátých letech dvacátého století a dnešními třicátnicemi

Přestože generaci žen narozených v šedesátých letech dvacátého století a generaci dnešních třicátnic dělí jen několikaletý věkový rozdíl, odlišnost mezi těmito ženami je zejména patrná v přístupu ke klasickému modelu rodiny. Jasným ukazatelem rozdílnosti mezi těmito dvěma generacemi je mateřství a sňatkovost. Dalším indikátorem je „rozpolcenost“ žen po čtyřicítce, jejichž první tři dekády života byly zásadně ovlivněny režimem, ve kterém vyrůstaly a ve kterém zakládaly své rodiny, a následný přechod do demokratického politického zřízení. Dana Sýkorová definuje rodinu v kontextu sociálně politickém a kontextu rodinné solidarity.<sup>8</sup> Uvádí, že starší střední generace „vstupovala do života“ v rozmezí 50. a 60. let a k uzlovým bodům jejich životní dráhy patřil Únor, politické procesy, vyhlášení socialistické republiky, invaze vojsk zemí Varšavské smlouvy a normalizační proces. Poukazuje na to, že tyto jevy nutně ovlivnily názory, postoje, chování a jednání této generace, které se projevily pasivitou, rezignací na účasti ve společenském a veřejném životě, útekem do soukromí. Všechny dospělé rodinné generace byly nuceny kompenzovat ekonomickou nedostačivost společnosti zapojením se do stínové ekonomiky, zesílením svépomocných a samozásobitelských aktivit a mobilizací rodinné solidarity. Situaci rodin komplikoval vysoký fond pracovní doby, časová náročnost provozu domácnosti, absence kvalitních, rozmanitých, finančně a geograficky dostupných služeb a v neposlední řadě hypertrofie zaměstnanosti žen všech věkových kategorií. Značný rozsah ekonomické aktivity žen úzce souvisel s faktickou závislostí životní úrovně většiny rodin na dvou příjmech, do určité míry i s absencí alternativního modelu moderní ženy v domácnosti.<sup>9</sup>

Podle Možného **ženy narozené v šedesátých letech** dvacátého století otěhotněly před dvacátým rokem věku.<sup>10</sup> Bylo to mj. dáno pobídkou státu, tedy dostupným bydlením a výhodnými novomanželskými půjčkami. Ženy se vdávaly již po dosažení plnoletosti

---

<sup>8</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996, s. 20. ISBN 80-7067-622-1.

<sup>9</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1, s. 20

<sup>10</sup> MOŽNÝ, Ivo, ref. 1, s. 100

a také velmi záhy rodily své první děti. Protože v době komunismu, centrálně plánované ekonomiky, nebylo možné cokoli koupit, vyznačovaly se velikou rukodělností a vynalézavostí. Zavařovaly vše v okruhu 10ti kilometrů od bydliště, po nocích pletly svetříky a přešivaly z kalhot dětské tepláky a jiné oblečení. Budovaly domov jako bezpečný přístav a oázu ve všednosti. Ženy narozené v šedesátých letech lpějí na rodinných tradicích. I po roce 1989, kdy demokratická společnost a tržní ekonomika nabízí široký sortiment produktů a služeb, zůstávají v zajetí domácích marmelád.

Podle PhDr. Farkové dochází ve druhé polovině prvního desetiletí soužití u některých dvojic k postupně se rozvíjejícímu vyhasínání, pocitu odcizení u jednoho či obou partnerů, poklesu frekvence i kvality sexuálních kontaktů a i ke skutečnosti, že si partneři již spolu nemají pomalu co povídat. Pozvolna se začíná objevovat zákonitá odstředivá tendence obou partnerů – manželé si jdou každý po svém, málokdy spolu podnikají jakékoliv aktivity, každý má své vlastní zájmy, jsou zahlceni obstaráváním a životním shonem. Domov se tak postupně stává pouze obydlím, místem, kde hledají odpočinek, chtějí zde „dobíjet baterie“. Jeden od druhého očekává, že všechny rodinné starosti a zařizování, včetně péče o děti a domácnost, bude mít na starosti ten druhý.<sup>11</sup>

Data Českého statistického úřadu potvrzují, že od 90. let 20. století se podstatně změnila struktura rozvodů podle délky trvání manželství. Začalo se zvyšovat zastoupení rozvodů déletrvajících manželství, v roce 1991 se po více než 20 letech od sňatku rozvádělo necelých 13 % ze všech manželství, která byla v tom roce rozvedena, v roce 2001 to bylo už více než 19 %. V roce 2011 pak představovala manželství trvajících více než 20 let 30 % rozvodů.<sup>12</sup> Graf počtu rozvodů a rozvodovosti je obsažen v příloze A této práce.

**Třicetileté ženy** žijí často samy (generace singles) nebo v nesezdaných soužitích. Pro ženy v této věkové kategorii je důležitý kariérní úspěch a budování si postavení ve společnosti. Tyto ženy nechtějí opustit výhodnou pracovní pozici a zastavit slibně

---

<sup>11</sup> PhDr. FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 240. ISBN 978-80-86723-64-8.

<sup>12</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Úhrnná rozvodovost v letech 1950-2011. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna\\_rozvodovost\\_v letech\\_1950\\_2011](http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna_rozvodovost_v letech_1950_2011)

rozjetou kariéru. Důvodem odsouvání mateřství je mj. potřeba zajistit si nadstandardní materiální statky či obava z přerušení zaměstnání a jeho následné ztráty.

Podle Aleny Křížkové a autorského kolektivu se v průběhu devadesátých let dvacátého století staly matky s malými dětmi jednou z nejvíce ohrožených skupin dlouhodobou nezaměstnaností<sup>13</sup>. Nárůst tlaku na pracovní výkon, restrukturalizace průmyslu a služeb, nejistota a konkurence nejen uchazečů o zaměstnání, ale i podniků a nově vznikajících firem a individualizační tendence spojené s neoliberálním politickým přístupem měly v 90. letech 20. století vliv na nárůst rizik v české společnosti. Tyto tendence vyústily pro české ženy v konfliktní vztah mezi pracovním uplatněním na trhu práce a péčí o děti.

Své první dítě rodí tato generace žen v průměru ve 27 letech, přičemž téměř třicet procent žen přivádí na svět prvního potomka až po třicátém roku věku.

Na jedné straně by třicetileté ženy rády s někým žily, na druhé nejsou ochotné a leckdy i schopné dělat ústupky. Vztah dvou lidí je však bez diskuse právě o kompromisech. Pozice aktivních třicetiletých žen je natolik silná, že i když nechtějí zůstat samy, být s někým jen kvůli okolí a tlaku rodiny odmítají. Na rozdíl od čtyřicátnic využívají veškeré dostupné služby a domácnost není středobodem jejich života.

Sňatkový věk se po roce 1990 výrazně zvýšil. Dříve běžné sňatky snoubenců mladších 20 let se staly naprostou výjimkou. Po roce 2001 byla provdána jen přibližně pětina žen ve věku 20 – 24 let. Jak ukazuje graf a tabulka Českého statistického úřadu v příloze B této práce, před rokem 1991 se ve věku 20 – 24 let vdávalo 65 % žen, v roce 2001 už jen 21 %. U věkové kategorie 25 – 29 let bylo procento sňatečnosti před rokem 2001 85 %, přičemž v téže věkové kategorii v roce 2001 jen 59 %. Trend zvyšování věku pro vstup do manželství je patrný u věkových kategorií do 55 let. Zvláštností je sňatkovost u žen nad 55 let, kde se procenta nezměnila; u žen ve věku 60 let se v roce 2001 zvýšila skoro o 4 %<sup>14</sup>.

---

<sup>13</sup> KRÍŽKOVÁ, A., H. MAŘÍKOVÁ, H. HAŠKOVÁ a L. FORMÁNKOVÁ. *Pracovní dráhy žen v České republice*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2011, s. 15. ISBN 978-80-7419-054-4.

<sup>14</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Sňatečnost. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>



## 2. DISKRIMINACE ŽEN NA POLI PRACOVNĚ PRÁVNÍCH VZTAHŮ, OSOBNÍ POHODA A EMOČNÍ INTELIGENCE ŽEN PO ČTYŘICÍTCE

Lidé kolem čtyřicítky si uvědomují, že je dosažené úspěchy netěší tak, jak si od nich slibovali, případně že už nestihnou dosáhnout toho, co si předsevzali. Bilancují a také si uvědomují, že je život konečný. V důsledku mnoha faktorů mají především ženy potřebu něco změnit. Současné zaměstnání je přestává uspokojovat, a proto hledají nové pracovní uplatnění. Rekvalifikují se nebo začínají studovat na vysokých školách, aby si doplnily vzdělání. Je to ostatně logické - vdávaly se mladé a mladé zakládaly rodiny. Impulzem ke změně může být právě také syndrom prázdného hnízda.

Personální agentury ve svých průzkumech zjistily, že po čtyřicítce není dobré měnit profesi a pouštět se do radikálních změn oboru. V tomto věku klesá výkonnost skoro ve všech oblastech a ani začínat novou kariéru na juniorských pozicích není příliš přitažlivá vyhlídka. Na druhou stranu čtyřicátníci už jsou ve svém věku nad věcí a neberou problémy až tak smrtelně vážně. Průzkumy dále ukázaly, že smíšené kolektivy (věkovou strukturou a pohlavím) jsou výkonnější.

Alena Křížková a kolektiv ve své knize Pracovní dráhy žen uvádí rozhovory se ženami, které ve věku po čtyřicítce prošly nepříjemnou zkušeností na trhu práce. Jedna z žen, která nemohla najít práci, říká: „*Já můžu pracovat zadarmo, mně je to úplně jedno, ale já se potřebuju nějak realizovat. Prostě potřebuju ráno vstát a někam jít.*“<sup>15</sup> Zaměstnavatelé si podvědomě vybírají hezčí a mladší lidi. Křížková ve své knize dále píše: „*Český trh práce je výrazně genderován. Diskriminační praktiky ze strany zaměstnavatelů a potenciálních zaměstnavatelů nabývají mnoha podob podle toho, na kterou skupinu populace žen jsou zaměřeny*“<sup>16</sup>.

Gender je označení kulturně vytvořených rozdílů mezi muži a ženami. Podle Michaely Marksové - Tominové jsou určité vlastnosti vnímány jako typicky ženské a jiné jako typicky mužské. Představy o jednom či druhém pohlaví jsou ovšem zjednodušené a říká

---

<sup>15</sup> KŘÍŽKOVÁ, A., H. MAŘÍKOVÁ, H. HAŠKOVÁ a L. FORMÁNKOVÁ, ref. 10, s. 79

<sup>16</sup> KŘÍŽKOVÁ, A., H. MAŘÍKOVÁ, H. HAŠKOVÁ a L. FORMÁNKOVÁ, ref. 10, s. 87

se jim genderové stereotypy. Ty vedou k diskriminaci na základě pohlaví. Předmětem genderových studies je rozpoznání, co z našeho chování je ovlivněno tím, že jsme se narodili s mužským či ženským pohlavím, a co je ovlivněno tím, v jaké kultuře žijeme a jak nás od narození ovlivňuje naše okolí.<sup>17</sup>

Generovými stereotypy se zabývali také studenti Fakulty sociálních věd Karlovy univerzity, kteří k objednavce Mladé fronty Dnes porovnali postoje Čechů k otázkám rovnosti mezi pohlavími s minulostí, a také provedli srovnání se zbytkem Evropy. Z analýz vyplývá, že přestože se vnímání mužských a ženských rolí v Česku za posledních dvacet let výrazně proměnilo, názory Čechů v těchto otázkách jsou ve srovnání se zbytkem Evropy poměrně konzervativní. Například postoj Čechů k možnosti žen budovat vlastní kariéru společně s plněním role matky je dokonce zápornější než třeba v Albánii nebo Bulharsku. Něco jako úcta k ženám v Čechách opravdu neexistuje a ani zde pro ni není morální opora, což je částečně též dědictví minulého režimu. O tom, že Češi v otázce rovnosti mužů a žen zaostávají, svědčí i rozdílné mzdy. V rámci Evropské unie je v Česku pátý největší rozdíl průměrných příjmů mezi muži a ženami. Na konci roku 2011 se podle Eurostatu platy Čechů a žen lišily o 26,5 %. V Česku se také podle výsledků průzkumu stále výrazně rozlišují ženské a mužské činnosti. Narostl však přece jen počet těch, kdo si myslí, že by dané činnosti měli vykonávat oba partneři stejně.<sup>18</sup>

Příloha C: Nezaměstnanost podle vzdělání a věku a průměrná mzda<sup>19</sup>

V dalším textu bude blíže rozebrána otázka diskriminace, které mohou a nutno bohužel podotknout, že nezřídka jsou, ženy po čtyřicítce vystaveny na trhu práce a dále budou podrobněji rozebrány dvě z hlavních předností, které zralejší zaměstnanci mohou svým zaměstnavatelům nabídnout a to osobní pohodu a vyspělou emoční inteligenci.

---

<sup>17</sup> MARKSOVÁ – TOMINOVÁ, Michaela. *Rodina a práce: - jak je sladit a nezbláznit se*. Praha: Portál, s. r. o, 2009, s. 39. ISBN 978-80-7367-615-5.

<sup>18</sup> ŘÍMANOVÁ, Radka. Češi by drželi ženy u plotny: Slovinci jsou pokrokoví. *Mladá fronta Dnes*. 2012, XXIII, č. 261, A5. ISSN 12101168.

<sup>19</sup> ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Nezaměstnanost podle úrovně vzdělání a věku. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://notes3.czso.cz/csu/2012ediciplan.nsf/t/EA0034DB1A/\\$File/31151238.xls](http://notes3.czso.cz/csu/2012ediciplan.nsf/t/EA0034DB1A/$File/31151238.xls)

## 2.1. Diskriminace

Diskriminaci je možné definovat jako nerovné rozhodování mezi dvěma či více lidmi na základě vrozených kvalit, které bezprostředně ovlivňují jejich zapojení do nějaké činnosti.

PhDr. Marek Matějka považuje za nejčastější druhy diskriminace v ČR:<sup>20</sup>

- Věk.
- Pohlaví.
- Etnická příslušnost.
- Zdravotní postižení.
- Sexuální orientaci.

Podle Českého statistického úřadu bylo a je dlouhodobě bez práce nejvíce mužů a žen ve věku mezi 45 – 59 lety se středoškolským vzděláním bez maturity a s maturitou. Zdá se, že zaměstnávat lidi staršího středního věku není ekonomicky výhodné.

PhDr. Marek Matějka ve své knize dále uvádí, že je jedno z nejhorších období, které žena ve svém profesním životě vůbec může zakusit, a to období neatraktivity.<sup>21</sup> Dále píše: *„Častým úkazem je, že zaměstnavatelé přikládají vnějškovým atributům zaměstnankyně významnou roli. Celková atraktivita uchazečky o zaměstnání se cení, byť málokdy explicitně, leč o to více právě ve skryté rovině. Mladá atraktivní zaměstnankyně bývá „větší přidanou hodnotou“ personálního výběru než starší a své ženské leposti již zbavená žena. Tato forma nepochybně diskriminačního chování, neboť vzhled je přímo úměrným atributem věku, může ženu poškodit nejen coby uchazečku o zaměstnání, ale v mnoha případech může způsobit i její výrazné narušení integrity osobnosti, neboť se takové chování a jednání z něj vyplývající dotýká samotných principů ženskosti“*<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> PhDr. MATĚJKA, Marek a Ing. Pavel VIDLAŘ. *Vše o přijímacím pohovoru: jak poznat druhou stranu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s, 2007, s. 63. ISBN 978-80-247-1972-6.

<sup>21</sup> PhDr. MATĚJKA, Marek a Ing. Pavel VIDLAŘ, ref. 20, s. 68

<sup>22</sup> PhDr. MATĚJKA, Marek a Ing. Pavel VIDLAŘ, ref. 20, s. 68

Diskriminaci věkem dělí Matějka takto:<sup>23</sup>

- Nedostatek praxe – 18 – 21 let.
- Hrozba mateřstvím – 21 – 30 let.
- Hrozba ošetřováním – 25 – 35 let.
- Hrozba neatraktivitou – 35 – 45 let.
- Hrozba stářím – 50 a více let.

Starší uchazeči o zaměstnání jsou často vyloučeni již na začátku přijímacího řízení a nemají tedy možnosti prokázat své odborné dovednosti. Negativním důsledkem je, že jsou následně často nuceni akceptovat horší práci a nižší finanční ohodnocení. Potencionální zaměstnavatelé též předpokládají, že si starší uchazeče nebudou moci dovolit, neboť jejich původní platy byly vyšší než platy mladých, nově nastupujících pracovníků, kteří toho sice ještě moc neumějí, zato pracují za polovic.

Věkovou diskriminací se zabývá také Respekt institut, který je obecně prospěšnou společností založenou při týdeníku Respekt. Projekt Výskyt věkové diskriminace je financován z prostředků ESF prostřednictvím Operačního programu Lidské zdroje a zaměstnanost a státního rozpočtu ČR. Na jejich webových stránkách je možné získat důležité odkazy na instituce, které mohou občanům pomoci v situaci, kdy jsou diskriminováni.<sup>24</sup>

Generace staršího středního věku má velký potenciál a případnému zaměstnavateli může nabídnout mnohé. Podle personalistky Ing. Sabiny Morawitzové z Brněnské personální, s. r. o, v dnešní době kultu mládí jen moudrý manažer či personalista přemýšlí nad výhodami smíšeného pracovního týmu věkově, genderově i etnicky. Vyjít ze stereotypu „mladého dynamického kolektivu“ vyžaduje dostatek odvahy a také některé informace navíc.<sup>25</sup> Ing. Morawitzová říká: „*Zástupci generace dnešních*

---

<sup>23</sup> PhDr. MATĚJKA, Marek a Ing. Pavel VIDLAŘ, ref. 20, s. 69

<sup>24</sup> BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně - Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011, s. 82-89. ISBN 978-80-904153-2-4.

<sup>25</sup> Ing. MORAWITZOVÁ, Sabina. *Zaměstnanci ve věku 50+*. Jak mohou napomoci fungování firmy. *Brněnská personální* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.brnenskapersonalni.cz/cs/clanky/zamestnanci-50-padesat-plus>

*padesátníků a padesátnic zažili v České republice dva politické režimy, které se promítly i do jejich profesní kariéry. Každý z nich své zkušenosti zpracoval individuálním a originální způsobem, stejně jako je neopakovatelná lidská osobnost, prošli většinou několika zaměstnáními i profesemi a nashromáždili množství informací a zkušeností. Prožitým časem, možnostmi srovnání a odstupem měli možnost získat nadhled, rozvahu a vnitřní rovnováhu.*“<sup>26</sup>

Mezi přednosti věkové skupiny nad čtyřicet let patří zkušenosti, osobní zralost, osobní pohoda, vyrovnanost, emoční inteligence, loajalita a v mnoha případech motivace něco dokázat.

## **2.2. Osobní pohoda**

Marek Blatný definuje osobní pohodu jako dlouhodobý či přetrvávající emoční stav, ve kterém je reflektována celková spokojenost člověka s vlastním životem<sup>27</sup>. Hlavními emočními komponentami osobní pohody jsou dlouhodobě prožívané emoce, jejich frekvence a intenzita. Šťěstí je další důležitou složkou a vyjadřuje, jak hodnotíme vlastní život. Životní spokojenost je tedy vědomé, globální hodnocení vlastního života jako celku. Významným faktorem osobní pohody je, zda má člověk práci a zda je v ní spokojený. Dospělý člověk tráví v zaměstnání podstatnou část svého času a tím se práce stává jednou z význačných domén jeho života. Marek Blatný píše: „*Zaměstnání ovlivňuje osobní pohodu prostřednictvím uspokojení z vlastní seberealizace, uspokojení potřeby sociálních kontaktů a naplnění pocitu identity a životního smyslu.*“<sup>28</sup> Ztráta práce ovlivňuje osobní pohodu velmi významně a může mít i závažné důsledky v podobě zhoršení zdravotního stavu.

Lidé s vyšším vzděláním bývají spokojenější, získávají lepší zaměstnání a jsou lépe finančně ohodnoceni. Vyšší vzdělání vybaví člověka i určitým filozofickým nadhledem, a proto je schopen lépe zvládat náročné situace a životní obtíže.

---

<sup>26</sup> Ing. MORAWITZOVÁ, Sabina, ref. 25

<sup>27</sup> BLATNÝ, Marek et al. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010, s. 198. ISBN 978-80-247-3434-7.

<sup>28</sup> BLATNÝ, Marek et al., ref. 22, s. 201

Pokud procházíme obdobím, kdy místo očekávané stability čelíme krizi, může být pro nás toto období destruktivní. Můžeme se potýkat s nejrůznějšími typy potíží, jako jsou úzkosti, deprese nebo frustrace. Zakladatel slovenské srovnávací psychologie Doc. PhDr. Matej Czako, CSc. ve své knize *Kapitoly zo všeobecnej psychologie – Emócie* píše: „*Ak sa nároky neúmerne kumulujú a stupňujú vzhľadom na možnosti človeka, vznikajú psychické stavy nežiadúcej intenzity spolu s neadekvátnymi reakciami, ktoré neprispievajú k optimálnemu rozvoju osobnostných vlastností daného jednotlivca.*“<sup>29</sup> Dále upozorňuje, že často se opakující stavy frustrace mohou v osobnosti upevnit některé povahové rysy jako je skleslost, lhostejnost, neiniciativa, popřípadě také agresivita, závislost a zlost. PhDr. Czako uvádí, že se v psychologické literatuře často objevuje názor, že přetrvávající stav frustrace přispívá ke zhoršování duševního zdraví. Tedy neustále opakované frustrace mohou spolupůsobit při trvalých následcích fyziologického charakteru a mohou zapříčinit vznik psychosomatických poruch.<sup>30</sup> Protože stav nepohody a stresu není normální a nelze jej dlouhodobě zvládat a snášet, k dosažení a udržení osobní pohody je potřeba využívat procesy jako jsou pozitivní myšlení, pozitivní přístup ke světu a druhým lidem či eliminace stresu prostřednictvím volby přiměřených životních cílů.

