

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
KATOLICKÁ TEOLOGICKÁ FAKULTA
Katedra pastorálních oborů a právních věd

Václav Klimeš

Psychologický a duchovní průvodce krizí středního věku

Diplomová práce



Vedoucí práce: PhDr. Kateřina Lachmanová, Th.D.

Praha 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci napsal samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů a literatury a že jsem ji nevyužil k získání jiného akademického titulu.

Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 17. dubna 2012

Václav Klimeš

Bibliografická citace

Psychologický a duchovní průvodce krizí středního věku [rukopis] : diplomová práce / Václav Klimeš ; vedoucí práce: Kateřina Lachmanová. – Praha, 2012. – 83 s.

Anotace

Předložená práce v první části podává syntézu poznatků o krizi středního věku z mezioborového pohledu psychologie a spirituální teologie. Jejím základním stanoviskem je, že krize středního věku není něco, co se musí přetrpět, ale že při vší její náročnosti jde o příležitost a výzvu k plnějším a autentičtějším životu, k lidskému dozrání a přiblížení se sobě i Bohu.

Ve druhé části práce využívá poznatky a postupy psychoterapie, krizové intervence a pastorální teologie ke konkretizaci a praktičtějším rozvíjení závěrů první části, a tak může sloužit jako průvodce tomu, kdo prochází tímto životním obdobím, nebo kdo chce na této cestě doprovázet někoho jiného.

Práce je určena zejména křesťanům, ale nejen jim, kteří nemají vzdělání ani výcvik v psychosociální oblasti a pro které je krize středního věku jejich osobním tématem nebo se týká lidí v jejich okolí – ať už jsou jejich příbuznými či známými, nebo se jedná, např. v případě pastoračních pracovníků, o klienty jejich profesionální péče. Svým pojetím, šířkou svého záběru, syntézou svých východisek i jejich rozpracováním je práce v českém jazyce ojedinělá.

Klíčová slova

střední věk, krize, zrání, pastorální teologie, psychologie

Abstract

The thesis "Psychological and Spiritual Guide through Middle-Age Crisis" contains a synthesis of knowledge about middle-age crisis from the interdisciplinary point of view of psychology and spiritual theology in its first part. The fundamental opinion declares that middle-age crisis is not something to be suffered through but, in spite of all its demands, it is an

opportunity and challenge for fuller and more authentic life, for maturation of a man and for getting closer to oneself and to God.

In the second part of the thesis, knowledge and procedures of psychotherapy, crisis intervention and pastoral theology are used to concretize and extend the conclusions of the first part in a more practical way; hence, the paper can be used as a guide for those who are undergoing this period of life or those who want to accompany someone else on this way.

The thesis is intended primarily, but not exclusively, to Christians who lack education in the psychosocial area and who is middle-age crisis a personal topic of themselves or of people around them for—be it their relatives or friends, or, in case of pastoral workers, clients in their professional care. This work is rather singular in the Czech language due to its conception, scope and synthesis of its starting points as well as their elaboration.

Keywords

middle age, crisis, maturing, pastoral theology, psychology

Počet znaků (včetně mezer): 131 225

Poděkování

Děkuji vedoucí své práce PhDr. Kateřině Lachmanové, Th.D., za konzultace nad prací a za zapůjčení velké části potřebné literatury.

Děkuji své rodině za podporu a trpělivost v době, kdy jsem práci psal.

Děkuji přátelům a známým, kteří mě motivovali k psaní práce tím, že mi říkali, že si ji potřebují přečíst.

Děkuji všem, kdo mě nechávají nahlédnout do svých životů a vzbuzují ve mně soucit, pochopení a touhu pomáhat jim stále lépe.

Obsah

ÚVOD.....	9
KAPITOLA 1. CO JE TO KRIZE	10
1.1. Vymezení krize.....	10
1.2. Druhy krizí.....	10
1.3. Průběh krize.....	11
1.4. Krize jako příležitost.....	12
KAPITOLA 2. PSYCHICKÝ ROZMĚR KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	14
2.1. Počátek a důvody vzniku krize středního věku.....	15
2.2. Změny pohledu na svět	16
2.3. Tělesné změny	18
2.4. Proměna profesní role	19
2.5. Proměna rodičovské role	20
2.6. Proměna partnerského vztahu, nevěra, druhé manželství.....	22
<i>Rozvod a druhé manželství.....</i>	<i>24</i>
2.7. Proměna vztahu k vlastním rodičům	26
2.8. Shrnutí a závěr.....	27
KAPITOLA 3. DUCHOVNÍ ROZMĚR KRIZE STŘEDNÍHO VĚKU	29
3.1. Úvod	29
3.2. Hledání naplnění a smyslu.....	29
<i>Naplnění</i>	<i>29</i>
<i>Smysl</i>	<i>30</i>
3.3. Hledání celistvosti.....	33
<i>Převzít odpovědnost, tvořit a pečovat.....</i>	<i>33</i>
<i>Relativizovat svou osobnost.....</i>	<i>34</i>
<i>Přijmout existenci svého stínu</i>	<i>35</i>
<i>Integrovat mužství a ženství</i>	<i>37</i>
<i>Přijmout vlastní smrt a setkat se s Bohem</i>	<i>38</i>
<i>Shrnutí.....</i>	<i>40</i>
3.4. Proměna víry a vztahu k Bohu	40
<i>Vývoj víry.....</i>	<i>40</i>
<i>Prozření</i>	<i>41</i>
<i>Pokusy o vyhnutí se duchovní proměně</i>	<i>43</i>
3.5. Shrnutí a závěr.....	44

KAPITOLA 4. CO DĚLAT V KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU	46
4.1. Poznat a přijmout se	46
4.2. Sdílet se a být ve společenství	48
4.3. Orientovat se v celku a být realista	49
4.4. Využít kultury a společnosti	51
4.5. Opustit nefunkční a nadbytečné	52
4.6. Uvědomovat si přesah krize	53
4.7. Nechat působit Ducha svatého	54
4.8. Přijmout svou mužskou či ženskou část	55
4.9. Pečovat, sloužit a obdivovat	56
4.10. Shrnutí a závěr	57
KAPITOLA 5. JAK POMOCI ČLOVĚKU V KRIZI	59
5.1. Východiska a principy práce s člověkem v krizi	60
5.2. Základy rozhovoru s člověkem v krizi	61
<i>Vnímavá přítomnost</i>	61
<i>Zásady úspěšného rozhovoru</i>	62
5.3. Na co si dát pozor	62
5.4. Příprava a začátek rozhovoru	63
5.5. Průběh rozhovoru	64
<i>Obsah rozhovoru</i>	64
<i>Techniky doprovázení v rozhovoru</i>	66
<i>Techniky vedení rozhovoru</i>	67
<i>Otázky</i>	68
5.6. Mimoslovní složky setkání	69
<i>Emoce</i>	69
<i>Ticho</i>	70
5.7. Závěr rozhovoru	71
5.8. Shrnutí a závěr	72
ZÁVĚR	73
SEZNAM LITERATURY	75
PŘÍLOHA: BIBLICKÉ TEXTY PRO KRIZI STŘEDNÍHO VĚKU	I
<i>Když se všechno zdá temné</i>	I
<i>Bože, zahlad' mé viny a vysvobod' mě</i>	II
<i>Blízko je Hospodin slabým a zoufalým</i>	IV
<i>Všechno má svůj čas</i>	V

<i>Chval Hospodina, On tě zachránil</i>	<i>V</i>
<i>Kde není Bůh, marné je snažení</i>	<i>VI</i>
<i>S Bohem se nemám čeho bát.....</i>	<i>VI</i>
<i>Svěř svůj život Hospodinu</i>	<i>VII</i>
<i>Chval Hospodina, neboť je dobrý a milosrdný.....</i>	<i>VII</i>

Úvod

Pokud si některé období lidského života zaslouží přívlastek „přelomové“, je to období středního věku, které se dokonce pro svůj obvyklý průběh označuje jako celek *krize středního věku*. Publikace v českém jazyce o středním věku (kterých v poměru k závažnosti této životní etapy není mnoho) na toto období pohlížejí buďto pouze z pohledu psychologického, nebo jen z pohledu duchovního. V obou případech něco podstatného chybí, neboť, jak v práci ukážeme, tato krize má kořeny v psychice člověka, ale má také zásadní duchovní přesah.

Předkládaná práce syntetizuje poznatky o krizi středního věku z mnoha vědních oborů: z pohledu psychologického (vývojové psychologie, hlubinné psychologie a některých druhů psychoterapie), teologického (spirituální a pastorální teologie) a psychosociálního (krizová intervence). Ačkoliv práce vznikla na půdě teologické fakulty a v několika jejích kapitolách se pojednává o víře a Bohu, není určena jen křesťanům, ale každému, kdo nemá psychologické ani psychoterapeutické vzdělání, ale koho pojednávané téma zajímá – buď proto, že krizi středního věku zažil či zažívá, nebo proto, že chce pomoci někomu, kdo se v ní nachází, ať už je to jeho blízký, nebo klient jeho profesionální péče.

Šířka práce je tedy velká, ale její hloubka je místy zásadně omezena jejím východiskem a účelem. Jejím východiskem, které je ovšem v práci co nejpečlivěji zdůvodněno, je, že krize středního věku je ve své podstatě krizí smyslu života, a na jejím zvládnutí v posledku stojí zdar či nezdar vlastního bytí. Nemůže proto být jen těžkým obdobím, které se musí s vypětím sil nějak přetrpět, ale je životně nutné přijmout její výzvu k plnému a autentickému životu, k lidskému dojrání a přiblížení se sobě i Bohu.¹

Účelem práce pak je být průvodcem tomu, kdo chce pochopit a přijmout zvláštnosti a výzvy tohoto životního období, zaujmout k nim co nejvhodnější přístup a prožít tuto náročnou a dobrodružnou část svého života s co největším užitekem pro sebe i pro své okolí – anebo pomoci v tomtéž úkolu někomu druhému.

¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 13

Kapitola 1. Co je to krize

1.1. Vymezení krize

Slovo *krize* pochází z řečtiny, kde sloveso „κρίνω“ znamená „rozlišuji, volím, dávám přednost, rozhoduji nebo soudím, tlumočím nebo vykládám, ustanovuji nebo řeším, uvádím do rozhodující fáze, oceňuji, domnívám se nebo hodnotím“². Odvozené podstatné jméno „κρίσις“ tedy pak znamená mj. „rozpoznávací síla, oddělení, volba, soud, spor, výsledek, řešení, vysvětlení“.³

Se zřetelem na téma této práce převezmeme psychologickou definici krize a vymežíme ji jako **stav časově ohraničené zatěžující situace, která přesahuje síly a možnosti postiženého člověka**.⁴ Jiná definice pojímá krizi velmi podobně a říká, že je to „důsledek střetu s překážkou, kterou nejsme schopni (...) vlastními vyrovnávacími strategiemi (...) zvládnout v přijatelném čase a navyklým způsobem“.⁵ Důležité je, že záleží na vnímání a myšlení člověka v krizi, za nakolik zatěžující svou situaci pokládá. Krize totiž nespočívá ve vnějších podmínkách, ale v tom, jak se k nim člověk staví: je to jeho vnitřní situace.

1.2. Druhy krizí

Krize, které člověk prožívá, lze rozdělit do několika skupin podle jejich příčin. Následující třídění řadí tyto skupiny od méně závažných, kde převládají vnější zdroje, po závažnější, s vnitřním zdrojem.⁶

1. **Situační krize** jsou spouštěny nepředvídatelným stresem, který pochází z velké části z vnějších podmínek, a zahrnují ztrátu či její hrozbu (např. zaměstnání a zdraví), změnu či její očekávání (např. rozvod či stěhování) a volbu (např. partnerky nebo školy).
2. **Krize z očekávaných životních změn (tranzitorní krize)** jsou předvídatelné změny zapříčiněné růstem, vývojem a zráním člověka, a to buď jako jednotlivce (např. puberta či klimakterium), nebo

² DE CANDIDO 1999: 423

³ DE CANDIDO 1999: 423

⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 15 a 17

⁵ VODÁČKOVÁ 2007: 29

⁶ Zpracováno podle VODÁČKOVÁ 2007: 34–39

v souvislostech života rodiny (např. sňatek nebo narození dítěte). Sem patří i krize středního věku.

