

Životní poledne

PhDr. Pavel Humpolíček, Ph.D.

Úvod

Starší dospělost (od 30-32 do 40-48 let věku)

„... O době mezi třicátým a čtyřicátým rokem nacházíme v literatuře ze všech životních období nejméně materiálu. Je to *období stability na vrcholu tělesných a duševních sil*, období vysoké výkonnosti a dobrého zdraví. Třicátník je pevně usazen, miluje a pracuje naplno. Je už zcela dospělý – a ještě nestárne, aspoň ne příliš rychle a znatelně. Přesto ovšem, jak uvidíme, právě na vrcholu, „v pravé poledne“, ve chvíli životního „poločasu“, se může – a snad i má – odehrát významné niterné *zlomové drama*.“ (Říčan 2004, s. 271)

Milujeme mládí – a to tím více, čím jsme sami starší.

Životní poledne

Střední dospělost (od 30-32 do 40-48 let věku)

Ψ dosp. věku a stáří je dnes mnohem méně rozvinuta než Ψ dětství a dospívání
změny psychiky: od narození do pozdního stáří – 3 etapy:

- dětství a dospívání – rychlé, zákonité a uspořádané změny, vedou k vyšší úrovni psychické organizace a kumulují v dosažení zralosti
- druhá etapa – psych. fce zůstávají cca na stejné úrovni
- třetí etapa – změny, kt. vedou k poklesu fcí, k dezorganizaci a končí smrtí

změny probíhající v dětství a dospívání nejsou totožné s těmi v pozdějším věku
vrchol vývoje a dosažení maxima výkonnosti nejsou pro všechny psychické fce stejné – různě se vyvíjí, v různé době dosahují maxima, pokles není jednotný, neprobíhá stejně rychle

růst i pokles psych. fcí je podmíněn biologickými, psychologickými a sociálními determinantami

Životní poledne

Střední dospělost (od 30-32 do 40-48 let věku)

Období dospělosti se zpravidla člení na mladší dospělost (do 30 let), střední (do 45 let) a starší dospělost (do 60 let).

Etapy dle Langmeiera:

1. Časná dospělost – 20 – 25 let, přechod od adolescence k plné dospělosti
2. Střední dospělost – do 45 let (cca), plná výkonnost, relativní stabilita
3. Pozdní dospělost – do zač. stáří, cca do 60 – 65 let
Stáří – lze dále dělit na časně a vysoké

Etapy dle Švancary:

1. Mladá dospělost – 20 – 30, 32 let
2. Střední dospělost – 30, 32 – 46, 48 let
3. Starší dospělost (presenium) – do 60, 65 let

Životní poledne

Střední dospělost (od 30-32 do 40-48 let věku)

Etapy dle Whitbourneové a Weinstockové:

1. Časná dospělost – 20 – 30 let
2. Střední dospělost:
 - I. fáze – 30 – 45
 - II. fáze – krize středního věku
 - III. fáze – 45 – stáří

Časná dospělost: upevnění identity dospělého, identifikace s rolemi, upřesnění os. cílů, nezávislost na rodičích, zakládání rodiny

Střední dospělost I: další upevnění identity, vrchol produktivity, posílení odpovědnosti v rolích dospělého, výchova dětí

Krize středního věku II: zproblematizování vlastní identity, otázky po vlastní smrtelnosti, nespokojenost v manželství (někdy), nespokojenost s dosaženými výsledky v povolání

Střední dospělost III: nová integrace osobnosti, příprava na odchod dětí z domu, nové potvrzení manž. vztahu, vypětí v povolání před blížícím se důchodem

Dospělost - Stáří

Teorie stárnutí

Aristoteles – tepelná smrt (ztráta vody a tepla)

Mečnikov – střevní flóra (intoxikace)

Seley – „odírání životem“ – ztráta životní E

T. autointoxikace – vedl. Produkty metabolismu

Růžička – teorie hystereze koloidů (snížená schopnost „bobtnání“ kol. látek – „scvrkávání“)

T. genetické předprogramovanosti

T. ukládání vápenatých solí (nižší schopnost kapilár propouštět živiny etc.)

T. ochabnutí f-ce klíčových orgánů (žláz ...)

Transmise NK z DNA = více teorií (A) vyčerpání organ. substancí – hormony – hrom. odpadů; (B) enzymy; (C) transmise NK z DNA; (D) genet. program

Životní poledne

Střední dospělost (od 30-32 do 40-48 let věku), „vrcholné léto života“

R.J. Havighurst uvádí několik **vývojových úkolů** pro období střední dospělosti:

- Poskytování pomoci adolescentům.
- Plné zakotvení sociálních, občanských kompetencí.
- Dosažení uspokojivých výkonů v povolání.
- Znovunalezení harmonické náplně volného času.
- Nalezení vztahu k partnerce/ovi jako k osobnosti.
- Přijetí fyziologických změn (postupující involuci).
- Přijetí a přizpůsobení se stárnoucím rodičům.

Životní poledne

Dochází ke změně v chápání **intimity i generativity**. V tomto období lidé **bilancují** svůj **dosavadní život** a **uvažují o budoucnosti**. Tyto úvahy bývají zaměřeny na **hledání hlubšího smyslu** života. Člověk usiluje o větší **autentičnost**, formální požadavky okolí přestávají mít význam. Začínají se projevovat **příznaky stárnutí**, které jsou chápány jako **ztráta určitých výhod**.

V profesní roli se projevuje **potřeba seberealizace**.

V manželství dochází ke **druhé krizi**. Manželé začínají bilancovat a přehodnocovat svůj vztah k manželství, uvažují o jeho budoucnosti. Vztah mimo manželství poskytuje uspokojení v té oblasti, kde se manželství ukazuje jako nedostačivé.