### **2.3. Emoční inteligence**

Na všech rozhodnutích která činíme, se v rozhodující míře podílejí ty části mozku, které zpracovávají emoce, a to i tehdy, kdy se jedná o věcná a odborná témata. Charakteristickým rysem ženského mozku je empatie, schopnost identifikovat emoce a myšlenky druhého člověka a reagovat na ně vhodnými emocemi. Tak jako emoce podporují a ovlivňují naše schopnosti uvažovat, plánovat, zaměřit se na vzdálený cíl (což je také součástí mechanismů vedoucích k osobní spokojenosti), stejně tak určují, jak můžeme využít své vrozené duševní schopnosti. Rozhodují o našem úspěchu v životě. Všichni lidé disponují emocemi a jsou jimi ovlivňováni, liší se však ve schopnosti své emoce a emoce ostatních vnímat, usměrňovat a využívat je v soukromém i pracovním životě jako pomoc při orientaci v různých situacích a při rozhodování. Lidé

---

<sup>29</sup> CZAKO, Matej et al. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie: Emócie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1982, s. 152. ISBN 67-285-82.

<sup>30</sup> CZAKO, Matej et al., ref. 29

úspěšní v zaměstnání se často nevyznačovali nijak mimořádně vysokým inteligenčním kvocientem, ale především výraznou emoční inteligencí.<sup>31</sup> Emočně inteligentní lidé umějí reálně odhadnout, jaká jednání pravděpodobně vyvolají určité pocity a tuto znalost využívají pro rozumné rozhodování.

Emoce jsou vždy reakcí na nějaký podnět, který může být vyvolán zvenčí, nebo našimi vlastními myšlenkami a vzpomínkami. Tělo reaguje vždy stejně. V současné době se vychází z toho, že všechno, co náš mozek zaznamenává (všechny zážitky, informace, kontakty, dojmy a podobně), se ukládá nějak zhodnocené a tedy klasifikované jako dobré nebo špatné, příjemné nebo nepříjemné, nebezpečné či neškodné. Je to nevědomá činnost mozku, která lidem umožňuje orientaci v okolním světě. Emoce v dané situaci naznačují rychleji, než bychom dospěli k nějakému závěru prostřednictvím myšlení. Měřítkem jsou nashromážděné předešlé osobní zkušenosti se srovnatelnými událostmi (mohou to být i události, na které si již vědomě nevzpomínáme, ale které zanechaly v naší emocionální paměti stopu).<sup>32</sup>

Zpracování emocí je pro náš život rozhodující. Díky vědomému vnímání emocí a možností je myšlenkově přezkoumat a přizpůsobit aktuálnímu stavu, vzniká víc šancí správně na určitou situaci reagovat.

Střední věk a krizi zvládají ženy lépe než muži. Většina žen kolem čtyřicátého roku pociťuje stále větší pohodu při zvládání svých vícenásobných rolí. Pozitivní myšlení, které je u žen po čtyřicítce zastoupeno ve větší míře než v předchozích letech, kdy byly přetíženy zaměstnáním a péčí o rodinu, pocitu spokojenosti napomáhá. Ženy s přibývajícím věkem dokážou i na nepříjemných životních událostech hledat přínosy a světlé stránky. Jejich emoční inteligence jim pomáhá budovat vřelé, podporující a vzájemnou důvěrou naplněné mezilidské vztahy.

---

<sup>31</sup> KANITZ, von Anja. *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 29. ISBN 978-80-247-2582-6.

<sup>32</sup> KANITZ, von Anja, ref. 31, s. 17

### 3. KLIMAKTERIUM A JEHO DOPADY NA PSYCHICKÝ I FYZICKÝ STAV ŽEN

Pokud hovoříme o zralých ženách – ženách po čtyřicítce – nevyhneme se otázce menopauzy jako jednoho z biologických procesů v životě ženy, který nejen razantně zasahuje do pohody a kvality bytí ženy, ale v dalším plánu též do jejích osobních vztahů a vztahů v rámci rodiny.

Akademický slovník cizích slov definuje klimakterium jako: „*dobu vyhasínání menstruačního cyklu s příznaky vegetativně nervové a metabolické nerovnováhy u ženy ve věku kolem 50 let*“<sup>33</sup>

Mnohem výstižněji klimakterium definovaly ženy samy: „horší než puberta“. I když se lidský věk prodloužil za poslední století zhruba o třicet let, funkce vaječnicků zůstaly biologicky naprogramované stále na stejnou dobu. Přechod se obvykle objevuje v období od 45 do 60 let věku. Klesá produkce estrogenů, které mají vliv nejen na reprodukční funkce ženy, ale také ovlivňují metabolismus, psychiku a působí na další orgány. Až pro 80 % žen je toto období problematické zvláště kvůli výkyvům hormonů v těle. Menopauza nastává v našich zemích nejčastěji mezi 46. – 52. rokem věku ženy.<sup>34</sup> MUDr. Jeníček uvádí, že přechod nastane určitě u každé ženy, přičemž příčinou je vyčerpání zásoby vajíček ve vaječnicích, které následně přestanou produkovat ženské hormony. Ukazatelem snížených hormonálních hladin jsou nejčastěji poruchy a nepravidelnosti menstruace. Produkce estrogenů neustane ve vaječniku úplně, určitá nízká hladina hormonu přetrvává, ale je vysloveně individuální a nedokáže sama potlačit potíže, které se mohou vyvinout po přechodu. Souhrmně lze hovořit o syndromu z nedostatku estrogenů.<sup>35</sup>

---

<sup>33</sup> PhDr. BUCHTELOVÁ, Růžena et al. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, AV ČR, 2000, s. 390. ISBN 80-200-0607-9.

<sup>34</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav. *Žena v přechodu*. 2. vyd., Praha: Grada Publishing, a. s., 2004, s. 25. ISBN 80-247-0679-2.

<sup>35</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav, ref. 34, s. 34



První příznaky blížícího se klimakteria se objevují zhruba tři roky před poslední menstruací. Obtíže jsou velmi různorodé a mohou se navzájem kombinovat. Jednak jsou to poruchy a změny menstruace, dále pak se mohou objevovat návaly horka, pocení, nespavost, nervozita, podrážděnost, bolesti hlavy, bušení srdce, ale také brnění rukou a žaludeční potíže.<sup>36</sup>

Psychické potíže může u žen vyvolat řada faktorů. Například nespavost vede u některých žen k trdomyslnosti a depresím, ale vliv má též i samotný strach z příchodu klimakteria jako nového neznámého období, které nevyhnutelně nastává. V tomto čase také už dospělé děti opouštějí rodinu, ženě často chybí vlastní zájmy, bývá nespokojená v zaměstnání. Také se nezřídka musí vyrovnávat se subjektivním pocitem ztráty atraktivnosti, vypořádat se s otázkou stárnutí, což je neobyčejně obtížné ve společnosti, kde je preferován kult mládí. Bohužel, tento pocit umocňují i marketéři, kteří v reklamách na produkty pro ženy ve zralém věku nechávají vystupovat neadekvátně mladé ženy.<sup>37</sup>

Jako nejčastější psychické změny, které se objevují v přechodu, uvádí MUDr. Jeníček tyto:<sup>38</sup>

- Depresivní nálady.
- Psychická labilita.
- Sklon bezdůvodně propukat v pláč.
- Nervozita.
- Předrážděnost.
- Vnitřní napětí.
- Dosud nepoznaná úzkostlivost.
- Zapomnětlivost.

Ne vždy však ženy v přechodu trpí skutečnou depresí. Ženy s depresí nemají z ničeho radost a na nic se netěší, její příčina se nedá přesně určit. Smutek a žal nemají

---

<sup>36</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav, ref. 34, s. 34

<sup>37</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav, ref. 34, s. 34

<sup>38</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav, ref. 34, s. 34

rozpoznatelnou příčinu a jsou nepochopitelné. Depresi nelze přičítat změnám v klimakteriu. Často jde o pocit nespokojenosti se sebou samotnou a z obavy ze ztráty životních jistot.

V období menopauzy je přítomnost kvalitního partnerského vztahu velmi důležitým faktorem pro sexualitu a tím i pro sebejistotu ženy. Aby byl život ženy v přechodu a po něm aktivní, bohatý a krásný, je nepochybně důležité mít harmonický partnerský vztah. Že se jedná o velmi náročnou životní etapu, která zasahuje kromě žen i do života jejich partnerů, je nepochybné. Menopauza obvykle zvýrazní drobné problémy, které se již delší dobu v manželství vyskytovaly a manželé se s těmito v podstatě malichernostmi mnohem hůře vyrovnávají. Málokterý muž nachází v období menopauzy partnerky cokoli pozitivního. Někteří dokonce tuto životní proměnu přirovnávají k transplantaci osobnosti. Vadí jim nepředvídatelnost ženy, mnozí mají najednou pocit, že žijí mnoho let s někým, koho vlastně vůbec neznají. Těžce snášejí také to, že je ženy od sebe odhánějí, protože jim vadí sebemenší náznaky intimity. I pro muže je tedy období menopauzy ženy velmi náročné a jen těžko ho v pohodě překonávají. Proto by se muži měli snažit získat co nejvíce informací o tom, co se děje v těle jejich ženy, aby mohli snadněji pochopit jejich mnohdy šílené chování. Na druhou stranu i ženy by o svých problémech měly s muži mluvit a jasně jim říci, co právě prožívají, aby se manželé sobě vzájemně neodcizili kvůli špatné komunikaci.<sup>39</sup>

Ženy jsou ve věku okolo menopauzy nesmírně pracovně vytížené, jsou na vrcholu svých pracovních aktivit. Dobrá a racionální organizace pracovního a volného času, spojení zdravého životního stylu se správnou preventivní léčbou, může přispět k přijatelnému zvládnutí tohoto období a k lehčímu překonávání všech obtíží s ním spojeným. Žena se tak může směle odrazit bez potíží do dalších let, které budou následovat a eliminovat zdravotní rizika, která na některé ženy v tomto období čekají.<sup>40</sup>

---

<sup>39</sup> SOKOLOVÁ, Dana. Jak přežít manželství v období ženské menopauzy. *Novinky.cz* [online]. úterý 14. června 2011, 8:27[cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/236047-jak-prezit-manzelstvi-v-obdobi-zenske-menopauzy.html>

<sup>40</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav, ref. 34, s. 82

## 4. SYNDROM PRÁZDNÉHO HNÍZDA A JEHO PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY

Syndrom prázdného hnízda (empty nest) je soubor příznaků charakterizujících určité onemocnění, v tomto případě smutku a prázdnoty, který nastává po odchodu dospělých dětí z domova.

Pro ženu, která byla naprogramovaná věnovat se několik let dětem, je těžké najít jiný středobod svého bytí. Odchod dětí znamená ztrátu a ztráta znamená prázdnotu. Nejhorší ji snášejí ženy, které veškerý svůj smysl života vkládaly do péče o rodinu, vdaly se a jejich hlavní starostí bylo starat se o blaho dětí a manžela. Ale děti dospěly a odešly.

Mateřství je pro většinu žen hlavní životní hodnotou. Žena musí mateřství podřídit řadu svých zájmů, věnovat obrovské množství energie a bohužel často také odsunout či alespoň upravit svou pracovní kariéru. Ve chvíli odchodu dětí z domu pak nevyhnutelně vzniká v životě prázdno, jak z hlediska časového, tak z pohledu citového strádání, které vyplývá ze ztráty každodenního kontaktu s dětmi.

Důležité je vědět, že prožívání smutku po odchodu dítěte z domova je normální. Je přirozené, že si rodiče prohlíží fotografie dětí, vzpomínají, probírají společné zážitky. V pořádku je i to že matky, též v důsledku nově nabytého volného času, v první fázi neustále uklízí prázdny dětský pokoj a byt. Smutnění by však mělo trvat pouze určitou dobu, přibližně dva, tři měsíce a mělo by mít přiměřenou intenzitu, kdy smutek člověku nebrání v normálním fungování v běžném životě. Pakliže se však pocit prázdna prohlubuje, roste pocit zbytečnosti, smutek je natolik silný, že má vliv i na činnost a normální aktivitu (chybí síla jít do práce, vidět se s přáteli, dělat jakoukoli příjemnou aktivitu, nic nepřináší radost a pláč je neustálý, neutichající), je zapotřebí vyhledat lékařskou pomoc. Smutek se pravděpodobně dostal na hranici deprese a tuto je potřeba léčit.<sup>41</sup>

Odchod dětí z domova je zásadní změna dosavadního způsobu života. Znamená to zvládnout nový vývojový úkol, přejít z jednoho stádia do druhého. Člověk se v rámci

---

<sup>41</sup> HOLLÁ, Kateřina. Syndrom prázdného hnízda aneb odchod dětí z domova. *Žijeme naplno* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a182-Syndrom-prazdneho-hnizda-aneb-odchod-deti-z-domova.aspx>

své životní role dostává z pozice rodiče, vychovatele, pečovatele do stádia pozdní dospělosti, kdy má více času na sebe. Se svými dětmi musí nalézt nový, dospělý vztah a dopřát jim svobodu, soukromí a prostor.

Podle Dany Sýkorové: „*Sociologická a psychologická deskripce průběhu adaptace manželů na empty nest je značně různorodá. Jednotlivé názory se přibližují ke dvěma extrémním pohledům. V pesimistické variantě představuje prázdné hnízdo obtížné hledání jiné životní orientace, překonávání každodenních stereotypů, deziluzí, jednotvárnosti manželského soužití, nové platformy komunikace s partnerem a dospělými dětmi a rozdělení domácích povinností a kompetencí.*“<sup>42</sup> MUDr. Jeníček v publikaci *Žena v přechodu* uvádí, že: „*Přizpůsobování se nové osobní a rodinné situaci je popisováno v termínech napětí, traumatu a krize identity. Potencionálně jsou jí více ohroženy ženy, které prožívají konec aktivního mateřství. Vše rámuje první projevy biologických a sociální aspektů procesu stárnutí.*“<sup>43</sup>

Druhou variantou je dle Dany Sýkorové optimistická perspektiva, která vyzdvihuje satisfakci ze stabilizace v zaměstnání, vysoké profesní výkonnosti, možnost realizovat kariéru. Předpokládá znovuoživení partnerského vztahu, uvolnění rodinného rozpočtu, pružnou úpravu časového režimu, úbytek stresových situací a jiné pozitivní aspekty zjednodušení sítě rolí. Připouští pouze lehký a dočasný negativní vliv ztráty mateřské role na psychiku ženy a zásadně odmítá zhoršení jejího fyzického stavu. Proti hypotéze traumatizujícího přechodu do empty nest staví převahu životní spokojenosti manželských párů.<sup>44</sup>

Období odchodu potomků z rodiny prověří soužití mezi manželi a rodinná pouta. Najednou vznikne situace, kdy partneři mají více času jeden na druhého a to mezi nimi může způsobit napětí a pocit nejistoty. Opuštěné hnízdo mohou prožívat i muži, kteří se však obecně s tímto pocitem lépe vyrovnávají. Na rozdíl od žen jsou zvyklí trávit svůj čas mimo rodinu. Souvisí to také s přijetím rozdělení rolí v rodině. Muži narození

---

<sup>42</sup> SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996, s. 32–33. ISBN 80-7067-622-1.

<sup>43</sup> MUDr. JENÍČEK, CSC., ref. 34, s. 20

<sup>44</sup> SÝKOROVÁ, Dana, ref. 42

v šedesátých letech dvacátého století mají zakořeněný přístup k rozdělení povinností v rodině na mužské a ženské práce: ženy chodily do práce, měly na starost domácnost včetně výchovy dětí, zatímco muž byl živitelem rodiny. Jako zasloužený odpočinek si muž i během manželství zachoval pravidelné setkávání s přáteli a taktéž své koníčky.

Podle MUDr. Zbyňka Mlčocha se „s touto změnou vyrovnává každý člen rodiny po svém. Žena, která kvůli péči o rodinu neměla čas věnovat pozornost ničemu jinému, má náhle spoustu volného času a všímá si věcí, které jí dříve unikaly. Může si připadat nedocenená, chce dohnat všechno to, co dříve nestíhala, a o domácí krb se stará stále méně. Manželovi se také situace pochopitelně nelíbí, ohrazuje se proti ní a vznikají konflikty. Problém se netýká jen žen, ale i mužů. U nich hrozí hlavně pocity zbytečnosti, nemají najednou komu pomáhat, radit, koho kárat, začnou si připadat nepotřební. Podle psychologů je životní etapa, kdy děti opouští domov, pro manželství jednou z nejtěžších. Z toho důvodu právě v tuto dobu dochází k velkému množství rozvodů.“<sup>45</sup>

Dana Sýkorová hodnotí změny v manželství vzniklé prázdným hnízdem z pohledu žen a mužů.<sup>46</sup>

Ženy, podle Sýkorové, se poněkud obtížněji vyrovnávaly se situací v sexuálním životě a ve sféře sdílených volnočasových aktivit. Tyto citlivější reakce na neshody v intimní oblasti jsou pro ženy typické. Jejich zájem o sex v tomto období obvykle vzrůstá, přispívají k tomu hormonální změny, ztráta obav z nežádoucí gravidity po nástupu klimakteria i pocit naplněného mateřství. Oproštění od rodičovských povinností a možnost soustředit se na manželský vztah mnohdy odkryje průvodní jevy stárnutí manželů a manželství, snižování atraktivity partnera, vzájemné zevšednění, působení stereotypů všedního dne, únavu z manželství.

Volným časem disponovali muži svobodněji již v předchozích životních fázích a nezřídka je prázdné hnízdo zastihne pohlcené profesí, osobními zájmy a zálibami. Ženy zde snadno mohou narážet na bariéru neochoty manžela cokoli měnit.

---

<sup>45</sup> MUDr. MLČOCH, Zbyněk. Syndrom prázdného hnízda- co s volným časem. MUDr. Zbyněk Mlčoch [online]. Středa, 31. srpen 2011 [cit. 2012-11-09]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychova-deti/syndrom-prazdneho-hnizda-co-s-volnym-casem>

<sup>46</sup> SÝKOROVÁ, Dana, ref. 42, s. 38

Pocit z prázdného hnízda u žen je nutno vnímat komplexněji. Odchod dospělých dětí z rodiny ženy snášejí mnohem hůře než muži. Domnívají se, že ztrácejí jistotu a i určitou pozici v rodině. Mnohé nezvládají zaplnit získaný volný čas a cítí se ztracené. Nástup klimakteria vnímají jako ztrátu ženskosti, zejména pokud jej doprovází průvodní tělesné potíže jako návaly horka, pocení, bolesti hlavy, bušení srdce, nespavost, podrážděnost, nesoustředěnost a úzkost. To vše dokáže zkomplikovat život a z některých činností či zálib ženu úplně vyřadit. Dalším problémem je zjištění, že partner, se kterým prožily značnou část svého života, se najednou stává cizím člověkem anebo je opouští, protože usoudil, že svou povinnost splnil a děti dovedl na práh dospělosti.<sup>47</sup>

Většinou jde o pocity nespokojenosti se sebou samotným, s partnerem i s životem celkově. Novou situaci snášejí špatně zejména neflexibilní lidé, kteří mají strach ze změn a tendují k tomu upínat se k dětem i poté, co založily vlastní rodinu, neschopni respektovat, že potomci už mají vlastní život.

#### **4.1. Rodinné vztahy a interakce**

Podle PhDr. Farkové jsou důležité rodinné vztahy a rodinné interakce. Pokud je vztah funkční, rodina je stabilní a snadněji překonává nastalé problémy a změny. Typy vztahů podle Farkové lze rozdělit takto:<sup>48</sup>

- Vztahy navyklé na konflikt – dvojice je zprvu navenek přátelská s dobrou sebekontrolou. Pak se objeví napětí a konflikty, které trvají léta. Děti si konflikty uvědomují, i když to rodina popírá. Napětí a spory jsou formou intimity manželů.
- Devitalizované vztahy – v ranných fázích soužití existovala hluboká zamilovanost, láska postupně vymizela – jeví se jako mrtvá manželství. Dříve trávili spolu téměř všechnen čas, sex byl bouřlivý a vydařený. Nyní absentuje láska na obou stranách, každý má své vlastní aktivity, nic spolu nesdílejí, sex je neuspokojivý či absentuje úplně.

---

<sup>47</sup> SÝKOROVÁ, Dana, ref. 42, s. 38

<sup>48</sup> PhDr. FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd., Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 233. ISBN 978-80-86723-64-8.

- Pasivně nesourodé vztahy – konečný stav je stejný jako u předchozího vztahu, rozdíl je v tom, že tento vztah byl takový už od počátku. Oběma chybí vitalita, zájmy nejsou sdílené. Někdy oba manželé hodnotí vztah jako spokojený.
- Vitální a totální vztahy – jsou funkční (na rozdíl od předchozích), jeden existuje pro druhého, vztahy uvnitř páru mají přednost před ostatními záležitostmi. Pokud nedělají či neprožívají něco společně, vadí jim to. V totálním vztahu manželé vysoce hodnotí soužití a považují je za lepší, než na počátku manželství.
- Komplementární interakce – partneři mají protikladné vzorce chování (jeden veselý, druhý smutný až depresivní). Jeden si chce povídat, druhý mlčí. Jeden je ledabylý, druhý puntičkář. Čím je silnější jeden protipól, tím i druhý nabývá na síle. Interakce je disfunkční.
- Systematické interakce – partneři si vyměňují stejné vzorce chování. Když se jeden zlobí, druhý rovněž. Pasivita jednoho vyvolá nebo posílí pasivitu druhého. Často spolu partneři v řadě oblastí soutěží.
- Paralelní interakce – partneři si vyměňují stejné i odlišné typy chování podle situace a souvislostí.

Po odchodu potomků z domova manželé překvapeně zjišťují, že si spolu dvacet, pětadvacet let pořádně nepopovídali. Dívají se na sebe novými očima, dochází k závěru, že třeba nejsou ochotní tolerovat a snášet to, čeho si před tím ani nevšimli. Taktéž může dojít k prozření, že žijí jen vedle sebe, nikoliv spolu. Tyto situace pak u mužů mohou směřovat k jinému syndromu, tzv. syndromu zavírajících se dveří, který nutí muže dokazovat si, že nejsou zbyteční, že je tu ještě někdo, kdo potřebuje jejich ochranu a životní moudrost. Tito pak zpravidla odcházejí z manželství k mladým milenkám.