3. **Krize pramenící z náhlého traumatizujícího stresoru** mají velmi silný vnější spouštěč, nad kterým člověk nemá téměř moc. Patří sem např. přírodní katastrofy, válečné události, hromadná neštěstí a znásilnění.
4. **Krize zrání neboli vývojové** se objevují, když byla potlačena krize z očekávaných životních změn, a žádají si řešení vývojových úkolů (tedy úkolů daných fyzickou zralostí, očekáváním společnosti a osobními snahami a hodnotami člověka⁷), které člověk ve svém životě přeskočil nebo vyřešil provizorním způsobem. Člověk ve vývojové krizi jedná na první pohled nevysvětlitelně, a to proto, že pohnutky jeho chování pramení z „nesplněných“ vývojových úkolů, kterých si ovšem často není vědom. Např. spořádaný a pečlivý dospělý člověk se začne chovat velmi nezodpovědně, což má kořen v tom, že se nesměl chovat nezodpovědně v pubertě a adolescenci. V krizi středního věku, kdy je člověk „oslaben“, se mohou tyto nedořešené záležitosti z minula objevit, a navíc nepostavením se čelem k výzvám středního věku si může člověk způsobit krize ve stáří.
5. **Krize v kontextu psychopatologie** jsou zvláštním případem různých typů krizí u lidí s duševním onemocněním či dispozicí k němu, např. u lidí s poruchou osobnosti, psychózou, závažnými neurotickými obtížemi a silnou depresí. Kvůli své slabší psychické výbavě zvládají hůře zátěž i vývojové nároky, což se obvykle projevuje dramatičtějším průběhem krize.
6. **Neodkladné krizové stavy** mají společné to, že v nich má postižený člověk výrazně sníženu volní kontrolu jednání. To může mít různé příčiny: akutní psychotický stav, vliv omamné látky, panickou úzkost, nezvladatelné impulzy, ztrátu vědomí...

1.3. Průběh krize

Pokud se člověk pokouší se z krizové situace dostat, zjišťuje, že jeho osvědčené metody selhávají.⁸ Je konfrontován se svou bezmocí, cítí, že ztrácí schopnost utvářet svůj vlastní život, a tím zažívá ohrožení své identity. Proto

⁷ Srov. HARTL, HARTLOVÁ 2000: 654

⁸ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

na krizovou situaci reaguje úzkostí, která je vyjádřena někdy více, někdy méně. Úzkost ho ovšem ochromuje v myšlení a jednání, a tím člověk ještě více pociťuje ztrátu své základní životní kompetence. Člověk začíná klesat po jakési spirále. Tato situace je vysoce nepříjemná, a člověk se z ní snaží co nejrychleji vymanit: stát se pánem situace a obnovit kontrolu nad svým životem. Pokud se mu to nedaří, pociťovaný tlak dále roste a úzkost může přerůst až v paniku. Krize se člověka zmocňuje, všechny ostatní záležitosti se stávají okrajovými, navíc v krizové situaci mohou obživnout staré nevyřešené problémy.⁹ Krizový stav zasahuje i tělo, a proto často u člověka nacházejícího se v krizi propukne tělesná nemoc. To ovšem znesnadňuje rozpoznání krize a jejích spouštěcích činitelů i hledání možností jejího řešení, neboť člověku se – za cenu zhoršení tělesného stavu – psychicky uleví.¹⁰ Krize neprobíhá z vnějšího pohledu vždy nápadně a dramaticky, její charakteristikou ovšem je, že pro dotyčného člověka má rozhodující význam.¹¹

Intenzivní pocit úzkosti a tlaku, jaký zažíváme v krizi, nelze vydržet dlouho. Krize může odeznít sama: buď tak, že se změně vnější podmínky, které krizi způsobovaly, anebo člověk nezměněnou situaci přestane vnímat tíživě. V tomto případě je ovšem nebezpečí, že se krize „zapouzdří“ a bude způsobovat vleklé psychické problémy,¹² například depresi. U krize z očekávaných životních změn, spojené s vývojovými úkoly středního věku, však lze těžko předpokládat, že odezní sama, spíše přejde ve zmíněné psychické problémy a později se projeví jako krize vývojová, která je podle dělení uvedeného výše nejsilnějším typem krize u psychicky zdravého a sebeovládajícího člověka.

1.4. Krize jako příležitost

Oproti všeobecnému chápání, které vidí v pojmu *krize* většinou jen nadměrnou těžkost (i naše převzaté definice jsou takové), zaznívá v původním řeckém významu tohoto slova, že je to zároveň „rozhodující bod, určující práh, linie změny situace“¹³. Krize je stav, který si o změnu přímo říká: současná situace je neúnosná, a proto se k tomu, aby byla

⁹ Srov. KASTOVÁ 2000: 19

¹⁰ Srov. KASTOVÁ 2000: 19

¹¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 18

¹² Srov. KASTOVÁ 2000: 17

¹³ DE CANDIDO 1999: 423

snositelná, musí něco významného stát. Krize je důležitá tím, že může výrazně ovlivnit celý budoucí život; a pokud člověk do tohoto stavu zasáhne svým rozhodnutím (jiným, než svůj život ukončit, což by také byla určitá cesta z krize), může svůj život nasměrovat jinak, a možná mnohem lépe, než kdyby byl nečinný. Krize je proto také jedinečnou příležitostí k životní změně, získání nových prožitků a nových způsobů prožívání, lepšímu pochopení smyslu, osvojení si nových strategií řešení problémů a otevření tvůrčích životních možností,¹⁴ neboť ty jsou v křehkém období krize mnohem dostupnější vědomí člověka.¹⁵ Chápání krize jako příležitosti si doposud udržela čínština. Slovo *krize* se zapisuje složením znaků pro dvě slova:

危機

První, „wēi“, znamená „nebezpečí“ či „ohrozit“; druhý, „jī“, je právě „příležitost“ nebo „tajemství“. Krize je tedy nebezpečím, a zároveň šancí.

Takovéto chápání je také východiskem naší práce: krizi nepovažujeme za něco, co se musí nějak přetrpět, ale bez podceňování její náročnosti ji pokládáme za příležitost a výzvu k plnějšimu a autentičtějšimu životu, k lidskému dozrání a přiblížení se sobě i Bohu.

¹⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 13 a 18

¹⁵ Srov. KASTOVÁ 2000: 21

Kapitola 2. Psychický rozměr krize středního věku

Období střední dospělosti neboli středního věku se ohraničuje zdola 35. a shora 45.,¹⁶ 50.¹⁷ či 55.¹⁸ rokem lidského života (proto také o člověku v tomto období budeme mluvit i jako o čtyřicetiletém) a považuje se za vývojově tak významné a přelomové období, že se hovoří dokonce o krizi středního věku¹⁹ – ačkoli krize ve vlastním smyslu slova, jak byla definována v předchozí kapitole, nastane pouze u 10–80 % lidí tohoto věku.²⁰

Pojem *krize středního věku* a její zkoumání existují teprve několik desítek let,²¹ ne tak krize středního věku sama o sobě. Snad první zmínku o ní najdeme v *Božské komedii* básníka Dante Alighieriho, který toto své dílo začal psát roku 1306 ve svých 41 letech²² a vystihl v něm dva výrazné rysy středního věku: jeho obtížnost a nepozorovaný nástup.

*V půl naší zemské pouti když se vkročí,
já octnul jsem se v tmavém, pustém lese,
neb cesta pravá zmizela mi s očí.*

*Ten popsati les, ruka má se třese;
tak divoký byl, drsný, v stálém šeru,
že vzpomínka naň nový strach mi nese!*

*Tak hořký, smrt že málem trpčí věru,
leč, chci-li dobro líčit z jeho středu,
co shled' jsem v jiném, vypovím, též směru.*

*Jak tam jsem přišel, říci nedovedu,
tak plný spánku byl jsem v oné chvíli,
když minul jsem se pravé cesty sledu.²³*

Důvody, proč se tomuto životnímu období věnuje systematická pozornost teprve v poslední době, jsou dva. Jedním z nich je, že až nyní se velká část

¹⁶ Tak VÁGNEROVÁ 2000: 375

¹⁷ Tak HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 11

¹⁸ Tak DAIGNEAULT 2011: 9

¹⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

²⁰ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 17

²¹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

²² Srov. DAIGNEAULT 2011: 21

²³ ALIGHIERI 1897: 11

lidí tohoto věku vůbec dožije; druhým, že krize středního věku nastává jen tam, kde se před člověkem otevírají životní alternativy, a ty byly z ekonomických a politických důvodů donedávna velmi omezené.²⁴

2.1. Počátek a důvody vzniku krize středního věku

Do střední dospělosti vstupuje člověk typicky v ustáleném životním stavu, kterého dosáhl v mladé dospělosti (20–35 let), v níž celkem naplnil očekávání svého okolí i své: žije ve stálém manželském či partnerském svazku (možná ne prvním), zplodil děti, nastartoval svou profesní kariéru a dosáhl v ní významnějších úspěchů. Poměrně úspěšně zvládl všechny role dospělého, dobře se adaptoval na své prostředí a vytvořil si vyhovující životní styl. Má navyklé způsoby chování, pevné osobní postoje, určité společenské postavení, vyprofilovanou osobnost... Jeho život je bez větších změn a otřesů, jasný a předvídatelný, pohodlný a nenáročný, až jednotvárný – a vlastně se stává nudným.

Čtyřicetiletý člověk se však začíná pomalu měnit. Při pohledu zvenčí to vypadá jako pozvolná změna charakteru, objevují se dávno zmizelé vlastnosti a sklony či se objevují úplně nové, nebo se člověk může stát až k nesnášenlivosti zatvrzelým ve svých postojích a zásadách. Z psychiatrického hlediska v tomto životním období vzrůstá výskyt depresí.²⁵

Člověk totiž začíná být nespokojený, a to – na první pohled paradoxně – právě proto, že v tomto věku naplnil či naplňuje své cíle z mládí. Začíná hodnotit, zda a nakolik svých záměrů dosáhl podle svých dřívějších ideálů a zda za vydané úsilí vůbec stály, a ptá se, co by nyní mělo přijít na jejich místo – začíná pociťovat životní prázdnotu.²⁶ Potřebu něčeho nového a jiného podporují i všednost a rutina tohoto životního období. Tato potřeba se může projevat touhou po nových zážitcích, ale i po plnější seberealizaci či opravdovém citovém vztahu...²⁷ Člověk si obvykle začíná uvědomovat, že společenský úspěch, který dosud považoval za důležitý, důležitý vlastně

²⁴ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

²⁵ Srov. JUNG 1994: 99–100

²⁶ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 126

²⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 376

není,²⁸ a nechce se již tolik nechávat svazovat očekáváními společnosti – ta už stejně nejsou tak silná, neboť člověk jich většinu alespoň formálně splnil.

Čtyřicetiletý člověk proto chce lépe uspokojovat své opravdové potřeby a hledá skutečný, nikoli diktovaný smysl vlastního života. Proto se také více zabývá svými emocemi a více o sobě přemýšlí,²⁹ a ve středním věku se tak stává introvertnějším, podobně jako byl v době dospívání,³⁰ zažívá tak významné změny své osobnosti, že vyvolávají nutnost přehodnotit vlastní identitu.³¹

Člověk si uvědomuje nebezpečí své stagnace, ale i to, že se přiblížil k bodu, za nímž už nebude moci kvůli přibývajícím věku a ubývajícím silám učinit žádnou významnou životní změnu.³² Ve svém rozhodování o změnách je sice svobodnější, neboť není tolik pod vnějším tlakem, ale rovněž ví, že se jeho možnosti zužují, jeho čas je omezen a že pokud chce něco změnit, musí jednat rychle. Když se dívá do budoucnosti s vědomím omezeného času, zmenšující se možnosti změny a slábnoucích sil, mnohdy to v něm vyvolává úzkost, lítost, hněv a zklamání.³³ „Na ideály je příliš pozdě a na moudrost zase příliš brzy“.³⁴

Právě bilancování minulosti a přemítání o budoucnosti s vědomím vlastních omezení jsou pro střední věk z hlediska psychiky význačné.³⁵

2.2. Změny pohledu na svět³⁶

Člověk středního věku ztrácí akceschopnost. Není to kvůli tomu, že by mu výrazněji ubývala výkonnost, to je rysem až starší dospělosti. Důvodem je, že člověk díky své zkušenosti rozumí mnoha věcem lépe a snáze vidí i záporné důsledky své možné činnosti, a to jeho touhu být aktivní oslabuje. Většinou to nese s nelibostí a snaží se tuto nečinnost překonat vůlí. Když zjistí, že toto dělat není možné trvale a že motivace musí vycházet ze skutečného zájmu

²⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 376

²⁹ Srov. JUNG 1994: 103

³⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

³¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 378

³² Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 12

³³ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 25

³⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

³⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 375

³⁶ Podle HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 24–26

o věc, začne hledat, co by v druhé polovině života za tento zájem stálo, a toto hledání se stává jedním z vývojových úkolů středního věku.