Role rodičů se mění, **klesá její důležitost**, snižuje se velikost autority. Dospívající představují **konfrontační skupinu**, která potvrzuje omezení daná věkem. **Blíží se též věk, kdy už nebude možné počít dítě**. Tváří v tvář snižujícím se kompetencím vlastních rodičů si člověk uvědomuje **vlastní zranitelnost**. Vstup do nového manželství nabízí nové možnosti a očekávání. Druhé manž. je často zatěžováno soc. vlivy z prvního manželství.

Životní poledne

Kritickou vývojovou fází bývá u některých jedinců **období kolem 40 let**, které se pojí s **tzv. krizí středního věku** (nebo též krize životního středu). V této době se člověk ohlíží zpět a hodnotí svůj dosavadní život; zároveň si reálně připouští, že konec života není už tak v nedohlednu, jak to vnímal dříve. Někteří lidé pak mají tendenci dohánět to, o čem **se domnívají, že mají poslední šanci prožít právě teď**. Tato snaha má zpravidla formu dokazování si, že to s dotyčným jedincem není ještě tak zlé (výměna partnera nebo střídání partnerů, různé extravagantní úpravy zevnějšku, intenzivní sportování, hubnutí apod.).

Tato krize někdy splývá s problematickým obdobím **klimakteria** (menopauza), které u žen nastupuje kolem 45. roku a u mužů (andropauza) asi o pět let později. Klimakterium je provázeno hormonálními změnami a prvními citelnějšími ohlasy blížícího se stáří.

Životní poledne

Vývoj není jen posun vpřed, k lepšímu, nýbrž zahrnuje i **involuční změny** a těch v průběhu dospělosti přibývá. Zpočátku jsou nepozorovatelné (odumírání neuronů po 20. roce, zhoršené vnímání po 30. roce apod.), ovšem postupně jsou projevy těchto změn čím dál nápadnější (zhoršení zraku, množství a kvality vlasů, snížená hybnost a vytrvalost aj.). Hormonální aktivita v klimakteriu má za následek také nadměrnou dráždivost, neklid, výkyvy nálad a citovou zranitelnost. Ke všem těmto faktorům se v některých případech přidává ještě další komplikující skutečnost - v době, kdy dospělí bilancují svoji první polovinu života, zpravidla procházejí jejich potomci náročnou etapou dospívání. **Prožívání** tohoto období je však každopádně **velmi individuální**, někdo je krizí zasažen velmi dramaticky a u někoho proběhne naprosto nepozorovaně.

Člověk ve starší dospělosti se vyznačuje (nebo spíš měl by se vyznačovat) **vyrovnaností, zralostí a schopností těžit ze svých zkušeností.**

V našich zeměpisných šířkách značná část lidí tohoto věku rezignuje na rozšíření si vzdělání, kvalifikace nebo na získání nových zálib, zůstane jakoby na místě a žije "z podstaty". Přitom ovšem platí, že smysluplná činnost, **aktivita a zájem jsou nejlepší prevencí proti zbytečně předčasnému duševnímu zestárnutí.**

Životní poledne

Zralost

Jedno z kritérií dospělosti. Po dokončení dospívání přejetí plné odpovědnosti osobní i občanské, ekonomická nezávislost, legalizovaný vztah k partnerovi, odpovědnost ve výchově dětí, přizpůsobení se stárnoucím rodičům.

Bühlerová - věk naplnění základních životních tendencí.

Maslow – zralost vidí v seberealizaci, rozvinutí nejlepších os. tendencí

Nikdo nikdy nesplní všechna kriteria, jde spíš o **ideál**.

Znaky zralosti: překonání rozporů dětství a dospívání, nezávislost na rodičích, schopnost hlubokého a trvalého vztahu s partnerem, být autentický, sám sebou, dle Freuda: má umět „milovat a pracovat“.

Životní poledne

Peck – faktory optimální adaptace:

- Hodnotit moudrost
- Socializace (vs orientace na sex. vztahy)
- Emocionální flexibilita (vs citové ochuzení, prázdnota)

Levinson – „stát se sám sebou“

Gold – 4 iluze dospělosti:

- Iracionalita (je ochranná ruka)
- Smrt (se mne netýká; je příliš blízko)
- Bez partnera (už nebude život stát za moc)
- Změna (je možná už jen v rodině či pro rodinu)

Životní poledne

Eriksonův pohled na střední dospělost:

- **Intimita vs Izolace** (partnerství)
- **Generativa vs Stagnace** (pečovat a být pečován)

Welfort – srovnávání

Birren – dvě adaptační schopnosti:

- Definování problému jinak než v mládí...
- Uplatnění flexibility při řešení problémů...

Schaie – dlouhodobá zkušenost vs sociální status (kohorta)

Životní poledne

- **Kognitivní vývoj**
- **Sociální zařazení a emoční vývoj**
 - **Práce**
 - **Činnosti ve volném čase**
 - **Emoční prožívání**
 - Intimita (sex. život)
 - Obrat do nitra – Zpět k lidem
 - **Manželství**
 - Rozvod
 - **Rodičovství**
 - Funkce rodiny
 - Typy rodinných koalic

Úvod

Stárnutí (Švancara): 46/48-65 let věku

Starší dospělost (Vágnerová): 45-60 let věku

„Běžec na dlouhé trati se dříve nebo později dostane do krize: je unaven, špatně se mu dýchá, má pocit, že už nemůže dál, že musí vzdát – na nic nemá větší chuť než vybočit z trati a sednout si do trávy. Pak náhle jako by z něj únava spadla, pocítí příliv síly a svěžesti, radostné nálady. Tělo poslouchá jako stroj, nohy se pohybují lehce a pravidelně. Říká se tomu druhý dech...“ (Říčan 2004, s. 289)

Druhý dech