Pro ženy středního věku jsou nové začátky nepoměrně složitější než pro muže, konstatuje psychologka se specializací na psychologii středního věku Markéta Pospíšilová: „*Statistiky sice ukazují, že stoupá počet párů, kde si starší žena najde výrazně mladšího muže, avšak v porovnání s muži pravděpodobnost, že se tak stane, je stále mnohem menší, než že si čtyřicátník najde pětadvacetiletou ženu. Málokterá žena však chce o tolik let mladšího partnera, případně maximálně jen jako milence. Uvědomuje si totiž nebezpečí, že až přejde okouzlení, vztah se rozpadne. Důvodem může*

*být i to, že mladší partner začne toužit po dítěti, ale starší žena už děti má a další nechce, nebo obava, že si on najde mladší ženu. Pokud tedy pětáctýřicetiletá žena odejde od rodiny po dosažení dospělosti jejich dětí, nejde o lehkovážné rozhodnutí, ale o dlouho promyšlený a závažný krok, ke kterému ji musely vést významné důvody, například vleklé deprese způsobené nespokojeností v partnerství a celkově neuspokojivým životním stylem. Důvodem ovšem také může být intenzivní citová vazba k jinému muži, kterou ve stávající rodině nepoznala.*<sup>49</sup>

## **4.2. Umění komunikace v partnerství**

Zdravá komunikace je důležitou interakcí v rodině. Správná komunikace je nezbytná při výchově dětí, slouží k dobré kooperaci a koexistenci v rodině, ale také pomáhá a usnadňuje návrat ke zdravým vztahům mezi partnery po odchodu dětí z domova.

Podle PhDr. Zbyňka Vybírala, psychologa, který se zabývá psychoterapií, slovní komunikací a kritickou psychologií, je zdravá komunikace také komunikací funkční<sup>50</sup>. MUDr. Vybíral píše: „*Zdravá komunikace je v protikladu k dysfunkčním výměnám, jako jsou nebrzděné emoční exploze, dvojvazebné či agresivní promluvy, paušálně zobecňující či zatracující výroky, lhaní, simulace nebo disimulace, rezignované a poráženecké projevy aj.*“<sup>51</sup>

Doktor Vybíral také zmiňuje, že kvalitní komunikace spoluvytváří podstatnou měrou prožitek celkové kvality smysluplnosti našeho života. Pokud člověk nemá možnost kvalitní komunikace, těžko může prohlásit, že má pocit spokojeného života a že žije zdravě. Když je člověk nepřetržitě vystaven nezdravé komunikaci po dlouhou dobu, zanechává to stopy v jeho mysli, komunikace ovlivní způsoby jeho poznávání a posuzování druhých lidí. Může narušit i jeho charakter. Negativní komunikace silně působí na vegetativní děje v našem organismu. Z hrozby se nám svírá žaludek,

---

<sup>49</sup> KREJČÍ, Jana. Opustily svou rodinu: Špatné svědomí zoufalé ženy. *SuperSPY* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://img.superspy.cz/sex-vztahy/15762-opustily-svou-rodinu-spatne-svedomi-zoufale-zeny?page=0,1>

<sup>50</sup> VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. 2. vyd., Praha: Portál, s. r. o, 2009, s. 226. ISBN 978-80-7367-387-1.

<sup>51</sup> VYBÍRAL, Zbyněk, ref. 50



z neblahého tušení se rozbuší srdce, jsme-li vystaveni vyhrožování, můžeme dostat panický záchvat apod.<sup>52</sup>

Zdravou komunikaci proto psychologové a psychiatři považují za nejdůležitější a dávají jí přednost před vyřešenými sociálními podmínkami, anebo před profesní spokojeností. Mezi základní znaky zdravé komunikace patří například zájem o partnera, se kterým právě komunikujeme. Při komunikaci s ním se zajímáme nejenom o sdělené informace, ale také o něj ve vztahové rovině komunikace. Důležitý je také princip vzájemnosti, synchronie, reciprocity, který je základem pro zdravě vyvážený dialog. Každý by měl mít možnost vyjádřit se stejnou měrou. Je nezpochybnitelné, že humor pomáhá vytvářet uvolněnější atmosféru a napomáhá udržovat pozornost. Mezi důležité dovednosti ve zdravé komunikaci patří i bezprostřednost reakce, tedy neodkládání odpovědi na pozdější dobu, ale okamžitá odezva. Časté odkládání reakcí nebo „urazené“ mlčení může být partnerem vnímáno jako forma trestání nebo úniková tendence. Součástí zdravé komunikace je kognitivní přizpůsobování, které se do jisté míry děje samo, neuvědomujeme si ho. Přizpůsobujeme se stanoviskům, slovníku a také mimoslovnímu repertoáru druhého. Proto není dobré zahrnovat druhého nadbytkem požadavků a přílišnou kritikou. Takto volenou komunikací spouštíme obranný mechanismus a napadený se brání protiútokem, popřením, projekcí do někoho jiného, nebo reaguje smutkem a stažením se do sebe.<sup>53</sup>

Ještě než dojde k vyhraněným řešením naší nespokojenosti, měli bychom se pokusit komunikovat, protože umění komunikovat je jedním ze základních opěrných sloupů každého vztahu. Marie Farková uvádí přehled nešvarů manželské komunikace.<sup>54</sup>

- Absence správné atmosféry a situace, kterou se nikdo z manželů nesnaží vytvořit pro sdělení důležitého tématu.
- Vzájemné obvinění z hluchoty, slepoty, schválností – nepatří naprosto ani do manželské, ani do jiné komunikace.

---

<sup>52</sup> VYBÍRAL, Zbyněk, ref. 50, s. 226

<sup>53</sup> VYBÍRAL, Zbyněk, ref. 50, s. 226

<sup>54</sup> PhDr. FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. 2. vyd., Praha 3: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008, s. 239. ISBN 978-80-86723-64-8.

- Argumentace tím, co je dle nás ušlechtilé, lepší, musí to každý vidět, uznat – místo abychom otevřeně řekli, že se nám něco více líbí.
- Oba partneři v komunikaci začínají zvyšovat intenzitu hlasu.
- Partneři na sebe vzájemně útočí a obviňují se.
- V argumentaci zobecňují, ač se jedná o jednotlivé události.
- Zamlžování skutečných přání, potřeb, motivů či obsahu sdělení.
- Předpoklad, že partner či partnerka dobře ví, co chci říci, co myslím.
- Navzájem se značkují.

### **4.3. Adaptace na novou životní změnu**

I když je období odchodu dětí z rodiny bolestné a obtížné, lze jej překonat. Ve své praxi psychologové dospěli k závěrům a doporučením, jak se na tuto životní změnu adaptovat a naučit se s ní žít:

- Je třeba připustit, že nám tato životní změna přinesla do života ztrátu a že k jakékoli ztrátě patří smutek. Tyto reakce by se neměly nijak potlačovat či vytěšňovat. Odžití smutku je nejlepší lék.
- O svých pocitech hovořit se svým partnerem, ale také s kamarádkami, s někým blízkým.
- Je velmi přínosné, když se o své pocity a starosti podělíte s lidmi, kteří zažívají něco podobného. Lidé s podobnými zkušenostmi mohou sdílet nápady, podpořit se navzájem a mohou přispět novými informacemi. V dnešní době se takové skupiny vytvářejí i přes internet.
- Je třeba zaplnit vzniklou prázdnotu. Angažovat se v jiných životních aktivitách. Někoho uspokojí, že se začne naplno věnovat své kariéře, někdo objeví nové zájmy, koníčky, někdo se bude sebevzdělávat, setkávat se s přáteli, cestovat, nebo pomáhat druhým. Pro mnohé se otevírají nové příležitosti, na které doposud nebyl čas a mnohdy ani peníze.
- Je výhodné si začít plánovat čas. Připravit si krátkodobý a dlouhodobý plán. V krátkých úsecích si vytyčit jasné a splnitelné úkoly pro každý den a v dlouhodobých se soustředit na nějaké těšení, třeba dovolenou v zahraničí.

- Pokud je to možné, obnovit partnerské soužití, případně nalézt nového životního partnera. Obnovení vztahu vyžaduje trpělivost, ochotu a čas.
- Začít budovat nový vztah s dospělými dětmi. Někdy je velmi obtížné najít rovnováhu mezi tím, co bychom si přáli a tím co chtějí děti a co je reálně možné. Je třeba se sžít s novou životní rolí, najít novou identitu jako rodič. Vztah s dítětem se již proměnil na vztah navzájem si rovných dospělých, je možné o věcech diskutovat, radit se, ale nelze zasahovat do soukromí.

V současné době už ženy po čtyřicítce nemusejí stárnout u plotny, mohou zhodnocovat nabyté dovednosti, znalosti a zkušenosti svým aktivním žitím pro sebe i pro druhé. Moderní čtyřicátnice mají tendence využít všechny své šance a zařídit si život podle svých představ, někdy k tomu patří i odchod z nefunkčního manželství, v němž zůstávaly jen kvůli dětem. Vylétnutím dětí z rodného hnízda se ženám otevírají možnosti věnovat se čemukoliv, co do té doby bylo kvůli jejich mateřské roli nemožné. Ve čtyřiceti ženy v sobě cítí potřebu využít nové příležitosti, cítí vnitřní sílu, citovou zralost, zodpovědnost a umění řešit mnohé náročné životní situace. Ženy po čtyřicítce by proto neměly mít pocit, že procházejí krizí, ale měly by k této životní fázi přistupovat jako k přelomu a pochopit, že už nikomu nemusí nic dokazovat, jen samy sobě. Je mnoho výjimečných žen, které o tom zkrátka jenom neví.

## 5. REFLEXE PROBLEMATIKY SYNDROMU PRÁZDNÉHO HNÍZDA V ELEKTRONICKÝCH MÉDIÍCH

Podle Barbary Köpplové se masovými médii zpravidla aktuálně rozumí nejen periodický tisk (čili především noviny a časopisy určené široké veřejnosti) a rozhlasové a televizní vysílání, ale stále častěji také veřejně dostupná sdělení na internetu, ať již mají povahu výstupu výrobní organizace (např. zpravodajské portály), akumulace uživatelských příspěvků (servery typu YouTube), individuálních počínů (např. blogy), popř. kontaktních sebeprezentačních nástěnek (facebook).<sup>55</sup>

Internetová média – zdánlivě neomezená prostorem a spojující výhody tištěných i vysílacích médií – v praxi vinou vysoké míry interaktivity inklinují k emotivním, nepromyšleným, sebeprezentačním produktům.<sup>56</sup>

Moderní technologie jsou v současné době dostupné pro každého. Téměř každá domácnost má počítač a připojení k internetu. Ten může pomoci ženám, které prožívají těžké období s odchodem dětí z rodného hnízda tím, že zde mohou najít množství informací, ale i diskusní skupiny lidí s podobným problémem. Tyto skupiny mohou mít i funkci skupinové terapie, která může ženám pomoci vyrovnat se s problémem a posunout je dál. Účastí v diskusi lze získat potřebný ventil a to tím že svůj problém popíše, získají zpětnou vazbu a také případně nový náhled na věc. Mohou tak získat zpět i sebeúctu, seberepekt a především zjistí, že na to nejsou samy.

Když napíšeme do vyhledavače heslo „syndrom prázdného hnízda“ nalezneme průměrně 8 300 (Google.cz) výsledků na toto téma. Proto se zaměříme jen na některé internetové stránky specializované na témata výhradně pro ženy.

První vybranou internetovou stránkou či portálem je Vlasta.cz,<sup>57</sup> který je cíleně určen pro ženy 40+.

---

<sup>55</sup> JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. Praha: Portál, s.r.o, 2009, s. 21. ISBN 978-80-7367-466-3.

<sup>56</sup> JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ, ref. 45, s. 252

Články jsou rozděleny do kategorií, například Psychologie, Sex a vztahy, Móda, Krása, Zdraví. Problémy žen ve věku nad čtyřicet let řeší komplexně, tedy nejen vztahové a zdravotní peripetie, ale také doporučují jak se v tomto věku oblékat, líčit a který účes je vhodný. V článku z kategorie psychologie „Je mi padesát – co má být?“ autorka Blanka Kovaříková řeší jak přežít přechod, prázdné hnízdo, prázdnou postel nebo naopak plné hnízdo či babičkovství. Popisuje problémy, symptomy, ale také dává doporučení, jak se přes tyto problémy přenést.<sup>58</sup> Stránky jsou poměrně čerstvé, první články jsou datované k začátku února 2012, nemají dosud žádné příspěvky v diskusních fórech a své čtenářky teprve hledají.

Druhou vybranou internetovou stránkou je Jenprozeny.cz<sup>59</sup>. Má klasické rozdělení rubrik na Lásku, Módu, Celebrity, Diety, Zdraví, Bydlení, Děti, Příběhy a Soutěže. Je určena pro věkovou skupinu žen od 30 až do 50 let. V rubrice Děti můžeme najít články o problémech od těhotenství až k dospělosti, ale také články o manželských problémech spojených s dětmi. Článek „Děti vyrostly, hnízdo je prázdné... Co teď?“, autor popisuje stavy spojené s odchodem dětí a dále ve své druhé polovině nabízí též příběh ženy, která neví jak tuto situaci zvládnout. Závěrem je obsaženo zamyšlení nad disfunkčním manželským vztahem v tomto období.<sup>60</sup> Diskusní fóra jsou suplována příběhy čtenářek.

Další internetovou stránkou je OnaDnes.cz,<sup>61</sup> která je součástí zpravodajského portálu iDNES.cz a jejíž obsah vychází také v tištěné formě jako pondělní příloha Mladé fronty Dnes. Elektronická verze OnaDnes.cz je také rozdělena do rubrik Společnost, Krása, Móda, Maminka, Vztahy a sex, Zdraví, Dieta, Recepty, Muži, Styl, Kavárnička (kde je obsaženo diskusní fórum) a Poradny. V rubrice Maminka najdeme článek od Kristiny Komůrkové nazvaný „Některé matky po odchodu dětí smutní, čím dál víc jich ale slaví.“ Autorka zde srovnává ženy před dvaceti lety a současné čtyřicátnice a jejich

---

<sup>57</sup> *Časopis pro ženy v těch správných letech - Vlasta.cz* [online časopis]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/>

<sup>58</sup> KOVAŘÍKOVÁ, Blanka. Je mi padesát - a co má být?!. *Vlasta* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/psychologie/2012/8/26/clanky/je-mi-padesat-co-ma-byt/>

<sup>59</sup> *JenProŽeny.cz* [online časopis]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/>

<sup>60</sup> Děti vyrostly, hnízdo je prázdné... Co teď?. *JenProŽeny* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/deti/1873-deti-vyrostly-hnizdo-je-prazdne-co-ted>

<sup>61</sup> *OnaDnes.cz – Čtení o ženách, jaké opravdu jsou* [online časopis]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://ona.idnes.cz/>

chování po odchodu dětí z rodiny. V článku je zakomponován příběh ženy jako příklad, ke kterému se vyjadřuje psycholožka. Najdeme zde také doporučení, jak by se ženy měly chovat, když děti odejdou a jak by se chovat spíše neměly. Autorka v článku též zmiňuje partnerské krize v tomto období a fenomén rozvodů žen středního věku. Na tento článek pak navazují další články s problematikou partnerského soužití nebo těhotenství po čtyřicítce.<sup>62</sup>

Lze shrnout, že shora uvedené webové stránky nahlízejí na sledovanou problematiku spíše optikou laicky popularizující s určitými zjednodušeními. Prezentované články jsou pak samozřejmě poplatné snaze přiblížit téma co největšímu počtu čtenářů a dodat mu určitý punc senzačnosti. Serióznější zpracování problému „syndromu prázdného hnízda“ však najdeme na internetových stránkách specializujících se na medicínu, psychologii a stránky zaměřené více na starší generaci, kde je problematika pojata obširněji a je též častěji zastoupena.

---

<sup>62</sup> KOMŮRKOVÁ, Kristina. Některé matky po odchodu dětí smutní, čím dál víc jich ale slaví. *OnaDnes* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://ona.idnes.cz/nektere-matky-po-odchodu-deti-smutni-cim-dal-vic-jich-ale-slavi-p64-/deti.aspx?c=A110808\\_184546\\_deti\\_abr](http://ona.idnes.cz/nektere-matky-po-odchodu-deti-smutni-cim-dal-vic-jich-ale-slavi-p64-/deti.aspx?c=A110808_184546_deti_abr)

## PRAKTICKÁ ČÁST

### 6. VYMEZENÍ VÝZKUMNÉHO CÍLE

Praktická část bakalářské práce je provedena na základě metod psychologického výzkumu, kvalitativní metodou ve formě polostrukturovaného rozhovoru. Cílem práce je zjistit, zda jsou nové aktivity skutečně novým začátkem životního předělu žen, nebo jen substitutem v čekání na vnoučata. Platformou pro prezentaci tématu je teoretická část, se kterou je v empirické části dále pracováno.

V empirické části mělo být také pracováno s kvantitativní výzkumnou metodou. Kvantitativní dotazníkový výzkum byl vynechán, protože struktura otázek byla osobní a důvěrná. Některé byly velice intimní, a proto bylo vyhodnoceno, že osobní kontakt bude vhodnější s předpokladem, že se respondentka více otevře, než by se tak stalo u kvantitativního dotazníkového šetření. Důvodem zvolení kvalitativního šetření bylo také hledání širších souvislostí mezi věkem, výchovou, rodinou a společností, ve které respondentky žily a žijí.

Šetření je zaměřeno na problémy žen ve věku od 45 let výše, spojené s odchodem dětí z hnízda, s problémy vzniklými klimakteriem a interpersonální komunikací v rodině.

Pro kvalitativní výzkumnou část práce byla stanovena hlavní výzkumná otázka:

- Jak zvládají ženy staršího středního věku přelomové životní období spojené s empty nest a jak zaplní prázdné místo po odchodu dětí?

Zúžení otázek, konkretizace:

- Jak po odchodu dětí funguje partnerský vztah?
- Jak jsou ženy se svým současným životem spokojené?
- Podnítil odchod dětí z rodiny u žen potřebu nového začátku, nebo vyvolal stagnaci?

## 6.1. Metoda

K realizaci výzkumného cíle bylo použito kvalitativní výzkumné šetření, zvolena byla metoda polostrukturovaného rozhovoru. Základní otázky byly připraveny předem, rozhovorům byl ponechán co nejpřirozenější průběh. Respondentky odmítly nahrávání na diktafon, proto byl rozhovor průběžně zapisován a později přesně přepsán. Přepisy rozhovorů pak byly vytištěny a posléze analyzovány. Tento proces se nazývá otevřené kódování.

J. Strauss popisuje otevřené kódování jako: „...část analýzy, která se zabývá označováním a kategorizací pojmů pomocí pečlivého studia údajů. Během otevřeného kódování jsou údaje rozebrány na samostatné části a pečlivě prostudovány, porovnáním jsou zjištěny podobnosti a rozdíly a také jsou kladeny otázky o jevech údají reprezentovaných.“<sup>63</sup>

Před dotazováním byly ženy seznámeny s tématem bakalářské práce, jednotlivými kapitolami teoretické části. Dále byly respondentky upozorněny, že neexistuje špatná odpověď a pokud by jim položená otázka nebyla úplně jasná, bude jim vysvětlena. Také byly všechny respondentky upozorněny, že výstupy z rozhovoru jsou anonymní a pokud by se jim nějaká otázka zdála příliš intimní a nechtěly by na ní odpovědět, odpovídat nemusejí. Na některé kladené otázky reagovaly respondentky velice dobře, ale ze široka. Mnohdy jednou odpovědí pokryly více otázek. Při rozhovorech vládla přátelská atmosféra a respondentky odpovídaly otevřeně, bez omezení.

Odpovědi byly průběžně zapisovány na přinesené jednotlivé archy papíru. Při zápisu byly na arších papíru ponechány široké řádky, které umožňovaly zapisování poznámek o dalších projevech respondentek, například kdy se smály, či jaký byl jejich nonverbální projev. Otázky byly seřazené do dvou celků. První část otázek 1-6, se zabývá obdobím, kdy byly děti doma a měly by odhalit funkčnost rodinných vztahů, druhá část otázek 7-14, porývá období po odchodu dětí z domu a měly by ukázat schopnost žen zvládat novou situaci a ukázat podporu, či nepodporu partnera. Většina rozhovorů probíhala v kancelářích respondentek, nebo v malé kavárně, či cukrárně, kam skoro nikdo nechodí. Tím byl splněn požadavek na klidné, izolované pokud možno tiché místo pro

---

<sup>63</sup> STRAUSS, Anselm L., Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999, s. 43. ISBN 808583460X.



vedení rozhovoru. Zároveň vybrané místo budilo pocit bezpečí a pohody. Rozhovory byly realizovány od 28. 1. 2013 do 8. 2. 2013.

Šetření by mělo ukázat, zda jsou respondentky schopné začlenit se do sociální skupiny po odchodu dětí z hnízda. Mohly by tak být získány odpovědi na citlivé otázky od oslovených žen, které by snáze objasnily zkoumaný problém, tedy jak ženy zvládají odchod dětí z hnízda a zda jsou schopny začít žít svůj život jinak a zda jsou schopny vyrovnat se se změnami nejen psychickými, ale i fyzickými.

**Základní otázky pro kvalitativní výzkum byly zformulovány následovně:**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?
2. Podílel se manžel na domácích pracích? (možnost navázat doplňující otázkou, zda si práci dělili na základě mužské a ženské práce)
3. Zajímal se o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?
4. Povídali jste si? (doplňující otázka, nejen o povinnostech, ale i o například prožitém dni obou dvou)
5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?
6. Jaký byl váš vztah s dětmi?
7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem po odchodu dětí?
8. Vedete uspokojivý sexuální život?
9. Ovlivňuje váš život menopauza?
10. Jak jste zvládla odchod dětí?
11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?
12. Jaký teď máte s dětmi vztah?
13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním nebo partnerském?  
(doplňující otázka - diskriminace zaměstnavatele, věkem, pohlavím)
14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

## **6.2. Výzkumný vzorek**

Základní soubor pro výzkumné šetření tvoří všechny ženy, které vyhovují stanoveným podmínkám výběru. Výběrový soubor byl stanoven takto. V průběhu měsíce prosince 2012 byly náhodným výběrem vybrány ženy, které odpovídaly stanoveným podmínkám. Ženy byly osloveny v salonu, kde se nachází na jednom místě kadeřnictví, masáže, kosmetika, manikúra a pedikúra. Celkem bylo osloveno pět žen. Tyto ženy se vzájemně neznají. Všechny mají děti, jsou vdané, popřípadě určitou dobu v manželství žily. Pracují nebo pracovaly v různých oborech a na různých pozicích. Dosažené vzdělání těchto žen je od vyučení, přes středoškolské vzdělání s maturitou až po absolvování vysoké školy.