Jeho pohled na svět se mění i poznáním hranic vlastních sil a možností. Zatímco v mládí si člověk mohl myslet, že zmůže cokoliv, nyní poznává, že sil má sice ještě poměrně hodně, ale na všechno že určitě nestačí. Zdravé vyrovnání se s touto skutečností je dalším z úkolů středního věku. Nezdravým postojem je přílišné poddání se, počínaje sníženou motivací vyrovnat se i s běžnými životními požadavky a konče naprostou životní rezignací a vydáním se osudu napospas. Doprovodnými pocity tohoto stavu bývají sebelítost, hněv a zklamání. Opačným nezdravým postojem je pokusit se dodat si iluzi mládí nějakým výkonem: sportovním, profesním, nebo erotickým dobrodružstvím. Člověk se při tomto výkonu může vyčerpat a svého cíle nemusí dosáhnout, ale i pokud se mu to podaří, kvůli změnám prožívání, které ve středním věku nastupují, pravděpodobně nebude jeho vítězný pocit tak silný jako kdysi. Ženy jsou v tomto období ve výhodě: jelikož se obvykle snáze než muži smiřují s nevyhnutelným a snáze přijímají svou slabost a zranitelnost, snášejí krizi středního věku lépe.³⁷

Kromě rozčarování z vlastních sil čtyřicetiletý člověk prožívá i vystrážlivění ze světa: je rezignovanější také proto, že přestává věřit v to, že každý člověk je v zásadě dobrý. Nyní totiž poznává, že lidé mají sklon chovat se dobře i špatně.

Pro lidi střední generace se svět stává stále nesrozumitelnějším. Ještě před několika desítkami let mohlo všeobecné vzdělání obsáhnout principy fungování světa, kdežto nyní nové poznatky zpochybnily a zproblematizovaly v mnoha oborech jednoduchá vysvětlení, která bylo možno vyučovat na středních školách, a hlubší znalosti jednotlivých oborů jsou tak vyhrazeny odborníkům.

Dalším důvodem změny přístupu čtyřicetiletého člověka ke světu je pocit emočního, společenského a profesního oddělení od té aktivnější a dravější generace – od generace mladých. Jakési mezigenerační neporozumění mezi lidmi středního věku a „těmi mladými“ existuje minimálně několik desítek let, nyní je jeho velikost ovšem tak velká, že se mluví až o generační propasti. Důvodem stále většího oddělování po sobě následujících generací je obrovský rozvoj a rozšíření počítačů, Internetu, mobilních komunikačních

³⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 37

zařízení a dalších technických prostředků. Člověk středního věku se nemohl naučit tato zařízení ovládat od dětství, protože neexistovala nebo nebyla rozšířena, a nyní už si potřebné znalosti a dovednosti nedovede osvojit tak dobře a rychle jako mladší generace – ve své profesi je ovšem stále více potřebuje. Od mladší generace tak zažívá profesní ohrožení. Spolu s ním přichází pocit vlastní neužitečnosti: zaměstnavatelé obvykle dávají přednost mladému zaměstnanci, který si snadno bude osvojovat stále se měnící postupy a dovednosti, než rozváznému staršímu pracovníkovi, který má mnoho zkušeností, ovšem nyní už většinou zastaralých až nepoužitelných.

Ve středním věku se rovněž častěji vynořují staré problémy a zranění: křivdy od rodičů či sourozenců, špatný výběr životního partnera nebo profesní dráhy... Nadbytek sil mládí umožňoval držet je „pod pokličkou“ a dosažené úspěchy je zastíňovaly, ale nyní síly ubývají, člověk se obrací do svého nitra a staré potíže vyžadují opravdové řešení namísto odsouvání a potlačování.

2.3. Tělesné změny

Člověk středního věku na svém těle začíná pozorovat známky stárnutí: vrásky, šedivění vlasů a vousů, nižší pružnost držení těla..., a k přemítání o nich přispívá i pohled na tělesně chátrající rodiče. U lidí s dědičnou zátěží a nezdravým způsobem života se mohou objevit první projevy chronických nemocí, nebo dokonce vážné zdravotní příhody jako je srdeční infarkt nebo mozková mrtvice.³⁸

Tělesnými projevy stárnutí jsou zasaženy více ženy, neboť u žen více než u mužů preferuje naše současná kultura mladistvý vzhled. Zvláště ty ženy, které si nemohou vynahradit ztrátu tělesné přitažlivosti v jiné oblasti, například ve spokojeném manželství, tím mohou být velice ohroženy. Ženy, jejichž tělesná atraktivita je podmínkou jejich profese, např. herečky a modelky, jsou někdy nuceny změnit práci. Zátěží pro čtyřicetiletou ženu shledávající na sobě známky stárnutí může být také pohled na její dospívající, stále přitažlivější dceru.³⁹

Člověk středního věku mnohdy potřebuje nějaký čas na to, aby se se stárnutím svého těla vyrovnal. Než se mu to podaří, může se snažit udržovat iluzi svého mládí tím, že se obléká a chová jako člověk o generaci mladší, což

³⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 27

³⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 379

pak často působí spíše jako karikatura mládí.⁴⁰ Toto předstírání může fungovat jen omezenou dobu a člověk se při něm vystavuje hrozbě ztráty své opravdovosti.

2.4. Proměna profesní role

Člověk středního věku je na vrcholu, nebo snad na „náhorní plošině“ své profesní dráhy. Pokud je jeho činnost převážně intelektuální nebo s velkým podílem jemné zručnosti, může podávat špičkové výkony po celou dobu středního věku. Je ovšem málo pravděpodobné, že by se profesně výrazně rozvíjel nebo podával lepší výkony než za svého mládí. Lze to doložit tím, že mnozí umělci se po své čtyřicítce navždy nebo na dlouhou dobu odmlčeli⁴¹ a 80 % vědců udělalo své velké objevy před dovršením tohoto věku.⁴² Ve středním věku lze vlastně jen udržovat své mistrovství, což bývá obtížnější než jeho dosažení, protože to vyžaduje více rutiny.⁴³

Ve středním věku se mění také postoj k vlastní profesní roli, protože se mění duševní potřeby, které by tato role měla uspokojovat. Člověk je stále zaměřen na výkon a ten uspokojuje jeho potřebu seberealizace a potvrzuje jeho profesní dovednosti, ale už mu tolik neslouží k získání úspěchů, společenského postavení, moci a peněz jako v mládí, nýbrž mu stále více přichází na mysl vědomí míry užitečnosti a smyslu práce a postupně si více cení i pracovní pohody a jistoty. Bohužel je tato proměna pohledu znesnadňována výchovou a společností, která vidí smysl práce hlavně ve vydělávání peněz.⁴⁴ Člověku se ovšem ani nechce přespříliš pracovat, pokud si uvědomuje, že přitom nemá čas na sebe.⁴⁵

Změna přístupu k profesi se projevuje i tím, že člověk má tendenci předávat své pracovní zkušenosti mladším a vychovávat své následovníky. Souvisí to i s hodnotou vlastní práce: ta se měří i tím, nakolik jsou její výsledky užitečné pro následující generaci.⁴⁶

⁴⁰ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 27

⁴¹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 19

⁴² Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 22

⁴³ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 37

⁴⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 53

⁴⁵ Srov. GRÜN 2001: 7

⁴⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 381

Ačkoli člověk středního věku často shledává svou profesní roli jako nepříliš uspokojivou, málokdy se odváží své zaměstnání změnit nebo podniknout jiný zásadní profesní krok. Je to způsobeno jeho nedostatečným sebevědomím, vědomím omezenosti vlastních sil a stále větší potřebou jistoty, a dále hraje roli oprávněný strach z neúspěchu této změny, např. ve formě nezaměstnanosti. Napětí mezi potřebou změny a jejím neuskutečněním pak ústí buď do trvalého napětí, smíření se se svým stavem, anebo do rozumového odůvodňování své nečinnosti.⁴⁷ Změny se častěji odváží lidé v zaměstnání nespokojení dlouhodobě, dále ti, kteří z finančních nebo zdravotních důvodů nemohou svou profesi nadále vykonávat, anebo lidé tvůrčí, potřebující k práci mnoho podnětů. Vlna změn profese také nastává při změně společenských podmínek.⁴⁸

2.5. Proměna rodičovské role

Odrůstání a dospívání dětí má pro jejich rodiče ve středním věku dalekosáhlé důsledky. Péče o děti a rodičovská autorita se ve své stávající formě stávají zbytečnými, a rodič středního věku si proto může připadat neužitečný a bez identity, kterou mu tato fáze rodičovství poskytovala. Rodič i jeho dospívající dítě tak hledají ve stejném období sami sebe – a tato časová shoda je důležitým znakem krize středního věku – ovšem vzhledem k rozdílným životním fázím si těžko mohou porozumět, což projevy osamostatňování dětí často zhoršuje.⁴⁹ Dospívajícím připadají jejich rodiče kvůli svým sklonům k ústupkům a případné snaze vyhnout se problémům jako fádni a bez identity. Děti v tomto období své rodiče nechápou a ani se o to nesnaží, dílem kvůli snaze rodičů opakovaně jim důkladně vysvětlovat své postoje.⁵⁰

Potřeby rodiče a dítěte jdou v těchto jejich životních etapách proti sobě: děti se potřebují osamostatňovat, naopak rodiče by si rádi udrželi dítě v jisté závislosti, protože změnu vnímají jako možnou ztrátu. Z těchto rozdílných potřeb plyne i různost dalších pohledů: rodiče si myslí, že jejich děti jsou ještě nezralé a zkušenosti a rady rodičů že se dospívajícím ještě budou hodit, kdežto dospívající si o sobě myslí, že jsou dospělí a že zkušenosti jejich

⁴⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 381

⁴⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 38

⁴⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 387

⁵⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 389

rodičů jsou pro ně nepoužitelné.⁵¹ To se typicky projevuje tím, že dospívající nechtějí přijmout životní plány, které si pro ně rodiče vysnili – často to ovšem jsou nenaplněné plány rodičů.⁵² Smíření se s osamostatňováním a nakonec s odchodem dětí z rodiny je dalším z vývojových úkolů středního věku.⁵³