### **Stanovení podmínek pro výběr výzkumného vzorku:**

Byly vybrány ženy, protože předmětem zkoumání jsou ženy. Důležitý byl i věk respondentek. Ten byl stanoven v rozmezí 45-55 let, neboť tato věková skupina spadá do kategorie žen s problémem empty nest. Další podmínkou bylo, aby respondentka měla jedno, nebo více dětí. Kvalitativní výzkumná metoda zkoumá problém v souvislostech, je proto nutné, aby ženy žily v manželském svazku, nebo manželství zažily. Tento požadavek byl důležitý pro objasnění vztahů mezi partnery a také vztahů mezi rodiči a dětmi, jaká byla jejich každodenní kooperace a komunikační interakce. Kvalita soužití v rodině byla také důležitá pro chování a začlenění žen do společnosti po odchodu dětí z hnízda. Poslední podmínkou byl souhlas respondentek s poskytnutím rozhovoru, přepisu rozhovoru a jeho následným použitím v bakalářské práci.

Všechny respondentky zajímal výsledek výzkumu. Některé vyslovily názor, že je tato problematika málo medializovaná, že se o toto období žen málokdo zajímá. Připadají si ve společnosti neviditelné.

## 7. VÝSLEDKY KVALITATIVNÍHO VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

Kvalitativní výzkum byl realizován s pěti respondentkami z různého prostředí a různého dosaženého vzdělání. Rozhovory byly průběžně zapisovány a následně přesně podrobně přepsány tak, jak respondentky odpovídaly. Přepisy byly následně vytištěny a analyzovány. V rámci otevřeného kódování byly označeny opakující se jevy, kolem těchto jevů byly seskupeny pojmy, které s tímto jevem nějak souvisely. Po procesu otevřeného kódování byly vytvořeny čtyři kategorie. U jednotlivých kategorií jsou citovány vybrané výpovědi respondentek, které se vztahují k danému tématu. Doslovně přepsané rozhovory, včetně analyzovaných rozhovorů, jsou pak v příloze této práce.

### **Vytvořené kategorie:**

1. Rodina ovlivněná dobou a stereotypy.
2. Interpersonální komunikace a výchova v rodině.
3. Odchod dětí – empty nest.
4. Nová životní etapa žen po odchodu dětí.

První kategorie předkládá výběr na základě podílu obou manželů na dělbě práce v domácnosti. Zde se dá predikovat, že ženy automaticky převzaly veškeré domácí činnosti, že jim přišlo přirozené a normální starat se o potřeby rodiny, manžel byl živitelem rodiny. Důvodem může být tradiční postavení muže a ženy, jejich sociální role ve společnosti. Dalším specifickým toho období v rodině je společnost, ve které manželé své potomky vychovávali a především hmotně zajišťovali. Socialistická, centrálně plánovaná ekonomika nedokázala rodinám poskytnout rozmanité služby, ani dostatek zboží na trhu, jak je to běžné v současné době.

Druhé rozdělení výběrového souboru do kategorií vychází z předpokladu, že organizace chodu domácnosti, „okleštila“ komunikaci v rodině. Partneři po celodenním shonu omezili komunikaci na rozdělení úkolů na příští den, či týden. Zprávou dne bývaly děti a jejich případné problémy. U podílu obou manželů na výchově se dá předpokládat, že v raném dětství spadaly veškeré povinnosti na bedra žen. Dalším předpokladem je, že se

muži zapojovali do výchovy až v období, kdy jejich potomci začali navštěvovat instituce zabezpečující vzdělávání a děti již dokázaly plně komunikovat.

Třetí kategorií je syndrom prázdného hnízda, který je nepochybně velkým přelomem v životě žen a také výrazným zásahem do jejich života. Dá se predikovat, že málokterá z žen tuto situaci zvládla, či zvládá s nadhledem a bezbolestně. Tradiční rozdělení rolí v rodině, které bylo respondentkami přijato, zesílilo mateřství a ochránářství. Silná vazba mezi matkou a dítětem může být odchodem dětí z hnízda pro mnohé ženy destruuující. Je předpokladem, že tuto situaci po bolestném období ženy zvládly.

Ve čtvrté kategorii je predikce, že se ženy po odeznění pocitu prázdného místa po odchodu dětí z domova otevřou změnám a impulsům, využijí svůj potenciál pro získávání nových poznatků, zkušeností a zážitků. Že se tato změna stane pozitivem v jejich životech.

## **7.1. Práce se získanými daty**

### **Kategorie číslo 1: Rodina ovlivněná dobou a stereotypy**

Rodina by se dala definovat jako základní vztahový systém člověka. Vzájemné vztahy se mezi jednotlivými členy rodiny realizují prostřednictvím interakcí. Výsledkem potom jsou nepsaná pravidla chování v konkrétní rodině. Vytvořené stereotypy se zpravidla příliš nemění, naopak přenášejí se na další generaci. Také respondentky převzaly role svých matek, které jim výchovou předaly tradičního model dělby práce v rodině. Nemalý podíl viny na tomto rozdělení rolí měla i společnost, ve které respondentky prožily dětství a velkou část své dospělosti. Většina z nich vstoupila do nově se vytvářející demokratické společnosti až na prahu třiceti let. Socialistická centrálně plánovaná ekonomika ženám neposkytovala dostatečné množství a rozmanitost zboží a služeb. Proto byly nuceny rozšířit běžné domácí práce také o šití, pletení a zavařování zásob potravin.

Výpovědi žen jasně ukazují na zavedené stereotypy u domácích prací v rodině.

*„Ne, nepodílel. Byl často mimo domov a já byla zvyklá vykonávat jak svou práci v domácnosti, tak i jeho práci, jako je například kácení stromů na chatě.“ (Věra)*

Paní Věra převzala v rodině obě role. Jak roli matky, tak také otce. Důvodem mohla být i veliká pracovní vytíženost manžela, který by často pracovně na delší dobu mimo domov.

*„Rozdělení na mužskou a ženskou práci u nás fungovalo jen s malými výjimkami. Manžel rád vaří a nakupuje, ale péče o prádlo mu nic neříká. Je pravda, že větší část domácích činností spadala na moji hlavu.“ (Růžena)*

Paní Růžena by se větší pomoci manžela nebránila. Je předpoklad, že ani její manžel neměl problém s domácími pracemi pomoci, ale byl v zaměstnání a proto pomáhal jen se segmentem domácích povinností, zásobováním potravinami a vařením.

*„Rozdělení prací mi vyhovovalo. Domácí práce jsou můj koníček, navíc mám ráda vše na svém místě. Když se podívám do špajzu a vidím sklenice se zavařeným ovocem, zeleninou a domácí paštiky, mám skvělý pocit. Nevadí mi ráno vstát, nachystat snídaní, svačinu a pak vařit dobrý oběd, upéct čerstvý koláč.“ (Alena)*

Paní Alena pomoc s domácími pracemi nevyžadovala. Zůstala v domácnosti a na tyto činnosti měla dostatek času. Má ráda domácnost zorganizovanou podle sebe a manžel by byl spíš nežádoucím, překážejícím elementem.

*„Práce rozdělená nebyla, dělal, co bylo potřeba. Ale v podstatě jsem domácí práce dělala já. Ráda si domácí práce dělám po svém. Teď si uvědomuju, že jsem ho nenechala nic dělat, protože by to stejně neudělal podle mých představ.“ (Marie)*

Paní Marie je rázná žena, která má ráda věci pod kontrolou a domácnost považuje za svoje výhradní teritorium. Rozdělení práce mezi ní a manžela dovolila jen na zahradě.

*„Když byl doma, tak pomáhal, ale já jsem to po něm ani nechtěla. Vše jsem stihala sama.“ (Milena)*

Paní Milena byla v pozici, kdy manžel pracoval dlouhou dobu v zahraničí. Uměla si práci zorganizovat a pomoc manžela nevyžadovala. Předpokladem je, že si raději užívala jeho vzácnou přítomnost společnou zábavou s dětmi, než řešením domácích povinností.

Převzatý model dělby práce v rodině aplikovaly v praxi čtyři respondentky. Zapojení manžela pro ně nebylo přijatelné, rády si dělaly domácí práce podle svého a měly rády věci pod kontrolou. Nežádoucí kooperace v domácnosti, podložená argumentem:

„neudělal by to podle mých představ“, jistě muže spolehlivě odradila od potřeby pomoci, a pak už to tak nechali být.

U paní Růženy je patrné, že by určitě uvítala větší aktivitu v pomoci s domácími pracemi ze strany manžela, ale respektovala a uvědomovala si jeho pracovní vytíženost.

Ovlivnění společností, ve které respondentky žily, tedy nedostatkem zboží na trhu, bylo často na úkor volného času žen, který by mohly věnovat zálibám a koníčkům.

*„Musela jsem zajistit rodinu a tak jsem přešívala oblečení, pletla a zavařovala. Jednak proto, že byl sortiment v obchodech velice omezený a hlavně také proto, že jsme neměli mnoho peněz.“ (Věra)*

Paní Věra byla k činnostem spojených se zajištěním chodu rodiny nucena z ekonomického důvodu. Manžel byl často mimo domov a rodinu pravděpodobně nedokázal dostatečně finančně zajistit.

*„Dětství dětí bylo náročné hlavně proto, že v obchodech nic nebylo, proto jsem byla nucená hodně šít a plést, i když jsem tyto činnosti moc nemilovala.“ (Růžena)*

Paní Růžena porodila čtyři děti, a proto musela přidat k péči o rozvětvenou rodinu také ruční práce. Tyto činnosti byly nutností, protože socialistická společnost sítě obchodů příliš nezasobovala.

*„Dodnes mám potřebu zajistit rodinu domácí zdravou stravou, proto vařím, v létě zavařuji a pletení je můj koníček. Jediné co jsem přestala dělat, je šít.“ (Marie)*

Pro paní Marii je důležitý zdravý životní styl a proto má potřebu na rodinu v tomto směru dohlížet dodnes. Toto její přesvědčení na ni působí tak, že vaření zdravých jídel a zavařování považuje za přirozenou činnost.

*„Když byly děti malé, čas jsem pro sebe neměla. Hodně jsem pletla, přešívala a hlavně zavařovala. Dělal jsem džemy a dětem přesnídávky. V obchodech nic nebylo.“ (Milena)*

I paní Milena byla nedostatkem sortimentu na trhu donucena přidat ruční práce k dalším činnostem v domácnosti. U čtyř žen byl nedostatek zboží a potravin na trhu viděn jako problém, který je nutil zabezpečit své děti i ručními pracemi a děláním přesnídávek.

Jediná paní Alena se k problému nedostatku zboží na trhu v době socialismu nevyjádřila. Tento fakt je možné vysvětlit tím, že tyto činnosti spadaly a spadají mezi její koníčky.

## **Kategorie číslo 2: Interpersonální komunikace a výchova v rodině**

Velký partnerský problém současné doby je, že lidé spolu málo mluví, a když už mluví, pak špatně. Správná komunikace se tak stává ve vztazích nedostatkovým zbožím. Pokud lidé neumí komunikovat, tak vše ostatní nemůže fungovat. Ale i když je komunikace v pořádku, může vztah procházet krizí. Ze vztahu se začne vytrácet duch společného soužití. Oba partneři hrají každý sám za sebe a žijí si svým životem bez spoluúčasti toho druhého. Partneři by měli spolupracovat, neshody by se měli snažit vyřešit ke spokojenosti obou. V průběhu vývoje vztahu je přirozené, že potřeba trávit každou volnou chvíli s partnerem se vytrácí. Vymizet by však neměla úplně. Co by ale mělo být prioritou společného konání partnerů, je výchova dětí. Nemusí nezbytně nutně ve věcech výchovy ve všem spolu souhlasit, měli by však dojít ke shodě, ke kompromisnímu řešení, které by bylo pro dítě to nejlepší.

*„Povídali jsme si občas. Jen výjimečně jsme byli schopní mluvit o svých prožitých dnech. Z velké většiny jsme hovořili o organizačních věcech.“ (Věra)*

Paní Věra žila v disfunkčním manželství, a to se také promítlo do komunikace s manželem. Řešili spolu převážně problémy vzniklé s organizací chodu domácnosti.

*„Povídali jsme si a také nepovídali. Bylo období, kdy únava a touha po klidu byla silnější než všechno ostatní. Nemluví jen o manželově únavě, ale i o své. Ale převážně jsme si povídali, protože pracujeme spolu, tak to ani jinak nejde a neslo. Pravdou je, že když byly děti malé, řešili jsme převážně organizační věci.“ (Růžena)*

Paní Růžena měla rozvětvenou rodinu, a jak sama přiznává, únava se často podepsala i na komunikaci s partnerem. Neviděla to ale jako problém. Protože pracovně spolupracují, mnohé si pověděli v průběhu dne. Snad jen, když byly děti malé, se jejich konverzace minimalizovala na organizační věci kolem rodiny.

*„Ano, komunikace byla otevřená, mohla jsem se na něj obrátit se vším.“ (Alena)*

Paní Alena byla hlavním hybatelem rodiny, manžel byl v partnerství spíše pasivní. Vše zvládala sama, proto je zde předpoklad, že i když vypověděla, že byla komunikace otevřená, obracela na manžela s problémy především ona.

*„Běžné problémy jsme probírali, povídali jsme si. Musím říct, že jsem se snažila hodně věcí vyřešit sama za pochodu, závažnější problémy jsme řešili spolu. A i když se někdy nevyjádřil, nikdy mně nepodrazil. Vždy se mnou souhlasil.“ (Marie)*

Paní Marie je silná žena, která organizovala vše co se v rodině dělo, proto také odpověděla, že se snažila hodně věcí vyřešit sama. Pravděpodobné tedy je, že s manželem řešila jen ty problémy, které byly natolik důležité, že usoudila, aby je řešili společně.

*„Ano, zajímal se o mé problémy a já o jeho. Jsem hrozně užvaněná, takže ani neměl šanci si mě nevyslechnout. Když se vrátil z práce, hned jsem mu začala vyprávět.“ (Milena)*

Paní Milena komunikovala s manželem bez problémů. Je však pravdou, že pracoval v zahraničí a domů se vracel jen na víkendy. Proto je předpoklad, že i když komunikovali, dostával manžel již vyselektované, pro ni důležité informace, bez triviálních každodenních problémů.

Tři respondentky shodně vypovídaly, že v době, kdy byly děti malé, byl obsah komunikace zúžený na řešení organizace chodu rodiny. Dvě respondentky, paní Alena a paní Milena odpověděly, že komunikace byla otevřená i jiným problémům, než jen organizačním. Domnívám se ale, že u paní Aleny, která přiznala dominantnost ve vztahu, byla komunikace jednostranná. Také u paní Mileny se zdá, že jak sama říká, manžel neměl šanci ji nevyslechnout.

Pravidla ve výchově jsou dobrá v tom, že se děti učí normám a způsobům chování, také dodržování pravidel, která se vyskytují prakticky všude v našem světě. To dětem umožňuje vytvořit si nějaký pořádek ve světě, udělat ho přehledným a srozumitelným. Některé rodiny volí liberální výchovu s tím, že jejich vlastní příklad bude mít vliv i na chování dítěte. Jak již bylo v úvodu této kategorie uvedeno, důležitá je ve výchově shoda obou partnerů.



*„Manžel se o děti nezajímal. Ani když byly děti malé, rozvedli jsme se, když bylo klukům 10 a 7 let, ani po rozvodu. Kluci k němu přestali docházet, hned když bylo nejstaršímu patnáct let.“ (Věra)*

Manželství paní Věry nebylo funkční, přesto překvapuje nezájem manžela o syny. Je obtížné posoudit, zda se skutečně jednalo o nezájem ze strany manžela, nebo zda paní Věra svým chováním také přispěla k odcizení synů s otcem.

*„O problémy dětí se docela zajímal, ale jejich řešení nechával spíš na mně. Až když byly starší a nastaly problémy ve škole, tak to řešil převážně on. Já jsem nebyla schopná se s těma učitelkami hádat, ale to byly konkrétní jednotlivé případy, kdy jeho autorita byla nutná k vyřešení komplikovaných situací.“ (Růžena)*

U paní Růženy je vztah k řešení problémů u dětí typický pro mnohá manželství. Když byly děti malé, řešila problémy matka, otec nastoupil a začal výchovně působit až v době, kdy děti nastoupily do vzdělávacích ústavů.

*„Ano, zajímal se o výchovu. Řešil problémy spolu se mnou. Ale nebylo to potřeba. Holky měly řád a pravidla, takže problémy nebyly skoro žádné.“ (Alena)*

Další příklad direktivního řízení rodiny u paní Aleny. Nebylo třeba řešit problémy dcer, protože měly řád a pravidla, takže problémy nebyly. Je otázka, zda to byla skutečně pravda. Je možné, že mnoho problémů si dcery vyřešily samy, aby pak neměly ještě větší s matkou.

*„V mezích svých možností se na výchově podílel. Citové problémy řešily děti se mnou, i když musím říct, že si děti poradily spíš samy. Technické věci a sport, dělaly s manželem. Starší dcera byla trošku pomalejší, tak jsem jí musela během celé základní školy doučovat, trvalo jí déle, než pochopila vyloženou školní látku. Syn byl poměrně svěhlavej a moc si radit nenechal. Ale trvala jsem na určitém řádu a ten dodržovaly obě děti.“ (Marie)*

Zde je přesný výrok paní Marie, že se manžel podílel v mezích svých možností. Je velice pravděpodobné, že citové a školní problémy řešila výhradně paní Marie.

*„Když se vrátil ze zahraničí, převzal výchovu, když děti začaly chodit do školy. Ale většinou jsem s nimi problémy řešila já. Manžel s nimi sportoval. Vyzkoušely hodně sportovních aktivit a ve všech je podporoval a dělal je s nimi.“ (Milena)*

Paní Milena měla manžela v zahraničí až do doby, kdy děti začaly navštěvovat základní školu. Poté když se manžel vrátil a začal podnikat v České republice. Tou dobou se také začal více zapojovat do výchovy dětí. Paní Milena však přiznává, že stejně převážnou většinu problémů dětí řešila ona.

Čtyři respondentky uvedly, že se manželé o výchovu dětí zajímali, ale ve všech případech až když byly děti školou povinné. Muži zpravidla řešili vyvstálé problémy spojené se studiem dětí. Tedy až u dětí starších šesti let. Také své děti aktivně vedli ke sportu. Chlapcům se věnovali i u technických záležitostí. U paní Věry byla situace jiná. Nejen že nefungoval vztah mezi ní a manželem, ale nefungoval ani vztah mezi manželem a jeho syny. Situace v rodině musela být závažná, když se s ním chlapeci nechtěli po rozvodu stýkat.

### **Kategorie číslo 3: Odchod dětí – empty nest**

Odchod dětí z domova představuje v životě člověka jednoznačný mezník. Je to zásadní změna dosavadního způsobu života. Rodiče musí se svými dětmi nalézt nový dospělý vztah. Je důležité dopřát dětem svobodu, soukromí a prostor. Syndrom prázdného hnízda se projevuje smutkem a pocitem prázdna. Tento stav by však měl trvat jen po určitou dobu a smutek by měl mít přiměřenou intenzitu.

*„Odchod dětí jsem nesla dost těžce. Snažím se s nimi být nadále v kontaktu, ale neomezovat je. Cítila jsem se osamělá, bylo mi to líto, chyběla mi každodenní komunikace. Když nefunguje vztah s partnerem, přenáší se komunikace na děti, a proto jejich odchod bolí víc.“ (Věra)*

U paní Věry je situace výrazně složitější než u ostatních respondentek. Její synové jí suplovali komunikaci s manželem a vazbu na oba syny má velice silnou. Proto je také pocit osamění silnější než u ostatních žen.

*„No, myslím tak na trojku, nebo spíš tři minus. Nevadí mi třeba, že zmizely fronty před koupelnou, že hromady použitého nádobí mi nebrání ve výhledu na obrazovku, když sleduji svůj oblíbený pořad. Že jdou otevřít dveře do pokoje, neboť za nimi není halda špinavého prádla a podobné nedůležitosti. Co naopak velmi postrádám je ta bezstarostná energie, která zaplňovala celé blízké okolí, odvaha cokoli nového*

*podnikat, nezatížená špatnými zkušenostmi. Originální hlášky a mladý způsob komunikace. To mi vážně hustokrutě schází.“ (Růžena)*

Paní Růžena má pocit, že zvládla odchod dětí vcelku dobře, cítí uvolnění ohledně běžného chodu rodiny, ale chybí jí podněty a aktivity vymyšlené dětmi.

*„Bylo mi to líto. Měla jsem pocit prázdna. Měla jsem pocit, že to přišlo moc rychle, že jsem ještě měla kapacitu dál se starat. Holky si žijou svůj život, tak snad vnoučata.“ (Alena)*

Zajímavá odpověď od paní Aleny. Dcery jí chyběly, ale patrně si víc připadala nevyužitá. Sama říká, že ještě měla kapacitu dál se starat. Došlo k narušení stereotypních řádů a chodu rodiny.

*„V klidu, zvládla jsem ho v pohodě. Děti musí odejít, tak to má být. Byly vychované tak, že jejich odchod k životu patří. Dokonce si myslím, že mohly odejít dřív.“ (Marie)*

Paní Marie bere odchod dětí jako přirozený chod života. Uvědomuje si, že své potomky bude dál vídat, pokud ji budou potřebovat. Nechává dětem volnost, prostor a soukromí.

*„Bylo mi to líto, stýskalo se mi. Asi půl roku jsem nebyla schopná jít k nim do pokoje. Teď už jsem v pohodě.“ (Milena)*

Paní Milena nesla odchod dětí těžce. Je pravděpodobné, že vliv na její stav měla i silná vazba s dětmi, kterou si vytvořila v době, kdy byl manžel několik let pracovně v zahraničí.

Jen jedna respondentka, paní Marie, považuje odchod dětí z domova za normální a přirozený vývoj a proto se vůbec netrápila. Dokonce by uvítala, kdyby děti odešly z domova dříve. Paní Alena měla pocit, že dospělost dcer přišla moc rychle. Bylo jí líto, že ještě dál nemohla využívat svou kapacitu starání se o děti. Přijde si nevyužitá a tak se velice těší na vnoučata. Dvě respondentky, Věra a Růžena, shodně uvedly, že odchod dětí nesly těžce, ale nejvíc jim schází komunikace s dětmi a jejich podněty k novým věcem. Respondentka Milena uvedla, že se jí stýskalo a bylo jí líto, že děti odešly. Nedokázala vstoupit do jejich pokoje. Je možné, že intenzitu stýskání vyvolalo i velké pouto, které si s dětmi vytvořila, když byl manžel pracovně v zahraničí.

Po odchodu dětí může dojít k tomu, že rodiče mají pocit nepotřebnosti, život se jim najednou zdá prázdný a neví co dál. Mnohem obtížněji toto období snášejí ženy, pro

kteře byla veškerou náplní života péče o rodinu. Smyslem jejich života bylo se vdát a jejich hlavní starostí bylo nakupovat, vařit, práť a starat se o blaho svých dětí a manžela. Proto je důležité pocit prázdna z odchodu dětí vyplnit nějakou činností. Pomocnou ruku by měly také podat kamarádky. Žena se ujistí, že není se svými pocity osamocená, může o pocitech svobodně mluvit a to je osvobozující. Důležité je také se věnovat svému zevnějšku, chodit ke kadeřnici, na kosmetiku, plavat, na masáže. Možností je spousta, nejhorší je nečinnost.

*„Prázdné místo po odchodu dětí jsem nezaplnila. Pokouším se vyhledávat nové činnosti. Také vyšívám a stále zavařuji, protože je to pro mě finančně výhodnější.“ (Věra)*

*„Myslím si, že emočně vyplnit prázdné hnízdo nelze. Možná suplovat přáteli, ale i to je u mě omezené financemi. Taky mi dochází energie. Energie, která by byla na koničky. Tu ztrácím při udržení si práce a nutností, vyrovnat se mladým kolegům.“ (Věra)*

Paní Věra zůstala na financování rodiny sama. Synové se odstěhovali a přestali jí přispívat na chod domácnosti. Zjistila, že jí mnoho peněz na zábavu, koničky či jiné činnosti nezbyvá. Cítí se tím omezená a tak hledá činnosti, které by zaplnily prázdnotu a byly finančně dostupné. Také cítí úbytek energie, protože se snaží v zaměstnání obstát a má strach, že o práci přijde. To vyvolává existenční strach. Je možné, že i proto raději zůstává sama doma.

*„Vlastně nezaplnila. To prázdné místo tady pořád je a já se učím svůj mozek zaměstnat něčím jiným, aby se netrápil. Samozřejmě se přesvědčuji, že jsem rozumná ženská a tato situace je naprosto přirozená. Hodně se věnuji své tvorbě a také hodně čtu, hlavně něco napínavého, to mě úplně pohltí. Pak také sportuji a zdokonaluji si anglickou konverzaci.“ (Růžena)*

Paní Růžena nahrazuje prázdné místo po dětech studiem, prací a sportem. I když její děti odcházely z domova postupně, musí být pocit prázdna větší, než u ostatních žen. Když byly malé, byl jich její dům plný. V současné době je v obrovském domě sama s manželem, který je ale hodně pracovně vytížený.

*„Zvýšila jsem aktivitu. Víc a častěji cvičím, protože si myslím, že člověk musí být v kondici, když se chce ve zdraví dožít vysokého věku. Taky jsem začala chodit do sauny a miluji dlouhé procházky se psem. S manželem navštěvujeme různé kurzy. Třeba*

*taneční, i když do toho se mu moc nechtělo. Taky jsme začali jezdit na hory lyžovat.“*  
(Alena)

Paní Alena měla celou rodinu pod kontrolou. Vždy tam vládl řád a pravidla. Protože je v domácnosti, je možné, že nastolila řád sama sobě. Pravidelně cvičí a věnuje se psovi, kterého si pořídila. Některé aktivity by ráda dělala s manželem, ale ne vždy se vydaří.

*„Nepotřebovala jsem ho zaplnit. Jedu si podle sebe. Necítila jsem ani smutek, ani prázdnotu.“* (Marie)

Protože paní Marie bere odchod dětí z domova jako přirozenou věc, nepocítila potřebu něco ve svém životě měnit. Dál se zabývá stejnými koníčky, jaké již měla, když byly děti malé a užívá si volnějšího života bez povinností.

*„Nové koníčky a aktivity s manželem. S dětmi jsem v častém kontaktu a kdykoli mě potřebují, nebo nás, uděláme pro ně všechno.“* (Milena)

Paní Milena nahradila péči a každodenní starost o děti aktivitami s manželem. Je jedinou z respondentek, která nejvíce volného času tráví po boku svého partnera. Pokud by ji její děti potřebovaly, je připravena pro ně být kdykoli k dispozici.

Čtyři respondentky se shodly na tom, že prázdné místo po odchodu dětí zaplnit nelze. Pocit osamění řeší zvýšenou aktivitou. Paní Věra vyšívá a zavařuje, paní Růžena čte, sportuje a zdokonaluje se v cizím jazyce, paní Alena cvičí a věnuje se psovi, kterého si pořídila, paní Milena řeší situaci aktivitami s manželem. Respondentka Marie žije svůj život stejně, jako před odchodem dětí, protože odchod potomků neprožívala jako něco hrozného, ale odchod dětí považuje za přirozený běh života. Respondentky samy intuitivně zvolily správný přístup k řešení syndromu prázdného hnízda, který doporučují psychologové. Tedy vyplnit prázdné místo po dětech různými aktivitami.

#### **Kategorie číslo 4: Nová životní etapa žen po odchodu dětí**

Potřebu nějaké životní změny pocítuje každý. Nejčastěji ve chvíli, když dorazí na nějakou životní křižovatku. Impulsem může být cokoli, co nás donutí na chvíli se zastavit a zamyslet se, jak jí dál a co vlastně chceme. Pro náš život je přínosem každá pozitivní změna. Někdy stačí i úplně obyčejné a malé změny. Ženy po čtyřicítce ještě mají dostatek sil, ale zároveň i řadu životních zkušeností. Už vědí, co mohou od života čekat. Pokud ženy mají dospělé děti, které odešly z domova, které už žijí svůj život, pak

mají ženy mnohem více času a možností, aby si mohly užívat život na plno a věnovat se samy sobě. Ženy po čtyřicítce jsou v nejlepším věku, i když s tímto tvrzením spousta z nich nesouhlasí.

*„Změn se už spíš bojím. Nevím, jestli bych byla schopna žít s nějakým partnerem. Přítele s vlastním zázemím bych určitě brala. V souvislosti s profesním životem, mám obavy z finančního zajištění. Diskriminaci zaměstnavatelem ohledně pohlaví nepociťuji, jedná se o ženský kolektiv. Ohledně věku zatím také ne. Je však pravda, že kolektiv se průběžně stále omlazuje. Také si uvědomuji, že po odchodu ze zaměstnání bych těžko hledala novou práci. Tuhle práci jsem získala až po dvou letech hledání. Tehdy jsem diskriminaci věkem zažívala poměrně často. Proto jsem také přijala místo, které je pod úrovní mého vzdělání. Akceptuji jakékoliv požadavky zaměstnavatele, protože si chci místo udržet za každou cenu.“ (Věra)*

Paní Věra nevnímá novou životní etapu dobře. Má obavy z finančního zajištění, má strach, aby nepřišla o svou práci. Negativní zkušenost s hledáním nového místa již zažila. Nikoho aktivně nevyhledává, ani nové činnosti nehledá.

*„Samozřejmě sním o tom, že jsem mladá a krásná, laškuji s Kevinem Costnerem na bílé písčité pláži, plná hříšné touhy. Ale v realitě mi stačí, že jsem docela zdravá, v zaměstnání úspěšná a s manželem je to v pohodě. Protože jsem nikdy nebyla klasický zaměstnanec, diskriminaci jsem nepocítila.“ (Růžena)*

Paní Růžena o změnách sní, ale je nohama pevně na zemi. Stačí jí, že je zdravá a může dělat práci, která ji baví a je časově flexibilní.

*„Ne“ (Alena)*

Radikální ne paní Aleny. Žádné změny ve svém životě nechce. Nicméně v rozhovoru přiznala, že se těší, až se bude realizovat s vnoučaty.

*„Netoužím po změně. Nemám potřebu. Práce mě uspokojuje, ani diskriminaci věkem, nebo pohlavím jsem nepocítila, pracuji v ženském kolektivu.“ (Marie)*

Ani paní Marie po změnách ve svém životě netouží. V soukromém i profesním životě je spokojená. Je předpoklad, že tím že bere odchod dětí za přirozený, proto je v tomto směru její život bez traumat.

*„Před sedmi lety jsem chtěla změnit práci, ale nikdo mě nechtěl zaměstnat, nebo nabízel pozice, které se nelíbily mně. Tak jsem se rekvalifikovala a začala sama podnikat. V práci jsem spokojená, čas v zaměstnání si plánuji podle sebe a nemusím se na nikoho ohlížet. Partner je skvělý. I když ještě někdy bych ráda zažila obdiv a jiskření od nějakého chlapa. To by mi stačilo.“ (Milena)*

Paní Milena změny realizovala nedávno. Udělala si rekvalifikační kurz a začala sama podnikat. Ve vztahu s manželem je spokojená a svého muže považuje za skvělého. Přiznává ale, že by ještě alespoň jednou ráda zažila malý flirt.

Dvě z respondentek nekompromisně odmítly jakoukoli změnu, s diskriminací se ani jedna z nich nesetkala. Jedna, paní Věra, se změn bojí. Tento strach pravděpodobně vychází z toho, že je sama, má existenční obavy, a to ji omezuje. Veškerou energii vynakládá na to, aby v zaměstnání uspěla, protože si chce práci udržet za každou cenu. S diskriminací věkem se setkala před dvěma lety, když hledala novou práci. Paní Růžena je se svým životem spokojená, má reálné cíle a s diskriminací se nesetkala, protože byla dlouhou dobu v domácnosti a pak hned začala podnikat. Paní Milena vyřešila diskriminaci věkem při hledání práce rekvalifikací a začala samostatně podnikat. Se svým současným životem je spokojená. Přesto mají ona i paní Růžena svoje tajná přání.

Překonat toto přelomové období tím že najdeme nový směr a nové hodnoty, to nás může v životě někam posunout a také pomůže dát životu hlubší smysl.

*„Nové zážitky a zájmy se nabízejí jako hlavní možnost pro toto diskutované nové období života. Ideální je navázat na zájmy, které měl člověk již dříve, pokud nějaké stačil mít. Pokud jsou to zájmy individuální, četba, ruční práce, hudba apod., je to fajn, ale z osamocení člověka moc nevyvedou. Je možné jít sám do divadla, do kina, dokonce jsem šla sama na jazzový koncert, dá se to zvládnout, pokud má člověk zrovna trochu sebevědomější období, ale nic moc. Možnost nastartovat nějaké nové bombastické koníčky je často omezeno nedostatkem financí a úbytkem energie a odhodlání. Asi jediné řešení je zapojit se do něčeho skrze své přátele, kolegy, děti...takže udržovat nebo nově budovat sociální vztahy. Což může být s přibývajícím věkem náročnější a omezenější.“ (Věra)*

Paní Věra je inteligentní žena, která přesně ví, co by pro ni bylo dobré. Je však finančně limitovaná a to způsobuje, že se stahuje do ulity a zatím nemá odvahu se do čehokoli pustit. Ať už to jsou nové zájmy, či navazování nových sociálních vztahů.

*„Mám chuť hledat nové prožitky hlavně po dvou Metaxách, ale jinak mi chybí odvaha. Raději rozvíjím zájmy, které mám. Chystám na jaře výstavu v úplně nové koncepci a také pracuji na vylepšení webových stránek, abych přece jen šla s dobou. Také se hrozně těším na teplo, až vyrazíme s manželem na kolech, to miluju. Do té doby si musím nutně vylepšit kondici a na tom opravdu usilovně pracuji. Vlastně by se dalo říct, že jsem také částečně podlehla kultu mládí, i když to částečně kamufluji kondicí a zdravím.“ (Růžena)*

Paní Růžena by ráda hledala nové prožitky, ale chybí jí odvaha. Proto rozvíjí zájmy, které již delší dobu provozuje, nebo se plně věnuje své práci. Snaží si udržet mladistvý vzhled a kondici. Sama přiznává, že za to může současná doba, která upřednostňuje mládí a aktivitu.

*„Cíleně nové prožitky nehledám, mám ráda vše naplánované a pod kontrolou. Ale kdyby přišly, nebránila bych se.“ (Alena)*

Paní Alena ráda žije podle zavedených řádů a pravidel. Proto nové prožitky nehledá. Připouští však, že kdyby přišly, nebránila by se jim. Nabízí se však myšlenka, zda je to pravda. Nové prožitky by mohly ohrozit řád a pořádek.

*„Jsem otevřená novým zážitkům. Cítím se mladá a zdravá, tak proč ne? Nedávno jsem začala chodit do sboru a zpívám. Ale sama nové zážitky nevyhledávám. Pořád chodím cvičit a můj život má skoro pořád stejný řád. Cítím se tak dobře.“ (Marie)*

Paní Marie nové prožitky a zážitky sama aktivně nevyhledává, přesto částečně podniká nové věci. Cítí se mladá, plná energie a cítí se dobře.

*„Neustále s manželem podnikáme něco nového. Protože jsme finančně zajištěni, zajistili jsme i děti, proto hodně cestujeme. Poznáváme nové země. Taky jsme propadli jízdě na kole, takže každý víkend vyrážíme někam na kole a v zimě na hory. Domácí práce už dělám jen ty každodenní, ráda občas uvařím, ale ostatní věci, které jsem dělala, když byly děti malé, už nedělám, raději se věnují sama sobě. Chodím na masáže, na pedikúru, manikúru, na kosmetiku. Začala jsem se rozmazlovat.“ (Milena)*



Paní Milena prožívá nové zážitky spolu se svým manželem. Jsou solventní, a tak začali hodně cestovat a poznávat nové země. Víkendová volna věnují jízdě na kole, nebo lyžování. Paní Milena si vyhrazuje i čas jen sama pro sebe.

Čtyři respondentky uvedly, že cíleně nové zážitky nehledají. Dvě respondentky uvedly, že jim chybí odvaha, tak raději rozvíjejí zájmy, které měly již před odchodem dětí z domova. Paní Věra se domnívá, že když je žena sama, je limitovaná jednak finančně a jednak i stavem svého sebevědomí navštěvovat například nějaké kulturní akce sama. Dvě respondentky (Růžena a Milena) realizují nové zájmy spolu s manželem. Všechny ženy se shodly na tom, že by se novým zážitkům nebránily, kdyby přišly. Sami je však aktivně nehledají. Jedna respondentka připustila, že její snaha o zvýšení kondice může být reakcí na tlak doby po kultu mládí. Stejný pocit, tedy, že jsou mladé a mají život před sebou, uvedly i ostatní respondentky, kromě paní Věry.

### **Vztahy s partnerem po odchodu dětí z hnízda**

Vztahy mezi partnery jsou důležité a bylo by dobré, kdyby byly v pořádku právě v tomto přelomovém období, kdy se partneři budou navzájem více potřebovat. Lze předpokládat, že ani manžel nenesl odchod dětí z hnízda lehce. Pocit prázdnoty u mužů nebývá tak silný jako u žen. Muž si totiž i během manželství zachoval mimopracovní aktivity a nepřerušil kontakt se svými přáteli. U žen byla situace komplikovanější, protože na jejich bedrech ležela převážná část péče o domácnost a děti. Každá žena měla zpravidla zaměstnání a po pracovní době odcházela domů, aby se věnovala domácnosti a dětem. Volný čas neměla ani sama na sebe, natož pro své kamarádky.

Mnozí z manželů považují čas po odchodu dětí za přelomový a mají pocity spojené se syndromem prázdného hnízda, hlavně s pocitem poslední šance. Toto je také období, kdy mnoho čtyřicátníků navazuje mimomanželské vztahy, protože mají pocit, že jejich šance na lásku budou s přibývajícím věkem klesat. Protože už partneři nemusejí řešit problémy s dětmi, začínají se zaměřovat víc jeden na druhého a najednou si všímají toho, co jim na sobě navzájem vadí. Pokud však krizi překonají, měla by se manželská spokojenost postupně zvyšovat.

*„ Současný vztah s bývalým manželem je nulový. “ (Věra)*

Sexuální život.

*„No, sama se uspokojuju uspokojivě, ale zřídka. Měla jsem nějaké milence, ale vždy to skončilo, kvůli klukům. V současné době jsem sama, bez partnera.“ (Věra)*

Paní Věra je mnoho let rozvedená a s bývalým manželem neudrhuje žádné vztahy. Pokoušela se navázat bližší vztah s jinými muži, ale to se jí nepodařilo. Každý skončil jen v rovině milenecké.

*„Současný stav je hodně zaměřen na zdraví, je nám přes padesát a je třeba dát tělo do kupy, aby sneslo tu stále narůstající pracovní zátěž. Možná si tím nahrazujeme tu potřebu péče o někoho. Náš vztah bych hodnotila jako harmonický a pěkný.“ (Růžena)*

Sexuální život.

*„Uspokojivý je asi dobré vyjádření. Není ani dokonalý ani frustrující. Je to po těch letech pro mě trochu nuda, pro manžela každotýdenní nutnost jinak mu hrabe. Musím ale přiznat, že jsem po odchodu dětí měla období, kdy jsem potřebovala změnu a tak jsem měla po krátký čas milence. Nešlo o sex, ale o pocit, že jsem pro někoho atraktivní. Netrvalo to však dlouho, ale dodnes vzpomínám.“ (Růžena)*

Harmonický a pěkný, tak hodnotí svůj vztah s manželem paní Růžena. Myslí si, že si péčí o své zdraví navzájem nahrazují potřebu péče o někoho. Jejich sexuální život hodnotí jako uspokojivý. Pro ni je to však někdy nudná povinnost, protože by pak byl manžel nervózní a nerudný. Prázdnou po odchodu dětí z domova, také nějaký čas suplovala mimomanželským vztahem. Potřebovala mít pocit, že je ještě atraktivní a vypadá sexy. I když poměr netrval dlouho, ještě dodnes na něj s nostalgií vzpomíná.

*„Vztah se po odchodu dětí nezměnil. Já mu připravuji pohodlí, on pracuje dlouho do večera, má dvě práce.“ (Alena)*

Sexuální život.

Na dotaz: vedete uspokojivý sexuální život, odpověděla: „Ano.“

Partner paní Aleny je pracovně velice vytížený. On má dvě práce a ona je doma, i když jsou už dcery dospělé a bydlí mimo domov. Takto nastavený vztah jí vyhovuje. Sexuální život považuje za uspokojivý a neměla potřebu tuto otázku více rozvíjet.

*„Je stejný, beze změn. Výhodou je, že máme každý svoje přátele, svoje zájmy, ale taky dokážeme spoustu věcí podnikat spolu. Rádi spolu doma pracujeme.“ (Marie)*

Sexuální život.

*„Uspokojivý je správné slovo. Frekvence klesla, ale mně to vyhovuje.“ (Marie)*

Paní Marie hodnotí vztah s manželem jako stejný, beze změny. Oba mají své zájmy a své přátele, se kterými tráví volný čas. S manželem spolu rádi pracují. Dá se tedy předpokládat, že času, který tráví spolu, není mnoho. Sexuální život, tak jak ho mají teď nastavený, paní Marii vyhovuje. Není již tak četný, ale pro ni je to dostačující.

*„Vztah je daleko lepší, protože máme na sebe o hodně víc času. Můžeme spolu dělat, co chceme, cítíme se svobodnější.“ (Milena)*

Sexuální život.

*„Je výborný. Užíváme si ho mnohem víc, díky tomu, že nejsou děti doma, máme větší klid a pohodu. Řekla by, že i víc experimentujeme a hlavně jsme spolu i v čase, kdy to s dětmi nešlo.“ (Milena)*

U paní Mileny se vztah s manželem zlepšil. Tráví spolu veškeré volnočasové aktivity a oceňují svobodu, která jim umožňuje věnovat se i sobě navzájem. Sexuální život je podle paní Mileny mnohem lepší. Ke vzájemnému kontaktu využívají i čas, který byl normálně vyhrazen dětem. Také začali v sexu experimentovat.

U čtyř respondentek se vztahy s manželem nezměnily, odchod dětí z hnízda je nijak nenarušil. Jedna respondentka je rozvedená a zůstala sama, to se také promítá do jejího sexuálního života. Ostatní respondentky hodnotily sexuální život jako uspokojivý. Jen jedna, považuje sexuální život bez dětí za mnohem lepší.

## 8. SHRnutí

Ženy trpí syndromem prázdného hnízda častěji než muži. Zátěž na jejich psychiku je z mnoha důvodů větší. Mají pocit, že ta nejdůležitější část života je za nimi, že už jim toho život mnoho nepřinese.

Šetření v empirické části, které bylo provedeno kvalitativní výzkumnou metodou, tedy rozhovorem s pěti respondentkami, mělo odpovědět na hlavní výzkumnou otázku: Jak zvládají ženy staršího středního věku přelomové životní období spojené s empty nest a jak zaplní prázdné místo po odchodu dětí.

Dotazované ženy odpovídaly shodně, že nesly odchod dětí z hnízda velice těžce. Procházely obdobím, kdy jim bylo smutno, bylo jim to líto, měly pocit prázdna a stýskalo se jim po dětech. Pouze jen jedna z dotazovaných žen nepociťovala žádné symptomy spojené se syndromem prázdného hnízda. Odchod dětí považuje za přirozený běh života a naopak by uvítala, kdyby děti odešly z domova mnohem dříve. Všechny ženy se narodily do totalitního systému a život v této společnosti je v mnohém velice ovlivnil. Stát nutil mladé lidi ekonomickými pobídkami k brzkému založení rodiny tím, že poskytoval výhodné bezúročné půjčky na byty, které byly dostupné, a jejich zařízení. V důsledku toho většina žen porodila své první dítě již v osmnáctém roce svého života a mnohdy po dvou letech následovalo dítě druhé. To že rodily mladé, se také promítlo do jejich současného života. V době kdy jejich děti opouští svou rodinu a osamostatňují se, jsou jejich matky ještě mladé a plné sil. To v nich vyvolává pocit, že v době kdy je děti opustily, měly ještě kapacitu dál se starat. Zdá se pravděpodobné, že volná kapacita sil, kterou ženy již nemohly využívat v péči o děti, ještě znásobila pocit prázdna a beznaděje. Dalším problémem, který ovlivnil mladé matky žijící v socialistickém zřízení, byl nedostatek zboží na trhu. Tento nedostatek centrálně plánované ekonomiky způsobil, že všechny dotazované ženy byly nucené k ostatním povinnostem přidat ještě rukodělné činnosti jako je šití zavařování či děláni přesnídávek pro děti. Tyto činnosti zaplnily volný čas žen, který mohly využít samy pro sebe, nebo pro své přátele. I tento fakt má pro ženy důsledek v jejich současném životě. Tři z pěti dotazovaných žen dále setrvávají ve stejných činnostech. Pletení či šití teď považují za svého koníčka, kterému se věnují ve svém volném čase i nyní. Lze se domnívat, že rukodělné činnosti vyvolávají u žen pocit bezpečí důvěrně známého, ale na druhou stranu je blokují

v hledání nových podnětů a činností, kterých se bojí. Nedostatek volného času v době, kdy byly děti malé, se také promítl do přátelských vztahů žen, a proto dnes velice těžko obnovují kontakt se svými přáteli. Přerušená kontinuita se promítla do přátelských vztahů tím, že v současnosti jen obtížně hledají společnou řeč, nebo o přátele přišly úplně.