Rodiče přijímají osamostatňování svých dětí obvykle se smíšenými pocity. Pokud se dospívající, podle názoru rodiče, vyvíjí správným směrem, rodič to chápe jako důkaz svých rodičovských kvalit.⁵⁴ Na druhou stranu dospívání dětí je pro rodiče připomínkou jeho stárnutí a zužování jeho možností, a dospívající se tak ve vztahu k lidem středního věku stávají konfrontační skupinou.⁵⁵ Navíc nutnou proměnu své rodičovské autority obvykle člověk středního věku chápe jako ztrátu – ztrátu formálně nadřazeného postavení a z ní vyplývajícího pocitu vlastní hodnoty a sebeúcty. Situace se dále komplikuje, pokud rodič vidí, že ústřední místo v životě potomka začne zaujímat namísto něj partner dospívajícího, zvláště pokud na něj rodič nahlíží kriticky.⁵⁶ Není-li rodič dostatečně sebejistý, může odmítat přijmout vůči svým dětem partnerskou roli, protože ji chápe jako své ponížení. Pokud si chce i nadále zachovat autoritu, nyní už ovšem přirozenou, nikoli formální, ale nedokáže dospívajícímu dítěti imponovat, uchyluje se často k nezralému jednání, např. vyčítání, doprošování, manipulaci či obětování se.⁵⁷ Rodiče středního věku se také někdy cítí být vůči svým dospívajícím dětem ukřivděni, protože jsou oproti nim znevýhodněni, anebo se s nimi ztotožňují, aby si mohli přivlastňovat jejich šance a úspěchy.⁵⁸ Vybudování rovnocenného vztahu s vlastním dospělým dítětem je tak dalším obtížným vývojovým úkolem tohoto životního období.⁵⁹ Kromě výše uvedeného může být jeho splnění komplikováno neúspěchy dítěte v začátku jeho samostatného života, neboť se pak rodič snáze domnívá, že dítě pro odchod z rodiny není ještě dost zralé. Situaci může ztěžovat osobnostní narušení rodiče, které se do té doby nemuselo významně projevovat, protože rodinný systém se stíhal rodiči při pozvolném vývoji dítěte přizpůsobovat; nyní je

⁵¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 388

⁵² Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32

⁵³ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 31

⁵⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 387

⁵⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 390

⁵⁶ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32

⁵⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 389

⁵⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 390

⁵⁹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 31

ovšem změna poměrně rychlá a zásadní, takže se případná psychopatologická odchylka projeví.⁶⁰

Jak děti dospívají a odpoutávají se od svých rodičů, mění se i vztah rodiče k jeho manželskému partnerovi, protože jejich nejvýznamnější společný projekt – vychovat děti – se blíží svému konci. Odpoutávání se jeho dětí způsobuje i to, že se člověk středního věku osvobozuje od rodičovských vzorů: při výchově svých dětí se představami svých rodičů do nějaké míry řídil, ale ty jsou teď už nepotřebné.

Střední věk je i posledním životním obdobím, kdy má člověk možnost zplodit dítě. Čtyřicetiletý člověk je však pro nové rodičovství z hlediska tělesného, duševního i společenského příliš starý. Společensky se jakožto rodič malého dítěte cítí značně osamocen, protože jeho vrstevníci mají obvykle odrostlé děti, kdežto rodiče malých dětí bývají mnohem mladší než on. Další komplikace přináší, pokud se dítě narodí ve druhém či dalším manželství, protože je potřeba ošetřovat vztahy se členy předchozích rodin. Z psychického hlediska je starší rodič oproti mladšímu vůči svému dítěti pečlivější a úzkostnější, více ho podporuje a chrání a má tendenci s ním více manipulovat a brzdit jeho osamostatňování. Celkově na něm více lpí, protože ví či tuší, že už další děti mít nebude.⁶¹

2.6. Proměna partnerského vztahu, nevěra, druhé manželství

Pokud člověk středního věku žije v manželství, které uzavřel v období rané dospělosti, jeho manželství je nyní obvykle ustálené, jednotvárné až nudné. Manželé za léta soužití ztratili iluze, naučili se vytvářet kompromisy, někdy na něco rezignovali. Vzájemné počáteční okouzlení během manželství vyprchalo, což zralý člověk přijímá a obvykle se spokojí s tím, když jeho partner celkem zastává svou roli a zapadá do jeho životního rytmu, a dokáže se smířit i s tělem stárnoucího partnera.⁶² Snaha zažít v manželství znovu milostné okouzlení vede ke konfliktům a nakonec frustraci.⁶³

⁶⁰ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 32–33

⁶¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 391

⁶² Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 28

⁶³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 382

Krizi středního věku ovšem prožívají i kněží, řeholníci a řeholnice, žijící v celibátu či bezženství. Mnozí z nich jsou ve své službě či komunitě nespokojeni a zklamáni a někteří své závazky opouštějí.⁶⁴

Vztah mezi manžely se může měnit i tím, že se změnili oni samotní: během manželství se možná rozvíjeli jinak a rozdílně dozrávali. Stává se například, že původně podřízený a závislý partner dozrál a osamostatnil se a tato změna pak ztěžuje pochopení mezi partnery a jejich orientaci ve vztahu. Manželství může narušovat i to, že každý z manželů prochází stejnými vývojovými obdobími v různou dobu a s různým výsledkem: ženy většinou procházejí krizí středního věku dříve než muži a přitom se uvolňují z vazby na rodinu, která byla jejich hlavním působištěm, naplňují svou potřebu seberealizace i mimo rodinu, což byla dosud spíše mužská oblast, a osamostatňují se, a stávají se tak emočně stabilnějšími a sebejistějšími.⁶⁵ Muži se naopak v této době stávají citlivějšími a zranitelnějšími.⁶⁶ Manželství lidí ve středním věku proto může být poměrně neuspokojivé, v krajním případě až ohrožující. Porušení manželského vztahu se projevuje úbytkem komunikace a společného sdílení času, větší kritičností, menší schopností spolupráce při řešení problémů a snížením vzájemné podpory.⁶⁷

Ve středním věku se mění i prožívání intimity: člověk se více zaměřuje do svého nitra, uzavírá se a přestává tolik záviset na jiných lidech. Projevuje se to i tím, že ačkoli má třeba uspokojivý milostný vztah, netouží tolik jako v mládí po naprostém odevzdání se druhému a prolnutí obou osobností. To může zvyšovat jeho pocity osamělosti, zvláště pokud nezná prožitek důvěrného nesexuálního vztahu, například přátelství.⁶⁸ Přijetí zhoršení sexuálního prožitku kvůli nižší sexuální touze a jednotvárnosti v sexu je vývojovým úkolem tohoto období.⁶⁹

Pokud se čtyřicetiletý člověk, znuděný jednotvárností svého manželství a znepokojený vědomím své klesající přitažlivosti, snaží obejít manželské potíže navázáním mimomanželského milostného vztahu s představou, že z něj bude mít takový prožitek jako v mládí, je jeho pokus odsouzen

⁶⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 9 a GRÜN 2001: 5

⁶⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 384

⁶⁶ Srov. JUNG 1994: 102

⁶⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 382

⁶⁸ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 383

⁶⁹ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 28

k neúspěchu a typicky skončí mnoha přechodnými známostmi.⁷⁰ Kromě potřeby nových podnětů, zážitků a zkušeností a potřeby potvrzení přetrvávající přitažlivosti může ovšem mimomanželský vztah sloužit jako náhražka i v jiných oblastech, v nichž by mělo uspokojení přinášet manželství. Pokud je jednou z nich potřeba citové jistoty a důvěrnosti, na rozdíl od předchozích případů, v nichž hodnota manželství a rodiny může zůstat vysoká, je takový mimomanželský vztah konkurentem manželství a přímo je ohrožuje.⁷¹

Rozvod a druhé manželství

Velká nespokojenost v manželství až jeho rozpad mohou vést k rozvodu. Rozvodem člověk ztrácí jednu ze svých nejvýznamnějších rolí – roli manžela či manželky – a tak se rozvod vždy projevuje i změnou chápání vlastní identity. Této změně se nelze vyhnout tím, že člověk vinu za rozvod přesune zcela na svého partnera, protože pořád na něm bude spočívat selhání v tom smyslu, že si vybral nevhodného partnera a po jistý čas ho hodnotil jako součást své identity kladně. Poměrně krátké období středního věku (35–50 let) je časem, kdy dojde u mužů i u žen k polovině všech rozvodů.⁷²

I druhé (či ještě další) manželství uzavírají muži i ženy převážně právě v tomto úseku života.⁷³ Okolo 40 % rozvedených vstupuje do dalšího manželství, a to nejčastěji těsně po rozvodu.⁷⁴ Znamená to, že velká část těch, jejichž manželství se nevydařilo, nerezignují na manželství, ale hledají pro něj vhodnějšího partnera. Jednou z příčin opuštění dosavadního partnera a hledání nového je, že člověk středního věku při svém důrazu na opravdovost, obsah a smysl si cení toho dobrého, co vydařené manželství může přinést, více než formálního zachování neuspokojivého manželství.⁷⁵ Nový partner už nebývá pro chápání vlastní identity tak důležitý, jako tomu bylo v prvním manželství.⁷⁶

Do druhého či dalšího manželství vstupuje člověk s podstatně jinými očekáváními: je zralejší, zkušenější a realističtější, více tolerantní a ochotnější

⁷⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 383

⁷¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 385

⁷² Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010a

⁷³ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010a

⁷⁴ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 13

⁷⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 397

⁷⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 393

k ústupkům. K těmto činitelům, které zvyšují pravděpodobnost úspěšnosti nového manželství, se ovšem přidávají velká nebezpečí, která plynou z vazeb k dětem z předchozího manželství a k bývalému manželovi a jeho příbuzným, ať už se to týká manželství vlastního, nebo předchozího manželství nového manžela⁷⁷ – rozvedení totiž téměř v polovině případů uzavírají nové manželství opět s rozvedeným.⁷⁸

Největší vliv na nové manželství mají citové a právní závazky k dětem z předchozích manželství: nový manžel jejich rodiče je pro ně cizí člověk, který zaujal místo jejich biologického rodiče, a děti ho v tom lepším případě nakonec přijmou, ale jejich očekávatelné záporné reakce mohou nové manželství výrazně narušovat. Další častou třecí plochou je rozdílný přístup k dětem vlastním a dětem nového manžela. Doplněné rodině chybí výlučnost a není z principu možné, aby ji všichni její členové vnímali jen kladně a aby pro všechny představovala přístav potřebné sounáležitosti a jistoty. To má za následek, že členové doplněné rodiny zakouší více nepříjemných prožitků: vzteku, žárlivosti, osamocení, nepochopení, strachu z budoucnosti...⁷⁹

Potíže vyvstávají i v případě, že děti z původního manželství jsou svěřeny do výchovy bývalému manželovi a v doplněné rodině nežijí. Rodič, který své děti po rozvodu nevychovává, tím může trpět a prožívat pocity viny a může v něm narůstat potřeba rodičovství a touha prožít rodičovskou roli znovu a lépe. S novým manželem proto, zvláště pokud ten je mladší, může chtít zplodit další dítě.⁸⁰

Dalším vážným rizikem pro nové manželství je nedořešený vztah k bývalému manželovi a nezpracované špatné zkušenosti z manželství. Rozvedený člověk je v oblastech, v nichž utřil zranění, citlivější a má v nich nižší toleranci, což následně zvyšuje možnost dalších zranění. Považuje za důležité, aby jeho nový partner neměl ty vlastnosti, které byly zdrojem nesvárů v předchozím manželství, a nového manžela hodnotí podle jeho předchůdce, což může mít na manželství rozkladný vliv. Je rovněž pravděpodobnější, že se problémy, které přispěly k rozpadu původního manželství, objeví i v dalším manželství rozvedeného: nežádoucí projevy

⁷⁷ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

⁷⁸ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 11

⁷⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394–395

⁸⁰ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 396

jeho bývalého manžela totiž mohlo podněcovat nebo posilovat jeho vlastní chování a v případě, že si to dotyčný neuvědomí, se může tato situace opakovat.⁸¹ „Nevyrovnané účty“ s bývalým manželem mohou negativně ovlivnit také pohnutky ke vstupu do dalšího manželství: rozvedený člověk se může snažit dokázat jemu i sobě, že je jakožto partner žádoucí.⁸²

I přes zkušenosti z předchozího manželství a relativní zralost lidí, kteří vstoupili do druhého či dalšího manželství, je přibližně pětina rozvádějících se tvořena těmi, kteří ukončují právě toto manželství.⁸³

2.7. Proměna vztahu k vlastním rodičům

Vztah k vlastním rodičům je další oblastí, v níž člověk středního věku projde velkou změnou. Ačkoli v něm může z dětství přetrvávat určitá idealizace rodičů v tom smyslu, že jsou schopni vždy pomoci a poradit, koncem mladší dospělosti obvykle začne vnímat své rodiče jako své rovnocenné partnery a ti pro něj tvoří oporu jen symbolicky. Ve středním věku je ovšem nucen toto své vnímání přehodnotit.⁸⁴

Jeho rodiče viditelně stárnou, jejich zdravotní stav se zhoršuje a ubývají jim duševní i tělesné síly. Role mezi nimi a jím se proto obrací: nyní je člověk středního věku tím, kdo je více schopen poskytovat pomoc a podporu, a oni jsou těmi, kdo ji stále více potřebuje. Čtyřicetiletý člověk si uvědomuje, že on je příslušníkem právě té nejschopnější žijící generace, a proto má největší závazky a zodpovědnost: nejen k vlastním dětem, ale nyní i k rodičům. Je nucen se odpoutat od autority, představ a vzorů svých rodičů. Uvědomuje si, že musí vzít vlastní život do svých rukou, pokud to dosud neudělal.⁸⁵

Jelikož stárnoucí rodiče mají stále více svých vlastních problémů, více se na ně soustřeďují a uzavírají se před světem, hůře se vyrovnávají se zátěží a začínají být pomalejší. Všechny tyto skutečnosti ztěžují komunikaci a porozumění mezi nimi a jejich dětmi. Zhoršuje se i společenské postavení rodičů: odcházejí do penze a ztrácejí společenské uznání spojené se zaměstnáním.⁸⁶ Tím, zdálo by se, by mohli být svým dětem k dispozici pro

⁸¹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

⁸² Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 394

⁸³ Srov. ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD 2010b: 16

⁸⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 391–392

⁸⁵ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392

⁸⁶ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392

péči o vnoučata, ale to mnozí z nich odmítají: nechtějí přijmout podrízenou roli, mají své zájmy nebo chtějí ještě částečně pracovat. Toto lidé středního věku někdy těžko chápou, a tak se to může stát zdrojem jejich konfliktů s rodiči.⁸⁷

Tělesný i duševní úpadek jeho rodičů připomíná čtyřicetiletému člověku vlastní stárnutí, jehož první známky na sobě pozoruje. Když rodič přestane být zcela samostatný, je přirozené, aby se o něj jeho děti začaly starat. Role pečovatele o stárnoucího až umírajícího rodiče je jedna z nejobtížnějších rolí středního věku, ale je nutné ji přijmout, jinak se člověk vystavuje riziku následných výčitek svědomí, které mohou přerůst až v depresi.⁸⁸ Pokud rodiče zemřou, je konfrontován nejen s jejich smrtelností, ale i se svou – vždyť on je teď příslušníkem té nejstarší generace, a je tedy dalším „na řadě“ s umíráním. Pokud se dosud vyhýbal tématu vlastní smrtelnosti, nyní už to není možné a tváří v tvář smrti je nucen hledat hlubší smysl svého bytí a jinou jistotu, než je pomíjivý pozemský život.⁸⁹

2.8. Shrnutí a závěr

Období středního věku je z psychického hlediska obdobím přelomovým a velice závažným.⁹⁰ Je tomu tak proto, že nastává změna životního zaměření: od narození až dosud vše, co člověk dělal, mělo sloužit k získání jeho místa ve světě, prosazení se, rozšiřování své rodiny a vybudování něčeho hodnotného; kdežto od nynějška až do smrti by veškeré jednání mělo být poměřováno právě výhledem na ztrátu a stahování se, jelikož na konci dojde ke ztrátě života a naprostému stáhnutí se z tohoto světa, tedy ke smrti. V období středního věku nastává „zrození smrti“.⁹¹ Člověk je tím postaven do zcela jiné situace: dosud jako by vystupoval na horu, nyní se nachází na jejím vrcholu a má začít sestupovat do údolí. Jeho výhled se také změnil: předtím viděl před sebou jen část svahu, do něhož usilovně stoupal, a cíl jeho dosavadní cesty, tedy vrchol hory, byl za jeho obzorem; nyní se mu otevřel jasný výhled se svahu na zbytek své cesty, a vidí tedy, čím bude muset projít, ačkoli vzdálené údolí, kde nyní končí jeho cesta, je v mlžném oparu.

⁸⁷ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 35

⁸⁸ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 35

⁸⁹ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 392–393

⁹⁰ Srov. JUNG 1994: 85

⁹¹ Srov. JUNG 1994: 109

Sestup nikterak neusnadní rozpomínání se na minulé úspěchy ve výstupu ani ohlížení se, a s hory se sestupuje jiným způsobem, než se na ni stoupá, tedy i technika výstupu je nyní nanic a lpěním na ní by si člověk přivodil jen pády. To je o to mrzutější, že v ní právě dosáhl mistrovství a osvědčil ho tím, že vystoupal na samý vrchol hory. Právě to je důvodem, proč má životní změna spojená s tímto obdobím typicky závažný, až krizový charakter: člověku připadá, že se právě naučil, jak svět funguje a jak v něm žít,⁹² a nyní si začíná uvědomovat, že vše, do čeho investoval svůj život, jednou ztratí; že bude vytržen z toho, z čeho si právě vybudoval domov.

Tato životní krize je zároveň životní šancí. Člověk na vrcholu hory si uvědomuje, že dosažení vrcholu nebylo cílem jeho cesty, ačkoli mu to tak mnohdy připadalo, ale že opravdový cíl je až ten definitivní – údolí na druhé straně. Výhodou oproti období výstupu navíc je, že tento cíl už mu svah hory téměř nezakrývá, a tak člověk, pokud ho záměrně nespustí z očí, nemůže na cestě bloudit. Nyní proto může začít žít opravdově, pokud to dosud nedělal, a ve vědomí omezenosti svého života nacházet jeho smysl, o kterém více pojednáme v následující kapitole. Tyto podmínky jsou ideální k tomu, aby se čtyřicetiletý člověk významně přiblížil své opravdové a celistvé bytostné podstatě.⁹³ Ve středním věku má tedy největší a poslední příležitost – a úkol – stát se tím, kým chtěl a měl být.⁹⁴

⁹² Srov. JUNG 1994: 99

⁹³ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 377

⁹⁴ Srov. VÁGNEROVÁ 2000: 378

Kapitola 3. Duchovní rozměr krize středního věku

3.1. Úvod

V předchozí kapitole jsme se seznámili s tím, v jakých životních okolnostech se člověk středního věku ocitá a jaké nároky na něj tyto okolnosti kladou. Na některá pojednání o výzvách pro jeho duševno v této kapitole navážeme a prohloubíme je při pojednání o duchovních výzvách před ním stojících. Budeme tím následovat působení sil uvnitř člověka, které ho od duševních nároků kladených krizí středního věku postupně přivádějí hlouběji, do oblasti, kde jeho duševno hraničí s duchovnem, neboť přesahuje hranice jeho jednotlivého a omezeného lidského bytí a kde se člověk setkává s transcendentem. Obsahem této kapitoly proto bude otázka po smyslu bytí a jeho naplnění a snaha o nalezení celistvosti člověka; duchovnem v úzkém slova smyslu se budeme zabývat v poslední části této kapitoly, která bude pojednávat o nutnosti proměny víry.

3.2. Hledání naplnění a smyslu

Naplnění

Ačkoli někteří lidé dosáhli ve svém životě do značné míry osobního naplnění, a o lidech středního věku to platí zvláště, mnozí z nich stále cítí neurčitou životní nespokojenost.⁹⁵ I ti, kterým po biologické, materiální ani společenské stránce nic nechybí – a zdálo by se tedy, že by měli žít spokojeným a radostným životem – jsou ve skutečnosti nespokojeni a marně hledají a zkouší, co by jejich životy mohlo naplnit a dodat jim smysl, který v nich postrádají.⁹⁶ Člověk má opakovanou zkušenost, že naděje a očekávání, které vkládá do událostí, lidí, věcí a míst, jsou zklamávány, že nic ho nemůže tak naplnit, jak doufá. Jeho očekávání jsou vždy větší.⁹⁷

Vypadá to, že touha po něčem, co by člověka mohlo zcela a navždy uspokojit, je odedávna vetkána do samých základů lidské existence – a to je důvod, proč bychom ji mohli pokládat za smysluplnou: k čemu by bylo celý život hledat naprosté naplnění, kdyby ho nebylo možno najít? Z čeho by pramenila síla, která člověka nutí hledat jeho cíl, kdyby onen cíl, který k sobě

⁹⁵ Srov. MOREA 1994: 16

⁹⁶ Srov. MOREA 1994: 37

⁹⁷ Srov. MOREA 1994: 17

člověka přitahuje, neexistoval?⁹⁸ Z toho, že hledání a neklid se táhne celým životem člověka, a že je tedy tento předmět touhy ve své plnosti nedosažitelný, můžeme usoudit, že leží mimo tento život. Jako křesťané pojmenováváme tento cíl nejvyšší touhy, která proniká celou lidskou existenci, Bůh.⁹⁹ Zkušenost dosvědčuje, že ti, kdo jsou Bohu nejbližší, jsou nejvyrovnanější a cítí největší pokoj, ať už jsou to ti, kdo žijí hlubokým životem víry, nebo i ti, kteří náboženskou víru nevyznávají, ale přitom jsou nejsvobodnější od tohoto života a tohoto světa, v němž nelze pravé naplnění nalézt.

Člověk ve středním věku, tedy právě ve chvíli, kdy dosáhl všeho, čeho dosáhnout mohl, více než kdo jiný s tím vším cítí nespokojenost. Často však hledá plnost života na nepravém místě, a tak můžeme být právě ve věku okolo čtyřicítky svědky rozvodů, nových manželství, milostných románek, překotných změn zaměstnání a opouštění svých závazků. Co je ovšem potřeba, je v klidu naslouchat svému nitru – jen tam se můžeme setkat s Bohem, který je definitivním uspokojením naší touhy. Naše veliká očekávání nejsou pomýlená, pomýlené je pouze to, že je vkládáme do toho, co nebo kdo je nemůže naplnit.¹⁰⁰

Smysl

Hledání smyslu vlastního konání a života vůbec je pro krizi středního věku tak charakteristické, že je někdy nazývána krizí smyslu života.¹⁰¹ Člověk natolik potřebuje, aby jeho život měl smysl, že psychologové interpretují postrádání smyslu vlastního života dokonce jako známku duševní nemoci.¹⁰² Naopak není projevem duševní nemoci (ani k ní nevede), pokud člověk smysl svého života hledá nebo o něm pochybuje.¹⁰³ Je ovšem důležité dobře odlišovat duševními obtíže zapříčiněné touhou po smyslu od potíží způsobených jinými činiteli a podle jejich příčiny s nimi nakládat – na chybějící smysl života totiž antidepresiva a léky na spaní nezabírají.