Dotazované ženy prošly bolestným obdobím empty nest v přiměřeném čase a u žádné z nich toto období nevyvolalo větší psychické problémy. Intuitivně zaměstnávaly mozek něčím jiným, aby se netrápil. Zvýšily aktivitu cvičením, začaly se sebevzdělávat, podnikat, nebo pokud jim to finanční situace dovolila, cestovat.

Období, kdy děti opouštějí rodinu, bývá také velice náročné pro vztahy obou partnerů. Náhlý dostatek volného času může způsobit, že manželé hodnotí jeden druhého jinak a vidí chyby, kterých si v době, kdy byly děti doma, neměly čas všimnout. Výzkumný vzorek žen však hodnotil vztahy s manželem jako stejné, nebo pěkné či harmonické. Lze se ale domnívat, že i nadále přetrvávají přijaté stereotypy, které překrývají potlačenou nespokojenost žen. Muži své chování nezměnili, ale ženy právě tím, že zaplňovaly prázdné místo po dětech zvýšenou činností, způsobily, že se chod rodiny výrazně změnil. Kromě potomků, kteří se odstěhovali, je vše při starém. Také se dá soudit, že se tento stereotypní život promítl také do sexuálních vztahů obou partnerů. Tři z dotazovaných žen ho hodnotily jako uspokojivé, mnohdy jako nutnou povinnost, pouze jedna z žen ho vnímá jako mnohem lepší a svobodnější, když není limitovaná přítomnými dětmi.

Se svým současným životem jsou dotazované ženy spokojené. Ale je tomu skutečně tak? Dotazované ženy odpověděly, že se změně spíše bojí a nové zážitky nehledají. Raději rozvíjejí činnosti, které dělaly již v době, kdy byly děti malé. Dá se tedy hovořit o novém nádechu, o potřebě nového začátku? Lze se domnívat, že ne. Každá z dotazovaných žen žije dál svůj stereotypní život bez výrazných a zásadních změn. To ale nemusí znamenat, že by strádaly nebo byly vědomě nespokojené. Každá z dotazovaných žen se však těší na vnoučata, že díky novým dětem v rodině tak uspokojí svou potřebu se o někoho starat.

Přínosem šetření je zjištění, že i když každá z žen požila krátký úsek svého života bolestí z odchodu dětí z hnízda, dokázaly se však samy s nastalou situací vyrovnat

a opět začít, z jejich pohledu, plnohodnotně žít. Že nerezignovaly na život. Pozitivem je, že ženy dokázaly nechat děti žít jejich nový život a nijak je neomezují. S dětmi jsou v častém kontaktu a začínají si s nimi budovat nový, dospělý vztah. Dalším kladným zjištěním bylo, že čtyřem z pěti dotazovaných žen vydržel manželský svazek, že ani jeden z partnerů neměl potřebu rodinu po odchování dětí do dospělého věku opustit a jejich vzájemné vztahy jsou dobré.

V dalším šetření by bylo dobré zjistit, zda ženám v jejich období, kdy prožívaly syndrom prázdného hnízda, pomáhali muži, a zda ženy měly potřebu tento problém s někým řešit. Ve zkoumaném vzorku žen se lze domnívat, že situaci řešily samy. Také by bylo jistě přínosné více se zaměřit na diskriminaci žen věkem na trhu práce. Proč o ženy staršího středního věku nemají zaměstnavatelé zájem, přestože mohou pro ně být velkým přínosem. Jednak svými zkušenostmi, nadhledem, empatií a především časovou flexibilitou a loajalitou. Další zajímavou otázkou která vyvstala v průběhu šetření, je nezájem médií o ženy této věkové kategorie. Proč se média a marketéři zaměřují výhradně na generaci třicetiletých žen a jejich problémy.

## 9. ZÁVĚR

Cílem této bakalářské práce bylo na základě metod psychologického výzkumu, konkrétně rozhovoru, zjistit, zda jsou nové aktivity skutečně novým začátkem životního předělu žen, nebo jen substitutem v čekání na vnoučata.

Platformou pro prezentaci tématu bylo vysvětlení základních pojmů problematiky v teoretické části, se kterou bylo dále pracováno v empirické části bakalářské práce.

V první kapitole teoretické části byla stručně vysvětlena historie rodiny. Důležité bylo objasnění vzniku nukleární rodiny, kterou definoval D. E. Durkheim. Nukleární rodina se stala nejběžnějším rodinným útvarem ve společnosti od dvacátých let dvacátého století. Další podstatnou částí první kapitoly je srovnání mezigeneračního rozdílu mezi ženami narozenými v šedesátých letech dvacátého století a dnešními třicátnicemi, objasnění rozdílů mezi těmito dvěma generacemi v přístupu ke stereotypům, sňatečnosti a rozvodovosti.

Druhá kapitola se zabývala problémem diskriminace žen na trhu práce. Důvodem proč byla diskriminace zmíněna v této práci je, že mnohé ženy kolem čtyřicítky začínají pociťovat nespokojenost se svým současným životem. Práce je přestane uspokojovat a ony proto začnou hledat nové pracovní uplatnění. Kapitola poukazuje na to, že je současný český trh práce výrazně genderován a diskriminační praktiky ze strany zaměstnavatelů, nebo potencionálních zaměstnavatelů nabývají mnoha podob podle toho, na kterou skupinu populace žen jsou zaměřeny. Druhá kapitola také poukazuje na to, že ženy po čtyřicítce mají zaměstnavateli mnohé co nabídnout. Přetrvávající emoční stav, tedy osobní pohoda, je mnohem vyšší u žen staršího středního věku. Také jejich emoční inteligence je u těchto žen velikou devizou při schopnosti plánovat, uvažovat a zaměřit se na cíl. Emočně inteligentní lidé umějí reálně odhadnout, jaká jednání pravděpodobně vyvolají určité pocity a tuto znalost využívají pro rozumné rozhodování.

Třetí kapitola vysvětluje klimakterium u žen. Přejchod je neodmyslitelná součást života každé ženy. Přestože jde o fyziologické období, nejedná se o nemoc, ale typické přechodové příznaky mohou ženu nepěkně potrápiti. Mohou mít depresivní nálady, být psychicky labilní, mít vnitřní tenze a být podrážděné. V tomto období se ženy musí

vypořádat jednak s již zmíněným klimakteriem, ale také se subjektivním pocitem ztráty atraktivnosti a prázdnotou způsobenou odchodem dětí z domova.

Čtvrtá kapitola se obšírněji zabývá právě syndromem prázdného hnízda. Protože je mateřství pro většinu žen tou hlavní životní hodnotou, je přirozené, že po odchodu dětí z hnízda pociťuje úzkost, osamělost, nejistotu, strach ze separace, z odcizení dětí, z přemíry volného času a prázdného prostoru v bytě. Tato kapitola se také dotýká komunikace mezi partnery, protože po odchodu dětí z domu, se muž stává pro ženu náhradním objektem pro poskytování přehnané péče. Tím že děti odcházejí, dochází ke změně systému, manželé mají mnohem více času a musí spolu více komunikovat. Umění komunikace je tedy na žebříčku manželských dovedností na prvním místě.

V páté kapitole je na příkladu třech internetových stránek, které jsou specializované na témata výhradně pro ženy, uvedena reflexe problematiky syndromu prázdného hnízda.

V empirické části jsou vymezeny cíle, hlavní otázky a metoda práce. Výzkumné šetření bylo provedeno kvalitativní metodou ve formě polostrukturovaného dotazníku. Šetření bylo zaměřeno na problémy žen ve věku od čtyřiceti pěti let výše spojené s odchodem dětí z hnízda, s problémy vzniklými klimakteriem a interpersonální komunikací v rodině. Výběr respondentek byl zcela náhodný. Rozhovory s respondentkami byly přesně přepsány a analyzovány, v rámci otevřeného kódování byly vytvořeny čtyři kategorie a v těchto jednotlivých kategoriích byly citovány vybrané odpovědi respondentek, které se vztahovaly k tématu.

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda jsou nové aktivity skutečně novým začátkem životního předělu žen, nebo jen substitutem v čekání na vnoučata.

Šetření v odpovědi na hlavní výzkumnou otázku: Jak zvládají ženy staršího středního věku přelomové životní období spojené s empty nest a jak zaplní prázdné místo po odchodu dětí, ukázalo, že ženy nesou odchod dětí z hnízda těžce. V podstatných bodech této problematiky se názory žen shodovaly. Zažívaly pocity bolesti, prázdnoty, lítosti a nevyužití kapacity potřeby starání se. Ženy se také shodly v pocitu, že děti opustily hnízdo brzy. I přes tyto negativní pocity však ženy dokázaly nechat děti žít jejich nový život a nijak do něj nezasahovat. Postupně si se svými potomky vytvářejí nový vztah na bázi dospělých vztahů a zcela správně utvrzují své děti v tom, že v případě potřeby tu jsou pro ně.



V přístupu zaplnění prázdného místa po odchodu dětí se ženy také shodly v tom, že prázdné místo zaplnit nelze, přestože se nabízejí nové zájmy a záliby jako hlavní možnost pro toto nové období života. Ženy samy intuitivně řešily tuto situaci přesně podle rad a doporučení psychologů a psychiatrů. Zaměstnávaly mozek něčím jiným, aby se netrápil. Zvýšily aktivitu cvičením, začaly se sebevzdělávat, podnikat, nebo cestovat. Bojí se hledat nové podněty a činnosti, raději rozvíjejí činnosti, které dělaly v době, kdy byly děti malé. Se svým současným životem jsou respondentky spokojené, i když dál žijí svůj stereotypní život bez výrazných a zásadních změn.

Pro mnoho rodičů je odchod dítěte složitým obdobím v jejich životě. Protože je každý člověk jiný, někdo přijímá změny v životě snáze, jiný naopak velice těžce, bylo by ideální, kdyby byli rodiče na tuto změnu předem připraveni. Kdyby si dopředu naplánovali, jak s nastalým volným časem naloží a jaký směrem namíří svůj další život. Okamžik vylétnutí dětí z hnízda by se pak mohl stát příležitostí pro splnění jejich přání a snů, kterým se nemohli věnovat v době, kdy se o své děti starali. Odstěhováním dítěte z domova život nekončí a ženy by si měly uvědomit, že ani po odchodu dětí z domova nepřestávají být matkami, jen se jejich vztah s dítětem přesouvá do jiné roviny.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

### Seznam použitých českých zdrojů

- BLATNÝ, Marek et al. *Psychologie osobnosti: hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2010. ISBN 978-80-247-3434-7.
- BOČKOVÁ, L., Š. HASTRMANOVÁ a E. HAVRDOVÁ. *50+ Aktivně - Fakta, inspirace a rady do druhé poloviny života*. Praha: Respekt institut, 2011. ISBN 978-80-904153-2-4.
- PhDr. BUCHTELOVÁ, Růžena et al. *Akademický slovník cizích slov*. Praha: Academia, AV ČR, 2000. ISBN 80-200-0607-9.
- PhDr. FARKOVÁ, Marie. *Vybrané kapitoly z psychologie*. Vyd. 2. Praha: Univerzita Jana Amose Komenského, 2008. ISBN 978-80-86723-64-8.
- MUDr. JENÍČEK, CSC., Jaroslav. *Žena v přechodu*. 2. vyd., Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. ISBN 80-247-0679-2.
- JIRÁK, Jan a Barbara KÖPPLOVÁ. *Masová média*. Praha: Portál, s.r.o, 2009. ISBN 978-80-7367-466-3.
- KANITZ, von Anja. *Jak rozvíjet svou emoční inteligenci*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008. ISBN 978-80-247-2582-6.
- KŘÍŽKOVÁ, A., H. MAŘÍKOVÁ, H. HAŠKOVÁ a L. FORMÁNKOVÁ. *Pracovní dráhy žen v České republice*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2011. ISBN 978-80-7419-054-4.
- MARKSOVÁ – TOMINOVÁ, Michaela. *Rodina a práce: - jak je sladit a nezbláznit se*. Praha: Portál, s. r. o, 2009. ISBN 978-80-7367-615-5.
- PhDr. MATĚJKA, Marek a Ing. Pavel VIDLAŘ. *Vše o přijímacím pohovoru: jak poznat druhou stranu*. 2. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s, 2007. ISBN 978-80-247-1972-6.
- MOŽNÝ, Ivo. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství SLON, 2006. ISBN 80-86429-58-X.
- ŘÍMANOVÁ, Radka. Češi by drželi ženy u plotny: Slováci jsou pokrokoví. *Mladá fronta Dnes*. 2012, XXIII, č. 261. ISSN 12101168.
- STRAUSS, Anselm L., Juliet CORBIN. *Základy kvalitativního výzkumu: postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert, 1999. ISBN 808583460X.
- SÝKOROVÁ, Dana. *Prázdné hnízdo - šance nebo břemeno?*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1996. ISBN 80-7067-622-1.
- VYBÍRAL, Zbyněk. *Psychologie komunikace*. 2. vyd., Praha: Portál, s. r. o, 2009. ISBN 978-80-7367-387-1.

## Seznam použitých zahraničních zdrojů

CZAKO, Matej et al. *Kapitoly zo všeobecnej psychológie: Emócie*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1982. ISBN 67-285-82.

## Seznam použitých internetových zdrojů

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Nezaměstnanost podle úrovně vzdělání a věku. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://notes3.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/EA0034DB1A/\\$File/31151238.xls](http://notes3.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/EA0034DB1A/$File/31151238.xls)

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Sňatečnost. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Úhrnná rozvodovost v letech 1950-2011. *Český statistický úřad* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna\\_rozvodovost\\_v letech\\_1950\\_2011](http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna_rozvodovost_v letech_1950_2011)

HOLLÁ, Kateřina. Syndrom prázdného hnízda aneb odchod dětí z domova. *Žijeme naplno* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.zijemenaplno.cz/Clanky/a182-Syndrom-prazdneho-hnizda-aneb-odchod-deti-z-domova.aspx>

KOMŮRKOVÁ, Kristina. Některé matky po odchodu dětí smutní, čím dál víc jich ale slaví. *OnaDnes* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://ona.idnes.cz/nektere-matky-po-odchodu-deti-smutni-cim-dal-vic-jich-ale-slavi-p64-/deti.aspx?c=A110808\\_184546\\_deti\\_abr](http://ona.idnes.cz/nektere-matky-po-odchodu-deti-smutni-cim-dal-vic-jich-ale-slavi-p64-/deti.aspx?c=A110808_184546_deti_abr)

KOVAŘÍKOVÁ, Blanka. Je mi padesát - a co má být?!. *Vlasta* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.vlasta.cz/clanky/psychologie/2012/8/26/clanky/je-mi-padesat-co-ma-byt/>

KREJČÍ, Jana. Opustily svou rodinu: Špatné svědomí zoufalé ženy. *SuperSPY* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://img.superspy.cz/sex-vztahy/15762-opustily-svou-rodinu-spatne-svedomi-zoufale-zeny?page=0,1>

MUDr. MLČOCH, Zbyněk. Syndrom prázdného hnízda- co s volným časem. *MUDr. Zbyněk Mlčoch* [online]. Středa, 31. srpen 2011 [cit. 2012-11-09]. Dostupné z: <http://www.zbynekmlcoch.cz/informace/vztahy/vychova-deti/syndrom-prazdneho-hnizda-co-s-volnym-casem>

Ing. MORAWITZOVÁ, Sabina. Zaměstnanci ve věku 50+. Jak mohou napomoci fungování firmy. *Brněnská personální* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.brnenskapersonalni.cz/cs/clanky/zamestnanci-50-padesat-plus>

SOKOLOVÁ, Dana. Jak přežít manželství v období ženské menopauzy. *Novinky.cz* [online]. úterý 14. června 2011, 8:27 [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.novinky.cz/zena/vztahy-a-sex/236047-jak-prezit-manzelstvi-v-obdobi-zenske-menopauzy.html>

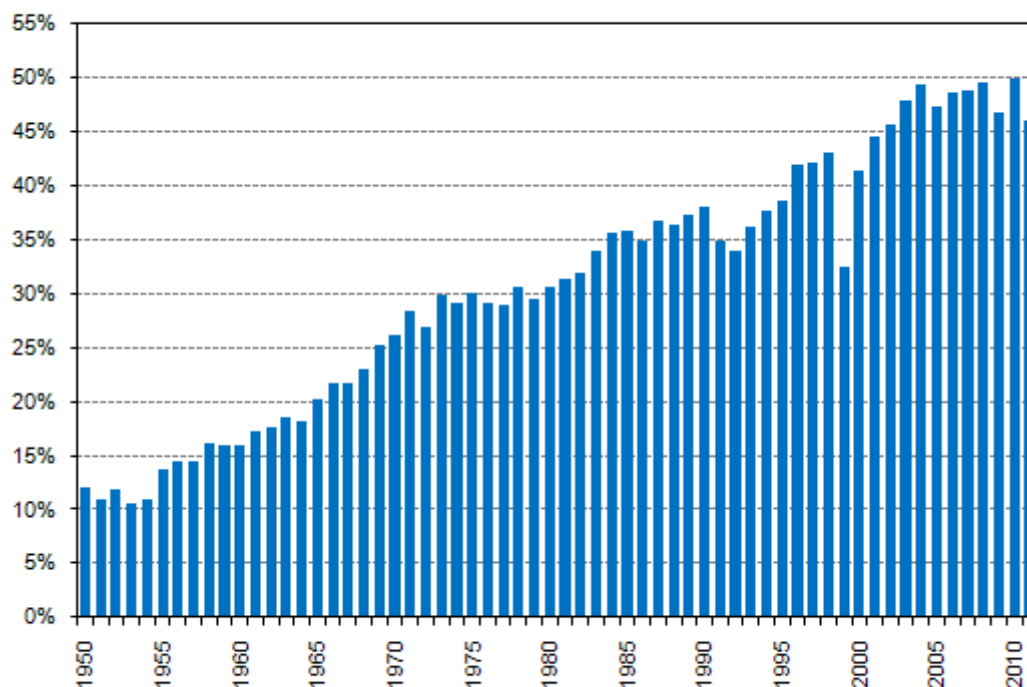
Děti vyrostly, hnízdo je prázdné... Co teď?. *JenProŽeny* [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: <http://www.jenprozeny.cz/deti/1873-deti-vyrostly-hnizdo-je-prazdne-co-ted>

## SEZNAM PŘÍLOH

|                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------|-----|
| Příloha A – Rozvodovost.....                                 | I   |
| Příloha B – Sňatečnost.....                                  | II  |
| Příloha C – Nezaměstnanost podle úrovně vzdělání a věku..... | III |
| Příloha D – Interpretace rozhovorů.....                      | IV  |
| Příloha E – Přepisy rozhovorů .....                          | X   |

## Příloha A – Rozvodovost

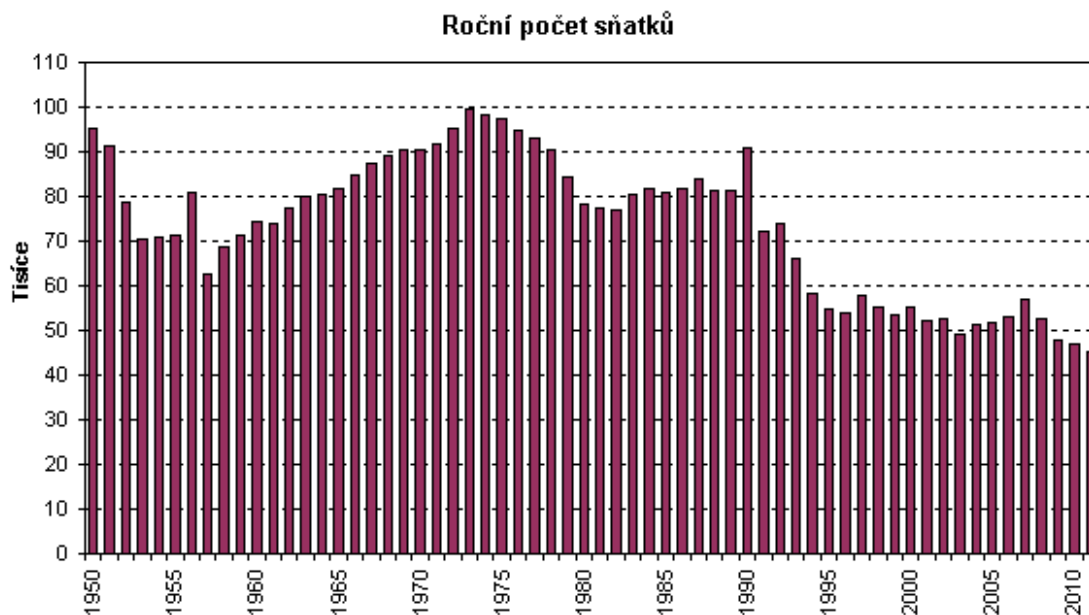
Úhrnná rozvodovost<sup>\*)</sup> v letech 1950-2011



\*) Podíl manželství končících rozvodem za předpokladu zachování intenzit rozvodovosti podle délky trvání manželství následujících 35 let.