⁹⁸ Srov. MOREA 1994: 39

⁹⁹ Srov. MOREA 1994: 18

¹⁰⁰ Srov. MOREA 1994: 141

¹⁰¹ Srov. GRÜN 2001: 7

¹⁰² Srov. MOREA 1994: 21

¹⁰³ Srov. FRANKL 1994: 68

Provést člověka náročnými obdobími jeho vývoje, pokud tuto službu potřebuje, je úkolem psychoterapeuta.¹⁰⁴ Psychoterapeutický směr *logoterapie* („λόγος“ znamená mj. „smysl“, „θεραπεία“ je „léčba“) je přímo určen k tomu, aby člověku pomohl najít důvod, osobu, cíl nebo povolání, které by mohl považovat za smysl svého života.¹⁰⁵

Napětí zapříčiněné nedostatkem životního smyslu je tedy podmínkou duševního zdraví, protože člověka pohání k hledání života naplněného po všech stránkách.¹⁰⁶ Člověk potřebuje nikoli dokonalou duševní vyrovnanost, ale puzení k nějakému cíli, pro který stojí za to žít.¹⁰⁷ Prokázalo se, že vědomí takového cíle, úkolu, jehož splnění na člověka ještě čeká, umožňuje přežít i v těch nejhorsších podmínkách.¹⁰⁸

Někdo hledá smysl života uvnitř života nebo v žití samém, v rozvíjení svých životních možností a tvrdí, že smysl života není nikterak dán, ale že si ho člověk může volit.¹⁰⁹ Pokud přijmeme tuto argumentaci, je možné si libovolně volit i životní hodnoty a pravidla tak, aby stanovený smysl byl co nejlépe dosažen. Lidé však velmi často svým jednáním potvrzují to, že spoléhají na společné hodnoty, aniž by se na nich předem domluvili, např. se dovolávají spravedlnosti, nebo ve svých hodnotách vykazují shodu: odsuzují zabití nevinných, oceňují oběť jednoho za záchranu mnohých, považují Shakespearovu hru za hodnotnější než telenovelu a přírodní krajinu za krásnější než skládku odpadu.¹¹⁰ Zdá se tedy, že lidé při svém úsilí o smysluplný život do značné míry jednají podle hodnot, které si nezvolili a které jsou jim společné, které tedy přesahují jejich jednotlivé životy. Vypadá to tedy, že smysl života se dotýká něčeho, co leží mimo lidský život. To je patrné i z toho, že lidé často svůj životní smysl marně hledají a tápou: pokud by si smysl své existence člověk volil, spíše než aby ho objevoval a odkrýval, bylo by možné se k němu dopracovat, či ho alespoň vždy pochopit.¹¹¹ Zdá se ovšem, že otázka po smyslu života, která se právě před člověkem středního věku více než před kým jiným vynořuje, může být zodpovězena jen

¹⁰⁴ Srov. FRANKL 1994: 68

¹⁰⁵ Srov. MOREA 1994: 22–23

¹⁰⁶ Srov. FRANKL 1994: 69

¹⁰⁷ Srov. FRANKL 1994: 69

¹⁰⁸ Srov. FRANKL 1994: 69

¹⁰⁹ Srov. MOREA 1994: 22

¹¹⁰ Srov. MOREA 1994: 24

¹¹¹ Srov. MOREA 1994: 26–27

poukázáním mimo omezený lidský život – že má cosi společného s Bohem. Otázka po smyslu je v hlubším rozměru náboženská.¹¹²

Jelikož objevování smyslu života je úkolem, který se stále znovu vynořuje před každým člověkem, který se ocitne v krizi středního věku, těžko se lze domnívat, že existuje dostatečně určený smysl života, který by byl společný všem lidem. Spíše se zdá, že smysl života člověka spočívá ve způsobu, jakým se člověk vyrovná s konkrétními podmínkami a výzvami, které před něj staví život. Otázku po smyslu života, je-li správně pochopena, tedy neklade člověk životu, ale život člověku.¹¹³ Pokud by se člověk této otázce vyhýbal, odmítl by převzít za svůj život zodpovědnost.¹¹⁴

To by se mohlo stát, pokud by si člověk jako smysl svého života stanovil svou seberealizaci. Člověk sice ve smysluplně prožitém životě dochází seberealizace, ale spíše jako vedlejšího výsledku, když při úsilí o splnění životního úkolu sám sebe překračuje a opouští.¹¹⁵ Kdyby si člověk svou seberealizaci zvolil, ta by nutně nemohla přesáhnout horizont jeho omezeného chápání a vnímání, a nemohla by proto být pravou seberealizací.

Myšlenku smyslu života, kterou jsme předložili, může být velmi obtížné přijmout, protože z ní plyne, že smysl svého života nemůžeme ani určit, ani nikdy zcela pochopit,¹¹⁶ že je to spíše něco, co máme za úkol nechat, aby se nám stalo. Z téže myšlenky ovšem plyne, že ten, kdo dává našim životům smysl a kdo chápe i to, co my nemůžeme pochopit, je Bůh. A pokud věříme v Boha moudrého a dobrého, může nám tato víra být při hledání a naplňování smyslu života posilou.

Pro člověka je důležité, aby smysl měl nejen jeho život jako celek, ale i jednotlivá obtížná období. Pokud se člověku podaří najít smysl v krizi, kterou právě prožívá, krize končí. Následující období může být stále velice obtížné, ale nemá už krizovou povahu, protože člověk už našel klíč k jeho interpretaci a zvládnutí, jeho těžkosti začaly zapadat do celku jeho života a

¹¹² Srov. GRÜN 2001: 7

¹¹³ Srov. FRANKL 1994: 71

¹¹⁴ Srov. FRANKL 1994: 72

¹¹⁵ Srov. FRANKL 1994: 72

¹¹⁶ Srov. FRANKL 1994: 77

dokáže přehlednout celou svou situaci. Utrpení pak už dokáže vnímat jako krok na cestě k plnějšímu životu.¹¹⁷

3.3. Hledání celistvosti

V předchozí kapitole byly uvedeny vývojové úkoly, které před člověka staví změny vnějších podmínek probíhající v jeho středním věku. Samotná psychika člověka však v určitém životním období klade své nároky a požadavky celkem nezávisle na vnějších podmínkách. Ty není však možné popsat tak dobře, jako úkoly v předchozí kapitole, protože různé psychologické teorie přiřazují střednímu věku různé úkoly podle vlastního psychického modelu osobnosti. Ve snaze o širší přehled proto čerpáme z více teorií: první z následujících vývojových úkolů středního věku vychází hlavně z teorie psychologa Erika Eriksona,¹¹⁸ ostatní z teorie C. G. Junga v rozčlenění dle teologa Anselma Grüna.¹¹⁹

Převzít odpovědnost, tvořit a pečovat

Jednou z nejzákladnějších potřeb člověka je sebezpřesah¹²⁰ – potřeba, aby po něm „něco zbylo“, aby zanechal dobrou vzpomínku v myslích a srdcích ostatních lidí, aby jeho život nějakým způsobem pokračoval v jeho díle či odkazu, aby si vychoval následovníky... Zvláště člověk ve středním věku, kdy má stále dost sil, ale už je nemusí investovat do svého rozvoje, neboť ten je ukončen, cítí potřebu vydávat je nyní péčí o další lidi, vstupovat do jejich životů a měnit je k lepšímu. Dospělý člověk potřebuje, aby ho někdo potřeboval.¹²¹

Sebezpřesah ovšem není sebeobětí, ale na druhou stranu ani seberealizací (srov. s. 32), neboť člověk by neměl zanedbávat ani sebe, ale ani společenství.¹²² Pokud se tedy člověk chová podle vědomí svého sebezpřesahu, znamená to, že jedná zároveň ve prospěch svůj i druhých – a pomalu si při tom uvědomuje, že jedno od druhého nejde oddělit, neboť se začíná vnímat jako součást přediva vztahů a vzájemných závislostí, které nedokáže zcela přervat ani smrt. Tímto jednáním člověk prakticky přebírá

¹¹⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 53

¹¹⁸ Srov. SMAHEL 2012: 3

¹¹⁹ Srov. GRÜN 2001: 59

¹²⁰ Srov. SPERRY 2001: 39–40

¹²¹ Srov. ERIKSON 1996

¹²² Srov. SPERRY 2001: 39–40

zodpovědnost – za své okolí, ale i za sebe, pokud to dosud neudělal – a svým osobitým způsobem využívá jedinečnou kombinaci svých vloh a schopností pro dobro všech.¹²³

Pokud se člověk středního věku nedokáže posunout od osobních potřeb ke spravedlnosti,¹²⁴ nemá smysl pro společné dobro a není schopen vzájemnosti a spolupráce, někteří psychologové v této jeho neschopnosti dokonce vidí příčinu jeho psychických nemocí.¹²⁵ Není divu: k sebepřesahu míří všechny složky člověka, a tímto jejich společným zaměřením je celý člověk sjednocen – a vnitřní celistvost je podmínkou duševního zdraví. Ve zdravém dospělém člověku tak převládá plodná složka, pomocí níž obdarovává druhé láskou a prací, a tím se k nim vztahuje.¹²⁶ Pokud člověk ovšem nevystoupí ze své izolace, bude místo života pouze přežívat, pociťovat svůj život více a více jako prázdný a chudý a se stále menším potěšením se bude snažit uspokojovat své individuální potřeby.¹²⁷

Člověk se podobá ovocnému stromu. Do svých čtyřiceti let zapouštěl kořeny, bojoval o své místo na slunci s ostatními stromy, mohutněl, podmaňoval si stále větší část půdy, spotřeboval pro svůj růst hodně živin a vody a vyžadoval mnoho péče zahradníka. Jeho růst se však nyní zastavil a nastává čas, aby vydal první plody. Ovocný strom, který nenese plody, roste totiž nadarmo.

Relativizovat svou osobnost

Opravdovou zralost, k níž krize středního věku vede, nelze předstírat. Člověk, který v dětství či dospívání utrpěl zranění, a cítí se proto méněcenný, si možná jakožto obranu vytvořil masku silné a sebejisté osobnosti. Pokud se chtěl prosadit ve světě, potřeboval potlačit své slabé, citlivé a zranitelné stránky.¹²⁸ Vybudoval si falešné *já* a dlouhou dobu s ním žil, působil dojmem dospělého a vyrovnaného. Síly potřebné k udržování této přetvářky však ubývají, ovšem člověk už ani neumí žít bez ní. Rád by byl všemocný a dokonalý, ale pokud nepřijme, že je slabý a smrtelný, na cestě své skutečné

¹²³ Srov. SMAHEL 2012: 3

¹²⁴ Srov. SPERRY 2001: 46

¹²⁵ Srov. DRAPELA 1997: 45

¹²⁶ Srov. DRAPELA 1997: 65

¹²⁷ Srov. ERIKSON 1996

¹²⁸ Srov. GRÜN 2001: 59

dokonalosti nemůže pokročit.¹²⁹ Krize, která mu tuto masku konečně strhne, je nevyhnutelná.¹³⁰

Člověk pak zjišťuje, že mnohé z toho, co dělal, bylo vedeno touhou být přijímán a obdivován. Svou aktivitou se snažil zasloužit si přijetí od druhých, protože měl strach, že ho druzí nemohou přijmout jen kvůli tomu, jaký je. Umožnil tak druhým, aby nepřímo řídili jeho život.¹³¹ Nyní se potřebuje, možná těžce, naučit být přirozený, smířit se s tím, že se stejně nemůže zalíbit všem, a přestat pěstovat vztahy, které ho udržují v iluzi, že na tom být oblíbený nějak zvlášť záleží.¹³² V opačném případě v něm bude růst neklid a nespokojenost, protože s ubývajícimi silami bude stále méně schopen vykonávat činnosti, jimiž pěstuje svou oblíbenost.¹³³

Kromě masek a falešných pohnutek člověk potřebuje odhodit mnoho dalšího: předsudky, zvyklosti, vztahy založené na závislosti, iluze o sobě a očekávání druhých.¹³⁴ V tomto období člověk také reviduje své role. Dosud se možná ztotožňoval se souhrnem svých rolí, ale nyní cítí, že už se nemůže schovávat za svou profesi, vzdělání, titul či úrad.¹³⁵ Zbavování se škodlivého a nadbytečného není snadné, ale je možné: osobnost člověka ve středním věku je poměrně stabilní, některé její složky k ní nicméně patří hlouběji, kdežto jiné s ní nejsou pevně spjaty, protože byly přidány dodatečně jako ochrana před zraněním. Právě tyto krunýře, které zakrývají pravé jádro vlastní osobnosti a znemožňují mu projevit se, je potřeba odhodit.¹³⁶

Přijmout existenci svého stínu

Abychom mohli porozumět pojmu *stín*, je potřeba se podívat na psychický vývoj člověka z hlediska jeho vědomí a nevědomí. Když se člověk narodí, není si vědom sám sebe a nevnímá hranici mezi sebou a okolním světem. V první polovině života se proto potřebuje vůči světu vymezit, aby se mohl rozvíjet jako přiměřeně samostatná a nezávislá osobnost. Posiluje tedy své *já* – ty stránky své psychiky, které mu umožňují světu porozumět, podílet se na

¹²⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 55–56

¹³⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 20

¹³¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 59

¹³² Srov. DAIGNEAULT 2011: 59

¹³³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 75

¹³⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 62–66

¹³⁵ Srov. GRÜN 2001: 60

¹³⁶ Srov. DAIGNEAULT 2011: 55

jeho chodu, být jím přijímán a vypořádávat se s jeho nároky. Ostatní psychické vlastnosti nerozvíjí nebo potlačuje a ty přecházejí do jeho nevědomí a nazývají se *stínem*. Stín tedy neobsahuje jen temné a záporné stránky, ale prostě všechny ty, pomocí nichž se člověk nevztahuje ke světu – ať už se do nevědomí člověka dostaly kvůli systému hodnot, výchovným působením, životními zkušenostmi či jinak.¹³⁷