1 ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Úhrnná rozvodovost v letech 1950-2011. Český statistický úřad [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z: [http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna\\_rozvodovost\\_v letech\\_1950\\_2011](http://notes3.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/uhrnna_rozvodovost_v letech_1950_2011)

Příloha B – Sňatečnost



2 ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Sňatečnost. Český statistický úřad [online]. [cit. 2012-11-08].  
Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>

**Podíl vdaných žen ve věkové skupině (%)**

| Věková skupina | Podíl vdaných žen ve věkové skupině (%) |      |      |      |
|----------------|-----------------------------------------|------|------|------|
|                | 1970                                    | 1980 | 1991 | 2001 |
| 15-19          | 8,5                                     | 8,3  | 7,2  | 0,8  |
| 20-24          | 65,1                                    | 67,4 | 61,5 | 21,4 |
| 25-29          | 85,4                                    | 85,3 | 81,6 | 59,9 |
| 30-34          | 88,9                                    | 87   | 83,8 | 74,6 |
| 35-39          | 88,2                                    | 85,8 | 82,4 | 76,5 |
| 40-44          | 85,9                                    | 84,7 | 80,7 | 76,1 |
| 45-49          | 82                                      | 82,1 | 78,9 | 74,9 |
| 50-54          | 77,6                                    | 77,4 | 76,7 | 73,7 |
| 55-59          | 70,2                                    | 69,2 | 70,4 | 70,1 |
| 60-64          | 59,3                                    | 59,5 | 60,2 | 63,7 |
| 65-69          | 45,2                                    | 47,3 | 46,3 | 52,6 |
| 70-74          | 31,1                                    | 33   | 32,8 | 38,2 |
| 75-79          | 18,6                                    | 19,4 | 20   | 23   |
| 80 a více      | 7,6                                     | 8,2  | 8,4  | 8,2  |
| Celkem         | 62,2                                    | 63,2 | 60   | 53,7 |

3 ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Sňatečnost. Český statistický úřad [online]. [cit. 2012-11-08].  
Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/redakce.nsf/i/snatecnost>

**NEZAMĚSTNANOST PODLE ÚROVNĚ VZDĚLÁNÍ A VĚKU**

Období : průměr roku 2011

Území : NUTS 1 - Česká republika

v tis.

| NEZAMĚSTNANÍ     |               | Úroveň nejvyššího dosaženého vzdělání |             |                         |                        |                    |
|------------------|---------------|---------------------------------------|-------------|-------------------------|------------------------|--------------------|
|                  |               | celkem                                | základní    | střední<br>bez maturity | střední<br>s maturitou | vysoko-<br>školské |
| <b>Celkem</b>    |               | <b>353,6</b>                          | <b>71,2</b> | <b>157,0</b>            | <b>97,1</b>            | <b>27,9</b>        |
| Věkové skupiny : |               |                                       |             |                         |                        |                    |
|                  | 15 až 24 let  | 67,8                                  | 17,3        | 23,0                    | 24,6                   | 3,0                |
|                  | 25 až 29 let  | 46,6                                  | 11,3        | 14,5                    | 12,1                   | 8,6                |
|                  | 30 až 34 let  | 43,6                                  | 7,0         | 19,4                    | 14,4                   | 2,8                |
|                  | 35 až 44 let  | 77,9                                  | 13,1        | 42,1                    | 16,9                   | 5,6                |
|                  | 45 až 54 let  | 72,8                                  | 14,6        | 35,3                    | 18,2                   | 4,6                |
|                  | 55 a více let | 44,9                                  | 8,0         | 22,7                    | 10,8                   | 3,2                |
| <b>Muži</b>      |               | <b>172,4</b>                          | <b>35,9</b> | <b>84,0</b>             | <b>38,6</b>            | <b>13,7</b>        |
| Věkové skupiny : |               |                                       |             |                         |                        |                    |
|                  | 15 až 24 let  | 41,4                                  | 12,0        | 16,3                    | 12,0                   | 1,1                |
|                  | 25 až 29 let  | 23,9                                  | 6,7         | 8,7                     | 5,0                    | 3,5                |
|                  | 30 až 34 let  | 18,8                                  | 2,9         | 9,6                     | 4,9                    | 1,4                |
|                  | 35 až 44 let  | 29,5                                  | 5,8         | 16,2                    | 4,8                    | 2,7                |
|                  | 45 až 54 let  | 32,1                                  | 5,3         | 17,7                    | 6,6                    | 2,5                |
|                  | 55 a více let | 26,8                                  | 3,3         | 15,6                    | 5,2                    | 2,5                |
| <b>Ženy</b>      |               | <b>181,2</b>                          | <b>35,3</b> | <b>73,0</b>             | <b>58,5</b>            | <b>14,2</b>        |
| Věkové skupiny : |               |                                       |             |                         |                        |                    |
|                  | 15 až 24 let  | 26,5                                  | 5,3         | 6,6                     | 12,6                   | 1,9                |
|                  | 25 až 29 let  | 22,7                                  | 4,5         | 5,9                     | 7,1                    | 5,1                |
|                  | 30 až 34 let  | 24,8                                  | 4,1         | 9,7                     | 9,5                    | 1,5                |
|                  | 35 až 44 let  | 48,4                                  | 7,4         | 25,9                    | 12,0                   | 2,9                |
|                  | 45 až 54 let  | 40,7                                  | 9,3         | 17,6                    | 11,6                   | 2,1                |
|                  | 55 a více let | 18,2                                  | 4,7         | 7,2                     | 5,6                    | .                  |

4 ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD. Nezaměstnanost podle úrovně vzdělání a věku. Český statistický úřad [online]. [cit. 2012-11-08]. Dostupné z:

[http://notes3.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/EA0034DB1A/\\$File/31151238.xls](http://notes3.czso.cz/csu/2012edicniplan.nsf/t/EA0034DB1A/$File/31151238.xls)

Příloha D - Interpretace rozhovorů

### **Analyzovaný rozhovor číslo 1 s paní Věrou, 48 let**

Rozvedená, 2 děti 25 a 22 let, vysokoškolské vzdělání, pracuje jako úřednice v divadle

Byla dvakrát vdaná a ani jedno manželství nebylo šťastné. Z druhého vztahu má dvě děti, chlapce. Když došlo k rozvodu druhého manželství, bylo dětem 10 a 7 let.

Vztah s dětmi hodnotila jako výborný a otevřený. Společně řešili problémy, které měli synové, ale také čistě praktické o chodu společné domácnosti. Až do současné doby jsou synové její komunikační sparring partneři. Děti suplují komunikaci s partnerem.

Veškerou organizaci a chod domácnosti převzala sama. I když byla vdaná, manžel se nikdy neangažoval.

V období, kdy byly děti malé, čas pro sebe neměla, neměla ani prostor na svoje zájmy. Doba, ve které vychovávala děti, když byly malé, byla náročná, protože v obchodech nebyl dostatek zboží, proto byla nucena rozšířit domácí povinnosti ještě o zavařování jídla, šití a pletení oblečení na děti.

Menopauza jí zatím neovlivňuje.

Odchod dětí zvládala dost těžce, cítila se osamělá a bylo jí líto, že chlapci odešli. Nejvíce jí chyběla právě každodenní komunikace. S dětmi se snaží být stále v kontaktu. Pocit prázdna je umocněn ještě tím, že po celou dobu, kdy s ní žili její synové, musela zvládnout roli matky i otce, a najednou má málo povinností, volný čas a osamocené dny. Myslí si, že emočně vyplnit prázdné hnízdo není možné.

Po nových začátcích netouží, změn se bojí. Veškerou energii věnuje udržení si místa. V současné práci diskriminaci necítí, ale před tímto místem, kdy byla krátký čas nezaměstnaná se s diskriminací věkem na trhu práce setkala. Uvědomuje si, že pokud by toto zaměstnání opustila, jen stěží by našla jiné. Proto je také v současné době na pracovní pozici, která je pod úrovní jejího vzdělání.

I když by volný čas ráda věnovala novým zájmům je finančně limitovaná a také jí chybí energie, odhodlání. Také už nemá sebevědomí natolik vysoké, aby absolvovala zájmové činnosti sama, bez doprovodu. Z finančního důvodu také dál zavařuje, plete a šije.



Je přesvědčená o tom, že mnohem lepší situaci zažívají ženy, které mají pevný partnerský vztah. Nejsou tolik limitované finanční stránkou a tak se mohou věnovat svým zájmům bez omezení.

### **Analyzovaný rozhovor číslo 2 s paní Růženou, 55 let**

Vdaná, 4 děti, 36, 34, 28 a 23 let, úplné středoškolské vzdělání s maturitou, OSVČ

Paní Růžena je vdaná, jedná se o první manželství. Manžel v současné době podniká a rodina je dobře zabezpečena. Rozdělení prací v domácnosti na mužskou a ženskou práci u nich doma nebylo, každý dělal, co bylo právě potřeba. Přesto ale větší část domácích povinností spadala do kompetence ženy, protože byla s dětmi doma. V době kdy byly děti malé, byla nutnost šít a plést, jednak z finančního hlediska, ale také proto, že byl sortiment v obchodech nedostačující. Manžel se masivněji zapojil do výchovy až v době, kdy děti začaly navštěvovat základní školu. Řešil problémy, které vyvstaly u dětí během studia. Jeho autoritu přijímala i manželka, která v rodině zaujala pozici křehké skleníkové květiny, kterou je třeba ochraňovat. V tomto stereotypu funguje dodnes. Má čtyři děti, tři dcery a syna. Všechny děti již mají vlastní život a žijí mimo svou původní rodinu. Doposud má vztah s dětmi skvělý, přestože je povahově každé dítě jiné.

Péče o velkou rodinu jí zabrala veškerý čas, a když nějaký zbyl, trávila ho pohromadě celá rodina.

Zdravotní změnu v podobě menopauzy již pociťuje. Projevuje se lítostivostí a plačtivostí, také ji omezují návaly a proto se vyhýbá společenským akcím. Připadá si nepřítlačlivá a nemá chuť komunikovat s cizími lidmi.

Odchod dětí, podle svého mínění zvládla průměrně, měla výhodu, že odcházely z domova postupně. Nejmladší dcera opustila domov nedávno. Chybí jí především bezstarostná energie dětí, která zaplňovala celé okolí, odvaha cokoli podnikat, protože když byly děti větší, byly iniciátory nových činností. Také jí schází mladé myšlení a způsob komunikace.

Prázdnotu po odchodu dětí podle jejího mínění zaplnit nelze. Snaží se zaměstnávat, aby se netrápila.

S manželem se hodně věnují zlepšení zdravotního stavu, sportují a podnikají spolu. Sexuální život hodnotí jako uspokojivý, přesto jí v něm schází jiskra a napětí. To saturovala krátkou nevěrou.

Na nové zájmy a prožitky jí chybí odvaha a proto rozvíjí zájmy, které už má. Také se snaží udržovat v kondici, pečovat o sebe, snaží se udržet mladistvý vzhled.

### **Analyzovaný rozhovor číslo 3 s paní Alenou, 51 let**

Vdaná, 2 děti, 29 a 25 let, úplné středoškolské vzdělání s maturitou, 15 let v domácnosti  
Paní Alena je vdaná, jde o první manželství, od doby, kdy manžel podniká je v domácnosti. Vztah mají výborný. Podle paní Aleny vše dělají a dělali spolu. Alena je ve vztahu dominantní a chod rodiny řídí ona. Manžel tento model přijal a vyhovuje mu. Veškeré domácí práce zastávala a zastává ona. Jsou jejím koníčkem, proto jí velice uspokojuje, a je velice pyšná, na plnou spíž produktů, které sama zavařila. V rodině přetrvávají klasické archetypy, manžel – živitel rodiny, manželka – poskytovatelka pohodlí a zajišťovatelka veškerých domácích činností.

Z rozhovoru s paní Alenou vyplynulo, že stejnou dominanci a potřebu mít všechno pod kontrolou projevovala i ve vztahu ke svým dcerám. Přestože zmiňuje, že se manžel zajímal o výchovu dětí, bylo patrné, že vše měla ve své režii ona. Rodina se řídila určeným řádem a pravidly.

Sexuální život považuje za uspokojivý a příznaky menopauzy zatím nepocítuje ani je neřeší.

Odchod dětí zvládala těžce, bylo jí líto, že dcery odešly, měla pocit prázdna. Má pocit, že ještě měla kapacitu se o dcery dál starat. Dcery se osamostatnily, žijí vlastní život a s původní rodinou jsou v kontaktu, převážně telefonickém. Občas přijedou na jednodenní návštěvu.

Prázdné místo po dětech vyplňuje zvýšenou aktivitou, častěji cvičí, má naplánováno dožít se vysokého věku v dobré kondici. Novinkou jsou návštěvy sauny a pes, se kterým chodí na dlouhé procházky. Také začali s manželem lyžovat. Přesto se těší na vnoučata.

Po změně netouží, cíleně nehledá nové prožitky, vše má naplánované a pod kontrolou. Je toho názoru, že by tento životní přelom měla každá žena řešit sama. Paradoxně má pocit, že ženy v jejím věku už nikoho nezajímají.

## **Analyzovaný rozhovor číslo 4 s paní Marií, 52 let**

Vdaná, 2 děti, 28 a 26 let, úplné středoškolské vzdělání s maturitou, učitelka v mateřské škole

U paní Marie jde o první sňatek, vztah s manželem hodnotí jako dobrý. Oba si dokázali zachovat okruh známých, které oba měli před uzavřením sňatku a k nim přibyli další společní přátelé. Komunikaci s manželem měli normální, podle paní Marie jeli na společné vlně. Je patrné, že většinu problémů řešila ona. Je typ ženy, která má ráda věci pod kontrolou, manžel se často nevyjadřoval, mlčel.

Protože má a měla potřebu zajistit rodině zdravou domácí stravu, dodnes denně vaří a v létě zavařuje. Když byly děti malé, také šila a pletla. Byla to nutnost, protože obchody měly nedostatečný sortiment.

Na výchovu dětí dohlížela převážně Marie, manžel se podle jejích slov, podílel v mezích svých možností. Dětem se věnoval hlavně při sportovních aktivitách, které ale rodina podnikala společně. V době, kdy byly děti školou povinné, se jim věnovala výhradně matka, děti měly jasný řád a pokud bylo třeba, děti doučovala, aby splňovaly její představu a dostaly se na vhodnou střední školu.

Čas na svoje zájmy si našla i v době, kdy byly děti malé, chodila večer cvičit a chodí i dosud. Vztah s manželem po odchodu dětí považuje za normální zdravý vztah. Každý má své zájmy, ale také dokážou podnikat některé věci společně.

Sexuální život považuje za uspokojivý, a i když frekvence klesla, vyhovuje jí to. Menopauza zatím její život neovlivňuje, ale někdy bývá citlivější a plačtivá.

Odchod dětí považuje za přirozený běh života, necítila ani smutek, ani prázdnotu. S dětmi udržují častý kontakt.

Prázdné místo po dětech nepotřebovala zaplnit, s manželem si žijí svůj život. Nemá potřebu cokoli měnit, netouží po změně. Práce ji uspokojuje, diskriminaci nepocítuje, pracuje v ženském kolektivu.

Nebrání se novým zážitkům, začala zpívat ve sboru, ale její život má skoro pořád stejný řád a cítí se tak dobře.

Domnívá se, že pokud žijí ženy tak jako ona, není třeba dělat humbuk kolem tohoto přelomového období, ani se jím nějak mediálně zabývat. U nespokojených kolegyně si myslí, že je to jejich problém, protože se honí za nereálným snem.

### **Analyzovaný rozhovor číslo 5 s paní Milenou, 50 let**

Vdaná, 2 děti, 26 a 23 let, vyučená, rekvalifikovaná, OSVČ

Paní Milena je vdaná, je to její první sňatek. V době, kdy byly děti malé, pracoval manžel v zahraničí a ona byla v domácnosti. Od narození prvního dítěte byla doma deset let. Manžel jezdil na víkendy domů a po ukončení pracovního pobytu v zahraničí začal podnikat v České republice. Vztah s manželem v té době hodnotí jako dobrý, byli si vzácní, přesto byla pořád sama.

Pomoci v domácnosti se manžel nebránil, když měl čas, ale ona to nechtěla. Vše stíhala sama, vše měla zorganizované. Paní Milena má veselou povahu, život žila a žije s lehkostí, nad problémy se nehroučí. Takovéto rozdělení rolí považuje za přirozené a v žádném případě by nic neměnila.

Manžel se začal podílet na výchově, až když děti začaly chodit do základní školy. Z valné většiny, ale problémy dětí řešila paní Milena. Manžel přitáhl děti ke sportu a podporoval je ve všech sportovních aktivitách, které vyzkoušely a kterým se pak více věnovaly.

V době, kdy byly děti malé, se paní Milena plně věnovala domácnosti, vařila, zavařovala, pletla a přešívala oblečení na děti. Bylo to hlavně z důvodu nedostatku zboží na trhu. Volný čas trávila s kamarádkami, které měli děti ve stejném věku jako ona. Dětství dětí bylo pohodové, plné legrace. Vytvořila si s nimi jejich vlastní svět.

Komunikace s manželem byla od počátku bezproblémová a otevřená. Jak sama paní Milena říká, je tak „užvaněná“, že manžel stejně nemá šanci. Vztah s ním, po odchodu dětí z domu, je ještě lepší, protože mají hodně času sami pro sebe.

Odchod dětí zvládala těžce. Stýskalo se jí a asi půl roku nebyla schopná jít do dětského pokoje. Teď už se cítí dobře. S dětmi je v kontaktu a kdykoli je oba děti potřebují, jsou tu pro ně. Prázdné místo po dětech zaplnila koníčky a aktivitami s manželem, poslední dobou hodně cestují.

Sexuální život hodnotí jako výborný, s manželem si ho užívají mnohem více, než když byly děti doma. Mají větší klid a pohodu a také se nebojí experimentovat. Ráda by ještě zažila malý flirt, aby zase prožila obdiv od muže. Menopauza zatím do jejího života nezasáhla.

Před sedmi lety chtěla změnit práci, ale nikdo jí nechtěl zaměstnat, proto se rekvalifikovala a začala podnikat. S diskriminací věkem se tedy na trhu práce setkala.

Protože jsou finančně zajištění, podnikají s manželem stále něco nového. V létě jezdí na kole po České republice a v zimě na hory. Také hodně cestují do zahraničí na delší dovolené.

Paní Milena také o sebe hodně pečuje, chodí na masáže, na manikúru, pedikúru a kosmetiku. Jak sama podotkla, začala se rozmazlovat. Doma se věnuje už jen běžným domácím pracím, vše ostatní přestala dělat. Přes všechny nové podněty se těší na vnoučata.

Domnívá se, že záleží na povaze a finančních prostředcích každé konkrétní ženy jak tento životní předěl zvládne. Ve své práci poznala mnoho žen, které byly unavené životem, vyhořelé a bez zájmu o cokoli nového a to se promítlo i do jejich vztahů. Ona sama si uvědomuje, že díky finančnímu zajištění a možnosti si v podnikání organizovat život podle sebe, jí umožnilo změnit chování a způsob života.

Příloha E - Přepisy rozhovorů

**Paní Věra, 48 let, dvakrát vdaná, 15 let rozvedená, vysokoškolačka, pracuje jako úřednice v Jihočeském divadle. 2 děti (chlapci) věk 25 a 22 let. Sešly jsme se po pracovní době v kavárně. Výzkum ji velice zajímal a požádala mně o výsledek. Sama byla velice překvapená, kam jí odpovědi dovedly.**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?

*Jsem 15 let rozvedená, období kdy s námi manžel bydlel, bylo plné hádek a nerada na něj vzpomínám.*

2. Podílel se manžel na domácích pracích?

*Ne, nepodílel. Byl často mimo domov a já byla zvyklá vykonávat jak svou práci v domácnosti, tak i jeho práci, jako je například kácení stromů na chatě.*

3. Zajímal se o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?

*Ne. Ani když byly děti malé (rozvedli jsme se, když bylo klukům 10 a 7 let), ani po rozvodu. Kluci k němu přestali docházet, hned když bylo nejstaršímu patnáct let.*

4. Povídali jste si?

*Občas. Jen výjimečně jsme byli schopní mluvit o svých prožitých dnech. Z velké většiny jsme hovořili o organizačních věcech.*

5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?

*Ne. Musela jsem zajistit rodinu a tak jsem přešivala oblečení, pletla a zavařovala. Jednak proto, že byl sortiment v obchodech velice omezený a hlavně také proto, že jsme neměli mnoho peněz.*

6. Jaký byl váš vztah s dětmi?

*Výborný, už od jejich dětství jsme otevřeně komunikovali a řešili spolu problémy jak jejich, tak naše společně doma.*

7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem po odchodu dětí?

*Je nulový.*

8. Vedete uspokojivý sexuální život?

*No, sama se uspokojuju uspokojivě, ale zřídka (smích), měla jsem nějaké milence, ale vždy to skončilo, kvůli klukům. V současné době jsem sama, bez partnera.*

9. Ovlivňuje váš život menopauza?

*Zatím ne.*

10. Jak jste zvládla odchod dětí?

*Dost těžce, snažím se s nimi být nadále v kontaktu, ale neomezovat je. Cítila jsem se osamělá, bylo mi to líto, chyběla mi každodenní komunikace. Když nefunguje vztah s partnerem, přenáší se komunikace na děti, a proto jejich odchod bolí víc.*

11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?

*Nezaplnila. Pokouším se vyhledávat nové činnosti. Také vyšívám a stále zavažuji, protože je to pro mě finančně výhodnější.*

12. Jaký máte teď vztah s dětmi?

*Výborný. Zůstal otevřený, nebojí se se mnou mluvit i o svých přítelkyních, a když mají čas, přijedou za mnou. V létě se setkáváme na chatě.*

13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním, nebo partnerském?