Stín je jakýmsi zrcadlovým obrazem *já*: čím je ve vědomí jeden pól silnější, tím je silnější i opačný pól v nevědomí. Čím silněji je vybudováno *já*, tím silnější je i jeho nevědomý protipól, a tím obtížnější je i jeho přijetí v druhé polovině života. Vybudování *já* v první polovině života a přijetí stínu ve druhé polovině jsou však dvě části zásadního úkolu lidské psychiky: tím je *individuace*, tedy ustavení jedinečné, nedělitelně celistvé lidské osobnosti zahrnující a propojující vše, vědomé a nevědomé, co se v člověku nachází.¹³⁸

Přijetí vlastního stínu je obtížným úkolem a člověk tíhne k tomu se mu vyhnout. Používá k tomu v zásadě dvě strategie. Jednou z nich je svůj stín odmítat a chovat se jako dosud. To však není možné, neboť nevědomé obsahy chtějí proniknout do vědomí a vynořují se v podobě zvláštních, mnohdy znepokojivých snů. Člověk si nechce na sobě připustit některé stránky, ale o to citlivěji je začne vnímat na druhých a vystupovat proti nim. Stává se vůči lidem, kteří zobrazují to, co by měl přijmout, nesnášenlivým a ze strachu před tím, co odmítá, se křečovitě drží dosavadního pohledu. Stává se malicherným, sarkastickým a zatrpklým.¹³⁹

Druhým způsobem nevhodné reakce na požadavek integrace vlastního stínu je radikální odhození dosavadních hodnot a volba opačného způsobu jednání. Člověk má dojem, že nyní může zažít to, co zatím potlačoval – ale místo toho, aby integroval prožité i neprožité, propadá dosud neprožitému a odvrhuje prožité. Psychická nerovnováha, a tím i napětí, zůstává, jen misky vah si vyměnily pozice. Výsledkem tohoto přístupu bývají rozvody, odhození víry a všemožná odpadnutí.¹⁴⁰

Obě popsané reakce, ač vypadají protikladně, mají společné to, že se člověk upíná k jedinému pólu, kdežto druhý zavrhuje. Cílem *individuace* však není

¹³⁷ Srov. GRÜN 2001: 55–56

¹³⁸ Srov. JUNG 1994: 313–315

¹³⁹ Srov. GRÜN 2001: 56 a 61

¹⁴⁰ Srov. GRÜN 2001: 62

ani potlačení stínu, ani zničení dosud budovaného *já*, ale přijetí a uznání obojího. Dosavadní postoje není potřeba měnit, je nutné pouze uznat existenci jejich protikladů, a to hlavně v sobě samém.¹⁴¹

Integrovat mužství a ženství

Každý člověk v sobě obsahuje mužské i ženské rysy. V první polovině života člověk rozvíjí více ty rysy, které odpovídají jeho biologickému pohlaví: muž se potřebuje prosadit, obstát v konkurenci, vybudovat si společenskou a pracovní pozici a zajistit rodinu; žena tráví velkou část tohoto životního úseku v roli matky. Ve druhé polovině života se tento poměr začíná měnit. Muž se v zaměstnání nesnaží vybudovat nic nového, jen pokračuje v tom, čeho dosud dosáhl, a chce více času trávit doma; žena se naopak začíná veřejně angažovat nebo rozjede podnikání.¹⁴²

Potíže mohou nastat, pokud muž zcela vytlačil svou ženskost a žena svou mužskost do nevědomí. U mužů se potlačení jejich ženských rysů projevuje vrtošivým jednáním a prudkými citovými hnutími. Muže tou měrou, jakou potlačuje svou ženskou část, také fascinují ženy a zejména to, co je na nich ženské: citlivé, tvůrčí a měkké. Úkolem středního věku muže je, aby si uvědomil a přijal, že to, kvůli čemu na ženách lpí, nosí v sobě, a tím bude jeho lpění zrušeno. Je to obtížný úkol a muž se částečně odůvodněně brání vystavit se silám, které dosud dřímaly v jeho nevědomí, neboť ho mohou ovládnout a zničit. V tom muži přichází na pomoc náboženství, které dokáže nasměrovat mocné síly ženské části ke konstruktivitě. Náboženství tak pro muže plní úlohu mateřské ochrany, a tedy ho vysvobozuje z připoutání k ženám, a zároveň ho propojuje s plodnými a tvůrčími silami, které v něm dosud existovaly nevyužity a které potřebuje k tomu, aby byl vitální.¹⁴³

U žen se potlačení jejich mužské části projevuje nevyvratitelnou neotřesitelností jejich názorů a vnášením pokřivených stanovisek do diskuse – žena se může domnívat, že jsou rozumová, jsou ovšem ovlivňována její mužskou částí zatlačenou do nevědomí. Náboženství může pomoci při integraci vlastního protipólu i ženě, ale jiným způsobem, než muži: má jí

¹⁴¹ Srov. GRÜN 2001: 63

¹⁴² Srov. GRÜN 2001: 63–64

¹⁴³ Srov. GRÜN 2001: 65–68

klást mravní a asketické výzvy, a žena se tak má více angažovat ve společnosti a cítit se zodpovědnější.¹⁴⁴

Přijmout vlastní smrt a setkat se s Bohem

Vyrovnaní se s vidinou vlastní smrti je dalším úkolem, před nějž je člověk středního věku postaven. Že to opravdu je úkol, který chce být splněn, vidíme z toho, že lidé se velice často dožívají věku výrazně převyšujícího střední věk – a tedy i druhá polovina jejich života musí mít nějaký smysl. Pokud bychom odmítali vidět ve smrti, k níž druhá polovina života směřuje, také její cíl, museli bychom prohlásit, že člověk, který dosáhl okolo čtyřicítky vrcholu svého životního rozmachu, žije pak ještě několik desítek let zcela zbytečně.¹⁴⁵

Přijetí své smrti je obtížný úkol, se kterým se člověk mnohdy těžko vyrovnává. Mnozí lidé nechtějí zestárnout a snaží se působit po všech stránkách mladě, dívají se sice před sebe, ale odmítají tam vidět nevyhnutelnost smrti – místo toho žijí v iluzi, že rozšiřování a růst života bude pokračovat donekonečna. Jiní si sice uvědomují, že stárnou, ale s úbytkem životních sil a zužováním životních možností se neumějí vyrovnat a největší potěšení nacházejí ve vzpomínkách na své mládí, velké činy minulosti a svou zašlou slávu.¹⁴⁶

Jedni i druzí tak považují za cíl celého života jeho vzmach a rozšiřování – rozdíl je pouze v tom, že jedni ho vidí před sebou, ač už se nacházejí za životním vrcholem, kdežto druzí správně vědí, že leží za nimi. Příčinou toho lpění na cíli první poloviny života bývá to, že se člověku nepodařilo ho uspokojivě dosáhnout: ten, kdo neprožil své mládí naplno, bude svými neodžitými možnostmi zákonitě přitahován.¹⁴⁷ Za těmito promarněnými šancemi mládí je mnohdy strach ze života jako celku, a tak strach, který v první polovině života bránil jejímu přirozenému cíli, tedy životnímu rozmachu, stejně tak brání v jeho druhé polovině zase jejímu cíli, kterým je směřování ke smrti. Strach ze smrti je vlastně strachem ze života¹⁴⁸ a jen ti, kdo jsou připraveni ve druhé polovině své životní dráhy umírat spolu se

¹⁴⁴ Srov. GRÜN 2001: 65 a 69

¹⁴⁵ Srov. JUNG 1994: 103

¹⁴⁶ Srov. GRÜN 2001: 73

¹⁴⁷ Srov. JUNG 1994: 104

¹⁴⁸ Srov. JUNG 1994: 109

životem, žijí opravdově.¹⁴⁹ Na starém člověku lpícím na životě je něco patologického.¹⁵⁰

Smrt by proto měla být cílem, o jehož dobré dosažení by se mělo usilovat, nikoli se proti ní vzpouzet.¹⁵¹ Aby však člověk mohl vnímat smrt jako smysluplný úkol, potřebuje mít víru v to, že jeho existence bude pokračovat i po odchodu z pozemského života. Jen tak bude vidět za smrtí něco víc, než jen okamžik nesmyslného a naprostého zmaru své existence – a jen tak si zachová své duševní zdraví. Život zaměřený na cíl – na cíl skutečný, dosažitelný, ležící v budoucnosti – je totiž plnější, zdravější a radostnější, a víra v život i po ukončení pozemské existence se tak netýká života až za hranicí smrti, nýbrž může dát novou kvalitu životu čtyřicetiletého člověka právě teď.¹⁵²

Období středního věku, v němž požadavek přijetí vlastní smrtelnosti klepe na dveře vědomí, je přirozeně též místem setkání se s Bohem. Pokud člověk tuto příležitost odmítá, vystavuje se mimo jiné riziku psychických potíží. Psycholog C. G. Jung píše, že za psychickými potížemi všech lidí po 35. roce života je problém náboženské povahy¹⁵³ a náboženství považuje za nejvhodnější školu pro čtyřicetiletého člověka, která ho může připravit na úkoly druhé poloviny života, podobně jako školství připravuje na úkoly první poloviny.¹⁵⁴ Člověk si má uvědomovat, že není svým suverénním pánem, neboť si nedokáže navěky udržet to, co se mu jeví jako základ jeho existence: vlastní život. S tím, jak člověk přestává prosazovat sám sebe a jak jeho aktivita klesá, dělá v sobě místo Bohu, který se ho tak konečně může ujmout a dovést ho k jeho plnosti a celistvosti.¹⁵⁵ Věřící člověk ví, že jeho hodnota neklesá spolu s úbytkem jeho činnosti a vnější významnosti, ale že stále nekonečná, protože plyne ze samotné jeho existence – z toho, že je dítětem Božím.

¹⁴⁹ Srov. GRÜN 2001: 71

¹⁵⁰ Srov. JUNG 1994: 105

¹⁵¹ Srov. JUNG 1994: 105

¹⁵² Srov. JUNG 1994: 104

¹⁵³ Srov. GRÜN 2001: 75

¹⁵⁴ Srov. JUNG 1994: 102–103

¹⁵⁵ Srov. GRÜN 2001: 74 a 76

Shrnutí

Všechny tyto úkoly mají jedno společné: hledání a přijetí vlastní celistvosti. Člověk středního věku je vyzýván k přijetí druhých a jejich potřeb jako nedílné součásti sebe a svých potřeb; k přijetí nejen svého „dělat“ a „mít“, ale i svého „být“; k přijetí svých potlačovaných, opomíjených a opovrhovaných stránek; k přijetí své jak mužské, tak ženské části a k přijetí své omezenosti a konečnosti. Je vyzýván ke změně životního náhledu od „buď – anebo“ k „nejen, ale i“. Neupínat se ani k jednomu ze dvou pólů, ale uznat oprávněnost existence obou a udržet si vědomí toho, že v člověku jsou oba zastoupeny, vyžaduje přetvořenou a sjednocenou osobnost. Tato osobnostní charakteristika se nazývá také zralost nebo moudrost.