*Ani ne, změň už se spíš bojím. Nevím, jestli bych byla schopna žít s nějakým partnerem. Přítel s vlastním zázemím bych určitě brala. V souvislosti s profesním životem, mám obavy z finančního zajištění. Odpadly všechny úlevy na daních na děti apod.. Náklady na bydlení víceméně zůstaly, takže po zaplacení všech poplatků mi měsíčně zůstane 5 000,- korun, což není nic závratného. Diskriminaci zaměstnavatelem ohledně pohlaví nepociťuji, jedná se o ženský kolektiv. Ohledně věku zatím také ne. Je však pravda, že kolektiv se průběžně stále omlazuje. Také si uvědomuji, že po odchodu ze zaměstnání bych těžko hledala novou práci. Už tuhle jsem získala až po dvou letech hledání. Tehdy jsem diskriminaci věkem zažívala poměrně často. Proto jsem také přijala místo, které je pod úrovní mého vzdělání. Akceptuji jakékoliv požadavky zaměstnavatele, protože si chci místo udržet za každou cenu.*

14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

*Nové zážitky a zájmy se nabízejí jako hlavní možnost pro toto diskutované nové období života. Ideální je navázat na zájmy, které měl člověk již dříve, pokud nějaké stačil mít. Pokud jsou to zájmy individuální, četba, ruční práce, hudba apod., je to fajn, ale z osamocení člověka moc nevyvedou. Je možné jít sám do divadla do kina, dokonce jsem šla sama na jazzový koncert, dá se to zvládnout, pokud má člověk zrovna trochu sebevědomější období, ale nic moc. Možnost nastartovat nějaké nové bombastické koníčky je často omezeno nedostatkem financí a úbytkem energie a odhodlání. Asi jediné řešení je zapojit se do něčeho skrze své přátele, kolegy, děti... takže udržovat nebo nově budovat sociální vztahy. Což může být s přibývajícím věkem náročnější a omezenější.*

*Je jasné, že pokud po odchodu dětí existuje fungující vztah partnerů, kteří jsou finančně zabezpečeni a mají společné koníčky, tak mají největší plus. Moc jich takových asi nebude. Pokud je žena finančně zabezpečená, ať už sama nebo manželem, má šanci rozvíjet své záliby. Cestovat a podobně je skvělý.*

*Myslím si, že emočně vyplnit prázdné hnízdo nelze. Možná suplovat přáteli, ale i to je u mě omezené financemi. Taky mi dochází energie. Energie, která by byla na koníčky. Tu ztrácím při udržení si práce a nutností, vyrovnat se mladým kolegům.*

15. Napadá vás ještě nějaká otázka, na kterou bych se měla zeptat? Chtěla byste něco doplnit?

*Sama žena s chabým finančním zabezpečením a s ne moc dobrými vyhlídkami do budoucna (nejistý důchod), může chodit tak leda s bábama na kafe, ta zdravější na túry do turistického oddílu, pokud má na vlak. To ještě neznamena, že musí být nešťastná. Vyplývá z toho také, že pokud by žena neměla děti, má větší šanci se finančně lépe zajistit, věnovat se bez přerušování své kariéry, věnovat se náročným koníčkům, případně partnerovi, který by ji třeba neopustil? To je dost krkolomná teorie, tak nevím jaké vám vyjdou výsledky, ale myslím, že moc veselé nebudou.*

**Paní Růžena, 55 let, vdaná, středoškolačka, OSVČ. 4 děti, věk 36, 34, 28 a 23. Sešly jsme se v její kanceláři.**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?

*Vztah jsme měli velmi dobrý, i když jej musím rozdělit alespoň do dvou časových období. Před revolucí, kdy manžel přicházel pravidelně ve 4 hodiny domů relativně odpočatý a společně jsme se vrhli na nějakou zábavnou činnost. Výlety, návštěvy, cvičení a další srandičky. Po revoluci manžel začal podnikat. Děti už byly starší. Se zájmem a s nadšením a v rámci možností jsme se zapojovali všichni do budování soukromé firmy.*

2. Podílel se manžel na domácích pracích?

*Pokud měl čas tak se na domácích pracích podílel. Rozdělení na mužskou a ženskou práci u nás fungovalo jen s malými výjimkami. Manžel třeba rád vaří a rád nakupuje, ale péče o prádlo mu nic neříká. Ovšem když nebylo zbylí i to dokázal. I když je pravda, že větší část domácích činností spadala na moji hlavu. Měli jsme čtyři děti, takže v době, kdy byl manžel v práci, byly děti se mnou. Ale mělo to svůj přínos. Díky zkušenostem a věku, jsem se postupně naučila eliminovat co je důležité a co ne.*

3. Zajímal se manžel o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?



*O problémy dětí se docela zajímal, ale jejich řešení nechával spíše na mně. Až když byly starší a nastaly problémy ve škole, tak to řešil převážně on. Já jsem nebyla schopná se s těma učitelkama hádat, ale to byly konkrétní jednotlivé případy, kdy jeho autorita byla nutná k vyřešení komplikovaných situací.*

#### 4. Povídali jste si?

*Povídali jsme si a také nepovídali. Bylo období, kdy únava a touha po klidu byla silnější než všechno ostatní. Nemluvím jen o manželově únavě, ale i o své. Ale převážně jsme si povídali, protože částečně pracujeme spolu tak to ani jinak nejde a nešlo. Pravdou je, že když byly děti malé, řešili jsme převážně organizační věci.*

#### 5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?

*Má práce je zároveň mým koníčkem to je úžasná výhoda a je to moc fajn. Avšak péče o rodinu mne někdy tak vyčerpávala, třeba když byly děti nemocné, že na žádnou jinou činnost nebyla síla. Dětství dětí bylo náročné hlavně proto, že v obchodech nic nebylo, proto jsem byla nucená hodně šít a plést, i když jsem tyto činnosti moc nemilovala. Proto jsem moc času pro sebe neměla. Když nějaký volný čas byl, trávili jsme ho pohromadě, celá rodina.*

#### 6. Jaký byl váš vztah s dětmi?

*Vztah s nejstarší dcerou byl poněkud komplikovaný hlavně v období puberty, ale nic výjimečného obvyklý odpor k autoritám. Mladší dcera byla andílek odmalička až dodnes. Synáček výjimečná osobnost už odmalička, takový kladný hrdina co chrání slabé a nesnáší nespravedlnost. Nejmladší dcera byla hýčkaná celou rodinou. Tím, že jsme byli početnější rodina, byla komunikace s dětmi také nutností. Starší děti mi pomáhaly s mladšími sourozenci. Jinak by se to dalo těžko zvládnout.*

#### 7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem po odchodu dětí?

*Současný stav je hodně zaměřen na zdraví. Je nám přes padesát a je třeba dát tělo do kupy, aby sneslo tu stále narůstající pracovní zátěž. Možná tím nahrazujeme tu potřebu péče o někoho. Náš vztah bych hodnotila jako harmonický a pěkný.*

#### 8. Vedete uspokojivý sexuální život?

*Uspokojivý je asi dobré vyjádření. Není ani dokonalý ani frustrující. Je to, po těch letech, pro mě trochu nuda, pro manžela každodenní nutnost jinak mu hrabe. Musím ale přiznat, že jsem po odchodu dětí měla období, kdy jsem potřebovala změnu a tak jsem měla po krátký čas milence. Nešlo o sex, ale o pocit, že jsem pro někoho atraktivní. Netrvalo to však dlouho, ale dodnes vzpomínám.*

#### 9. Ovlivňuje váš život menopauza?

*Menopauza mě ovlivňuje. Bývám hodně lítostivá, rozbrečí mě i večerníček. Přestaly mě bavit společenské akce, necítím se tam dobře, zvláště když přijdou návaly. Připadám si nepřitažlivá a vlastně si ani nechci s nikým povídat a žvanění ostatních mě taky nebere.*

10. Jak jste zvládla odchod dětí?

*No, myslím tak na trojku nebo spíš tři mínus. Nevadí mi třeba, že zmizely fronty před koupelnou, že hromady použitého nádobí mi nebrání ve výhledu na obrazovku, když sleduji svůj oblíbený pořad. Že jdou otevřít dveře do pokoje, neboť za nimi není halda špinavého prádla a podobné nedůležitosti. Co naopak velmi postrádám, je ta bezstarostná energie která zaplňovala celé blízké okolí, odvaha cokoli nového podnikat, nezatížená špatnými zkušenostmi. Originální studentské hlášky a mladý způsob komunikace. To mi vážně hustokrutě schází.*

11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?

*Vlastně nezaplnila. To prázdné místo tady pořád je a já se učím svůj mozek zaměstnat něčím jiným, aby se netrápil. Samozřejmě se přesvědčuji, že jsem rozumná ženská a tato situace je naprosto přirozená. Hodně se věnuji své tvorbě a také hodně čtu, hlavně něco napínavého, to mě úplně pohltí. Pak také sportuji a zdokonaluji si anglickou konverzaci.*

12. Jaký teď máte vztah s dětmi?

*Vztah se všemi dětmi je bezvadný, i když s každým trochu jiný. Nejstarší dcera bydlí se svou rodinou na druhé straně republiky. Má své starosti, je úspěšná a spokojená. Vidáme se tak 5x do roka a bývá to náročné, ale fajn. Druhá dcera má také svou rodinu. S ní se vidím dost často a vnoučátka jsou moje sluníčka. Syn je horolezec v české reprezentaci, takže je stále někde ve světě a když je doma má svůj život. Vidíme se ale také docela často a je to pořád super. S nejmladší dcerou se vidíme nejčastěji, ta je z hnízda teprve krátce a užívá si samostatnosti. Já vlastně nevím, na co si stěžuji, asi na to, že jsem jen pozorovatel a ne uprostřed děje.*

13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním nebo partnerském?

*Samozřejmě sním o tom, že jsem mladá a krásná, laškuji s Kevinem Costnerem na bílé písečné pláži, plná hříšné touhy. Ale v realitě mi stačí, že jsem docela zdravá v zaměstnání úspěšná a s manželem je to v pohodě. Protože jsem nikdy nebyla klasický zaměstnanec, diskriminaci jsem nepocítila.*

14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

*Mám chuť hledat nové prožitky hlavně po dvou Metaxách, ale jinak mi chybí odvaha. Raději rozvíjím zájmy, které mám. Chystám na jaře výstavu v úplně nové koncepci a také pracuji na vylepšení webových stránek, abych přece jen šla s dobou. Také se hrozně těším na teplo až vyrazíme s manželem na kolech, to miluju. Do té doby si musím nutně vylepšit kondici a na tom opravdu usilovně pracuji. Vlastně by se dalo říct, že*

*jsem také částečně podlehla kultu mládeži, i když to částečně kamufluji kondicí a zdravím (smích).*

15. Napadá vás ještě nějaká otázka, na kterou bych se měla zeptat? Chtěla byste něco doplnit?

*Myslím, že vaše otázky byly dostatečné, co se tématu týče. Mně nic jiného nenapadá.*

**Paní Alena, 51 let, vdaná, středoškolačka, v domácnosti 15 let, 2 děti, 29 a 25 let.  
Setkaly jsme se v cukrárně dopoledne.**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?

*Vztah výborný, vše jsme dělali spolu, veškerý volný čas jsme trávili společně, celá rodina. Ve vztahu je vždycky jeden dominantnější a u nás jsem to já. Myslím, že manželovi to vyhovuje. Já vymýšlím a organizuji a on se přizpůsobuje.*

2. Podílel se manžel na domácích pracích?

*Rozdělení prací mi vyhovovalo. Domácí práce jsou můj koníček, navíc mám ráda vše na svém místě. Když se podívám do špajzu a vidím sklenice se zavařeným ovocem, zeleninou a domácí paštiky, mám skvělý pocit. Nevadí mi ráno vstát, nachystat snídani, svačtinu a pak vařit dobrý oběd, upéct čerstvý koláč.*

3. Zajímal se o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?

*Ano, zajímal se o výchovu. Řešil problémy spolu se mnou. Ale nebylo to příliš třeba. Holky měly řád a pravidla, takže problémy nebyly skoro žádné.*

4. Povídali jste si?

*Ano. Komunikace byla otevřená, mohla jsem se na něj obrátit se vším.*

5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?

*Měla jsem čas na svoje zájmy, mohla jsem dělat to, co mně bavilo. Kromě už zmiňovaných domácích činností jsem také cvičila. Miluju pohyb.*

6. Jaký byl váš vztah s dětmi?

*Myslím, že pěkný. Milující máma, takový ochranný štít.*

7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem po odchodu dětí?

*Vztah se po odchodu dětí nezměnil. Já mu připravuji pohodlí, on pracuje dlouho do večera, má dvě práce.*

8. Vedete uspokojivý sexuální život?

*Ano*

9. Ovlivňuje váš život menopauza?

*Ne, zatím nepocítuji žádné příznaky. Vůbec to neřeším.*

10. Jak jste zvládla odchod dětí?

*Bylo mi to líto. Měla jsem pocit prázdna. Měla jsem pocit, že to přišlo moc rychle, že jsem ještě měla kapacitu dál se starat. Holky si žijou svůj život, tak snad vnoučata (úsměv).*

11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?

*Zvýšila jsem aktivitu. Víc a častěji cvičím, protože si myslím, že člověk musí být v kondici, když se chce ve zdraví dožít vysokého věku. Taky jsem začala chodit do sauny a miluju dlouhé procházky se psem. S manželem navštěvujeme různé kurzy. Třeba taneční, i když do toho se mu moc nechtělo. Taky jsme začali jezdit na hory lyžovat.*

12. Jaký teď máte s dětmi vztah?

*Jsme stále v kontaktu, ale víc telefonickém. Občas holky přijedou na návštěvu.*

13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním nebo partnerském?

*Ne*

14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

*Cíleně to nehledám, mám ráda vše naplánované a pod kontrolou. Ale kdyby přišly, nebránila bych se.*

15. Napadá vás ještě nějaká otázka, na kterou bych se měla zeptat? Chtěla byste něco doplnit?

*Ne. Myslím, že v téhle situaci nikdo nemůže pomoci, ženská si to musí umět zorganizovat sama, musí se o sebe sama postarat. Navíc koho by zajímaly ženský v mém věku?*

**Paní Marie, 52 let, vdaná, středoškolačka, učitelka v mateřské škole, 2 děti, 28 a 26 let. Mluvily jsme spolu v jejím zaměstnání po pracovní době.**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?

*Vše jsem zaměřovala na potřeby dětí. Hodně věcí jsme dělali společně. Vše jsme podnikali s dětmi. Vztah dobrý, vycházeli jsme si vstříc. Oba jsme si zachovali okruh svých známých a pak jsme měli známé společně.*

2. Podílel se manžel na domácích pracích?

*Práce rozdělená nebyla, dělal, co bylo potřeba. Ale v podstatě jsem domácí práce dělala já. Ráda si domácí práce dělám po svém. Teď si uvědomuju, že jsem ho nenechala nic dělat, protože by to stejně neudělal podle mých představ (smích). Na zahradě jsme dělali společně, o auto se staral on. Dodnes mám potřebu zajistit rodinu domácí zdravou stravou, proto vařím, v létě zavařuji a pletení je můj koníček. Jediné co jsem přestala dělat, je šití.*

3. Zajímal se o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?

*V mezích svých možností se podílel. Citové problémy řešily děti se mnou, i když musím říct, že si děti poradily spíš samy. Technické věci a sport, dělaly s manželem. Starší dcera byla trošku pomalejší, tak jsem jí musela během celé základní školy doučovat, trvalo jí déle, než pochopila vyloženou školní látku. Syn byl poměrně svěhlavej a moc si radit nenechal. Ale trvala jsem na určitém řádu a ten dodržovaly obě děti.*

4. Povídali jste si?

*Běžné problémy jsme probírali, povídali jsme si. Musím říct, že jsem se snažila hodně věcí vyřešit sama za pochodu, závažnější problémy jsme řešili spolu. A i když se někdy nevyjádřil, nikdy mně nepodrazil. Vždy se mnou souhlasil. Jeli jsme na společné vlně.*

5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?

*Ano měla, vždy jsem si čas našla. Například jsem chodila večer cvičit.*

6. Jaký byl váš vztah s dětmi?

*Normální zdravý vztah. Hodně jsem se jim věnovala. V pubertě měli oba období vzdoru, ale dalo se to zvládnout. Nebylo to nic fatálního.*

7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem?

*Je stejný, beze změn. Výhodou je, že máme každý svoje přátele, svoje zájmy, ale taky dokážeme spoustu věcí podnikat spolu. Rádi spolu doma pracujeme.*

8. Vedete uspokojivý sexuální život?

*Uspokojivý je správné slovo. Frekvence klesla, ale mně to vyhovuje.*

9. Ovlivňuje váš život menopauza?

*Zatím ne, ale někdy bývám citlivější a plačtivá.*

10. Jak jste zvládla odchod dětí?

*V klidu, zvládla jsem ho v pohodě. Děti musí odejít, tak to má být. Byly vychované tak, že jejich odchod k životu patří. Dokonce si myslím, že mohli odejít dřív.*

11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?

*Nepotřebovala jsem ho zaplnit. Jedu si podle sebe. Necítila jsem ani smutek, ani prázdnotu. Jsme v kontaktu, voláme si, občas přijdou na návštěvu.*

12. Jaký teď máte s dětmi vztah?

*Pěkný, když potřebují, jsme tu pro ně. Ale už si s manželem žijeme svůj život.*

13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním nebo partnerském?

*Netoužím po změně. Nemám potřebu. Práce mě uspokojuje, ani diskriminaci věkem, nebo pohlavím jsem nepocítila, pracuji v ženském kolektivu.*

14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

*Jsem otevřená novým zážitkům. Cítím se mladá a zdravá, tak proč ne? Nedávno jsem začala chodit do sboru a zpívám. Ale sama nové zážitky nevyhledávám. Pořád chodím cvičit a můj život má skoro pořád stejný řád. Cítím se tak dobře.*

15. Napadá vás ještě nějaká otázka, na kterou bych se měla zeptat? Chtěla byste něco doplnit?

*Myslím si, že je to přirozený běh života a nevidím důvod, proč by se život žen kolem padesátky měl medializovat. Když chlap nepije, nebije mě a pracuje, je všechno v pořádku. Některé kolegyně jsou nespokojené, myslím si, že to je jejich problém, že vlastně neví, co by chtěly a honí se za nějakou představou.*

**Paní Milena, 50 let, vdaná, vyučená, OSVČ, 2 děti, 26 a 23 let. Setkaly jsme se u ní v práci.**

1. Jak byste hodnotila vztah s manželem v období, kdy byly děti doma?

*V době kdy byly děti malé, pracoval manžel v zahraničí, ale na víkendy se vracel domů. Poté začal podnikat v České republice, takže času bylo málo a já jsem byla pořád sama. Byla jsem s dětmi doma deset let. Vztah byl dobrý, byli jsme si vzácní.*

2. Podílel se manžel na domácích pracích?

*Když byl doma, tak pomáhal, ale já jsem to po něm ani nechtěla. Vše jsem stíhala sama a tak když byl doma, raději jsem využívala společný čas jinak. Například jsme podnikali různé věci s dětmi.*

3. Zajímal se o problémy dětí během dětství a jejich dospívání, podílel se na výchově?

*Když se vrátil ze zahraničí, převzal výchovu, když děti začaly chodit do školy. Ale většinou jsem s nimi problémy řešila já. Manžel s nimi sportoval. Vyzkoušely hodně sportovních aktivit a ve všech je podporoval a dělal je s nimi.*

4. Povídali jste si?

*Ano, zajímal se o mé problémy a já o jeho. Jsem hrozně užvaněná, takže ani neměl šanci si mě nevyslechnout. Když se vrátil z práce, hned jsem mu začala vyprávět.*

5. Měla jste čas pro sebe a svoje zájmy?

*Když byly děti malé, tak ne. Hodně jsem pletla, přešívala a hlavně zavařovala. Dělala džemy a dětem přesnídávky. V obchodech nic nebylo. Měla jsem kamarádky, se kterými jsem trávila odpoledne hodně času. Měly jsme děti ve stejném věku.*

6. Jaký byl váš vztah s dětmi?

*Úžasný. Čas, kdy byly děti doma, jsem si užívala. Bylo hodně legrace a všechno bylo v klidu a pohodě. Měly jsme spolu vlastní svět.*

7. Jak byste hodnotila současný vztah s manželem po odchodu dětí?

*Vztah je daleko lepší, protože máme na sebe o hodně víc času. Můžeme spolu dělat, co chceme, cítíme se svobodnější.*

8. Vedete uspokojivý sexuální život?

*Je výborný. Užíváme si ho mnohem víc. Díky tomu, že nejsou děti doma, máme větší klid a pohodu. Řekla bych, že i víc experimentujeme a hlavně jsme spolu i v čase, kdy to s dětmi nešlo.*

9. Ovlivňuje váš život menopauza?

*Zatím ne a snad hned tak nebude. Moje matka ji měla až v pozdním věku.*

10. Jak jste zvládla odchod dětí?

*Bylo mi to líto, stýskalo se mi. Asi půl roku jsem nebyla schopná jít k nim do pokoje. Teď už jsem v pohodě.*

11. Jak jste zaplnila prázdné místo po odchodu dětí?

*Nové koníčky a aktivity s manželem. S dětmi jsem v častém kontaktu a kdykoli mě potřebují, nebo nás, uděláme pro ně všechno.*

12. Jaký teď máte vztah s dětmi?

*Dobrý, přirozeně funguje. Komunikujeme bez bariér. Ale moc se těším na vnoučata.*

13. Toužíte po nějaké změně ve svém životě ať v profesním nebo partnerském?

*Před 7 lety jsem chtěla změnit práci, ale nikdo mě nechtěl zaměstnat, nebo nabízeli pozice, které se nelíbily mně. Tak jsem se rekvalifikovala a začala jsem sama podnikat. V práci jsem spokojená, čas v zaměstnání si plánuji podle sebe a nemusím se na nikoho ohlížet. Partner je skvělý. I když ještě někdy bych ráda zažila obdiv a jiskření od nějakého chlapa. To by mi stačilo.*

14. Máte chuť hledat nové prožitky, nové zájmy, nebo rozvíjet stávající?

*Neustále s manželem podnikáme něco nového. Protože jsme finančně zajištěni, zajistili jsme i děti, proto hodně cestujeme. Poznáváme nové země. Taky jsme propadli jízdě na kole, takže každý víkend vyrážíme někam na kole a v zimě na hory. Domácí práce už dělám jen ty každodenní, ráda občas uvařím, ale ostatní věci, které jsem dělala, když byly děti malé, už nedělám, raději se věnuji sama sobě. Chodím na masáže, na pedikúru, manikúru, na kosmetiku. Začala jsem se rozmazlovat (smích).*



15. Napadá vás ještě nějaká otázka, na kterou bych se měla zeptat? Chtěla byste něco doplnit?

*Myslím si, že záleží na povaze a finančních prostředcích každé konkrétní ženy. Některé jsou unavené, vyhořelé, bez zájmu. To se promítne i do jejich partnerských vztahů. Zním několik takových žen. Ty pak už jen pasivně čekají a pořád si na něco stěžují, ale jakoby už neměly chuť a sílu cokoli změnit. Je ale taky spousta žen, které odchod dětí uvítaly a mají chuť, energii a potřebu změnit chování a způsob života. Vždyť jsme ještě mladé a máme život před sebou.*

## **BIBLIOGRAFICKÉ ÚDAJE**

**Jméno autora: Jana Rosová**

**Obor: Sociální a masová komunikace**

**Forma studia: kombinované studium**

**Název práce: Syndrom prázdného hnízda u žen po čtyřicítce a jeho psychologické aspekty**

**Rok: 2013**

**Počet stran textu bez příloh: 58**

**Celkový počet stran příloh: 24**

**Počet titulů českých použitých zdrojů: 15**

**Počet titulů zahraničních použitých zdrojů: 1**

**Počet internetových zdrojů: 11**

**Počet ostatních zdrojů: 0**

**Vedoucí práce: Mgr. Blanka Farková**