3.4. Proměna víry a vztahu k Bohu

Vývoj víry

Na počátku dospělosti v člověku vychovávaném ve víře převažuje dětská či adolescentní víra. Dětská víra je nesena emocemi a je, stejně jako celý duševní život dětí, pragmatická.¹⁵⁶ Vztah k Bohu se dá nejlépe charakterizovat slovy „něco za něco“: dítě dělá dobré věci, aby od Boha také obdrželo nazpět dobré věci.¹⁵⁷ Modlitby, prosby a dobré skutky mají Bohem pohnout – ovládat ho nebo jím manipulovat. Vztah k Bohu tedy není téměř osobní, pro člověka je nejdůležitější sounáležitost s nějakou skupinou sobě podobných lidí.¹⁵⁸ S nástupem abstraktního myšlení začátkem dospívání se vztah k Bohu proměňuje: dospívající člověk začíná přemýšlet o Bohu abstraktně, pouští se do filozofických úvah a teologických spekulací¹⁵⁹ – chce Boha uchopit rozumem. V raném mládí však už začíná přezkoumávat své vlastní zkušenosti, a tím se částečně uvolňuje z připoutání na svou skupinu. Jeho víra začíná být osobní.¹⁶⁰

Aby víra mohla dozrát a stát se dospělou, musí se zaměřit na to, o co v ní opravdu jde: nikoli vymoci si na Bohu dobro, ani zkrotit Ho rozumem, ale vykročit ze sebe na cestu, na níž by se mohl s Ním setkat. Znamená to spoléhat se na Něj, nikoli na své činy a schopnosti, neboť setkat se s Ním bez

¹⁵⁶ Srov. GROESCHEL 1984: 67

¹⁵⁷ Srov. GROESCHEL 1984: 67

¹⁵⁸ Srov. WEST 2002: 155

¹⁵⁹ Srov. GROESCHEL 1984: 68

¹⁶⁰ Srov. WEST 2002: 156

Jeho pomoci je nemožné.¹⁶¹ Toto rozhodnutí se pro postoj důvěry a víry je významem výrazu *obrácení*, v řečtině „μετανοια“, což doslova znamená *změna smýšlení*.¹⁶² Ta spočívá i v tom, že člověk opouští své předsudky a černobílé a škatulkově přehledné vidění světa, je schopen přijímat paradoxy a umět s nimi žít a, protože se vzdal myšlenky, že by mohl kdy poznat absolutní pravdu, začíná mít hlubokou úctu k jiným náboženstvím, vírám a tradicím, než jsou ty jeho. To ho vyvádí z kroužení okolo sebe, a tak se v něm rozvíjí soucit s druhými.¹⁶³ Jeho *změna smýšlení* tak vlastně znamená jediné: že odumírá sám sobě. Tuto radikální proměnu je možné uskutečnit nejdříve v rané dospělosti, ale člověk se k ní v mnoha případech odhodlá i mnohem později.¹⁶⁴ Je tedy zřejmé, že člověk pro cestu krizí středního věku těžko může využít svou dosavadní víru jako posilu, neboť i jeho víra se nachází v krizi – krize přichází zevnitř, mimo jiné z víry, která se potřebuje proměnit.¹⁶⁵

Proměna víry může být tak hluboká a zásadní, že ve středním věku může dojít k duchovní krizi. Jakou formu tato krize bude mít, však více než na tělesném věku závisí na duchovní vyspělosti člověka: na jeho vztahu k Bohu a na tom, jak dlouhou cestu s Bohem už ušel. U toho, kdo s Bohem zatím nežil, to může být konverze, u duchovně pokročilejších různé druhy a stupně toho, co by se dalo shrnout pod název *temná období*. Tyto duchovní krize mají všechny znaky krize: neovladatelnost života, subjektivně prožívanou obtížnost, nemožnost pokračovat v životě dosavadním způsobem, nutnost něčeho se vzdát... Pokud se člověk nachází v duchovní krizi, je téměř nezbytné, aby si našel opravdu zkušeného duchovního průvodce na této cestě.

Prozření

V rané dospělosti si člověk často myslí, že miluje celým srdcem Boha a chce pro něho něco dobrého vykonat, ale do čistých úmyslů se mu mnohdy vkrádá sebestřednost a pozérství.¹⁶⁶ Jak člověk středního věku odkládá své masky, zjišťuje, jak někdy jednal falešně: že svá rozhodnutí vydával za vůli

¹⁶¹ Srov. GROESCHEL 1984: 70

¹⁶² Srov. GROESCHEL 1984: 70

¹⁶³ Srov. WEST 2002: 157

¹⁶⁴ Srov. GROESCHEL 1984: 71

¹⁶⁵ Srov. GRÜN 2001: 6

¹⁶⁶ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

Boží, že dělal dobré skutky z postoje nadřazenosti, že jeho pokora byla maskovaná pýcha, že za jeho péči o ostatní byla potřeba ovládat je... Nejpozději v tomto věku pozná, že je v něm kromě dobra i zlo a že mnoho hříchů, kterým se vyhnul, nespáchal jen díky Boží milosti, která mu zabránila dostat se do okolností k tomu příhodných.¹⁶⁷ Poznání vlastní hříšnosti je zahanbující, a člověk může být sám ze sebe zhnusen a otřesen, se může za sebe stydět natolik, že se mu vůbec nechce v tomto stavu postavit se před Boha.¹⁶⁸

Ovšem právě přimknutí se k Bohu je pro integraci vlastních temných stránek klíčové:¹⁶⁹ člověk zjistil, že dlouho šel po cestě, kterou nyní poznal jako špatnou, a neví, kudy dál – nezbyvá, než nechat se vést Bohem, tím, který nakonec dokáže nechat ho dokonce zesílit překážkami, jež si na své nepravé dráze nastavěl do cesty. Ve středním věku člověk definitivně poznává, že sám ze sebe není schopen konat dobro a opravdově milovat. Zjišťuje, že dobré činy koná jen natolik, nakolik dovolí Bohu, aby v něm působil, a že může milovat jen tak, že nechá Boha, aby miloval skrze něj.¹⁷⁰ Stojí před jedním z nejtěžších úkolů smíření a přijetí: smíření se svými hříchy a svou hříšností.¹⁷¹ Jen Bůh mu v tomto úkolu může pomoci, ale člověk se bojí Ho o to požádat, protože má strach, že bude vyslyšen – a neví, co z něj vlastně zbude, pokud odhodí své neřesti.¹⁷² Pohledem na vlastní hříšnost v něm ovšem roste opravdová pokora a milosrdenství, protože zakouší, že není lepší než ostatní,¹⁷³ a díky tomuto poznání je osvobozen: nemusí se spoléhat na své ctnosti a schopnosti, ale na Boha, jehož má na své straně.

K tomuto pokojnému kráčení s Bohem vede ovšem dlouhá cesta. Jak člověk poznává, že jeho duchovní aktivity byly nezdědka vedené falešnými pohnutkami, přestává vnímat také Boha jako někoho, kdo jeho dobré skutky a modlitby potřebuje. Člověku se proto zdá, že nyní nemá Bohu co nabídnout, a tak je před Ním skleslý a prázdný. Po vztahu s Bohem stále touží, ale už prohlédl, že na svých činech ho nemůže vystavět; jak by ho ovšem dosáhl, neví. A právě v téhle situaci osobní kapitulace nechá Boha,

¹⁶⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

¹⁶⁸ Srov. GRÜN 2001: 35

¹⁶⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 40

¹⁷⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

¹⁷¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 73

¹⁷² Srov. DAIGNEAULT 2011: 57

¹⁷³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 41

aby v něm naplno působil a aby ho konečně naučil, jak se spolehnout jen na Něj.¹⁷⁴

Pokusy o vyhnutí se duchovní proměně

Pokud někdo po dlouhou dobu praktikoval náboženský život, může ve věku okolo 40 let pociťovat ze své dosavadní zbožnosti únavu, nespokojenost a vyčerpání, zdá se mu bezvýznamná a jalová.¹⁷⁵ Nechce a nemůže pokračovat ve své dosavadní náboženské praxi, a je proto až v nebezpečí, že spolu s opuštěním své praxe opustí i víru samu.¹⁷⁶ Zničení a zpochybnění jeho činností může mít ovšem ten blahodárny účinek, že ho vede hlouběji, do jeho duše.¹⁷⁷

Tomuto velmi nepříjemnému a ohrožujícímu stavu se může chtít člověk vyhnout. I v oblasti duchovní to může dělat třemi základními typy reakcí popsány v psychologii: útok, útek a strnutí.

Reakcí útoku je snaha člověka vypořádat se s vnitřními problémy tím, že je považuje za problémy svého okolí, a ty chce odstranit. Chce reformovat a vylepšovat lidi i instituce, je přitom velmi netrpělivý, nesmlouvavý až agresivní. Chce změnit všechno a všechny – kromě sebe. Boj, který se má odehrávat v něm, přenáší navenek, a jeho činnost pak těžko přinese dobré plody, neboť jen zasévá zmatek.¹⁷⁸

Člověk utíkající před krizí si sice uvědomuje, že problém má on sám, ale buď se s ním vůbec nechce utkat, nebo se domnívá, že vnitřní problém vyřeší svou vnější změnou.¹⁷⁹ Uniká proto do činnosti a jde mu o to, aby nepříjemné stavy a myšlenky, které se snaží vést ho hlouběji, něčím přehlušil, nebo aby se s nimi rychle vypořádal – a je vedlejší, zda vyhledává rozptýlení a potěšení, nebo zda se opravdově snaží být užitečný ostatním.¹⁸⁰ Útek tak na sebe bere mnoho forem: někdo zůstává v zaměstnání dlouho přesčas, jiný se velice věnuje svému tělu, např. začne cvičit nebo podstoupí omlazovací kůru, další začne číst populárně psychologické příručky, jiný se ponoří do

¹⁷⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 69

¹⁷⁵ Srov. GRÜN 2001: 16

¹⁷⁶ Srov. GRÜN 2001: 17

¹⁷⁷ Srov. GRÜN 2001: 17

¹⁷⁸ Srov. GRÜN 2001: 19–20

¹⁷⁹ Srov. GRÜN 2001: 21

¹⁸⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

východních duchovních nauk či esoteriky, která slibuje rychlou úlevu v nepříjemných stavech.

Člověk, který na výzvy kladené před něj krizí reaguje strnutím, jen nejasně tuší, že nějaký problém existuje – nechce to vědět, neboť toto vědomí by pro něj bylo příliš ohrožující. Proto stejně jako předtím, ba ještě pečlivěji a přesněji dělá všechno, co dělal dosud. Odhodlaně dodržuje své náboženské povinnosti a je velice podnikavý, ale není z něj cítit radost a nadšení pro dobrou věc, ale spíše úzkostnost a malichernost, která se projevuje tvrdostí k druhým a velkou vnímavostí k jejich chybám, a nekritičností k sobě. Považuje se za dobrého křesťana a za vzor pro ostatní, na cestě duchovního zrání ovšem nepostupuje – a jak by mohl, když křečovitě lpí na tom, co dělal v minulosti. Za jeho zbožnými činy a postoji není zbožnost, ale strach, snaha o sebeospravedlnění, udržení sebeobrazu a o vlastní bezpečí. Jakékoli upozornění a rady od lidí neslyší a není schopen se poučit ani ze svých zážitků: vše filtruje tak, aby to sloužilo k jeho sebepotvrzení. Jeho zbožné aktivity ho nevedou k Bohu, ale od Něj, protože ho mají udržet v bezpečné vzdálenosti a zabránit Mu, aby ho mohl oslovit a chtít proměnit – po člověku s takto ctihodným a bezúhonným životem Bůh už přece nemůže nic chtít. V hloubce jeho postoje strach z Boha – z Boha neprobádatelného, nemanipulovatelného a nepřivlastnitelného.¹⁸¹

Všechny tři popsané způsoby vyhnutí se krizi se vyznačují velkou aktivitou. Co je ovšem opravdu potřeba, je přestat „dělat“ a začít „být“:¹⁸² zabývat se sám sebou a opravdově naslouchat vlastnímu nitru, ač to v tomto období bývá velmi nepříjemné.¹⁸³ Úzkost, které se člověk snaží vyhnout, je totiž často známkou toho, že ho Bůh připravuje na nové poslání – člověku ovšem nahánějí strach rozhodnutí, která by při tom musel učinit.¹⁸⁴

3.5. Shrnutí a závěr

Výzvy, které před člověka krize středního věku staví, nevyžadují jen, aby se přizpůsobil novým životním okolnostem, ale aby se, možná poprvé, ponořil do hlubiny svého nitra a podle něj přeorientoval svůj životní směr – aby se celý proměnil, lépe řečeno: aby se nechal celý proměnit. V krizi středního

¹⁸¹ Srov. GRÜN 2001: 23–27 a 30

¹⁸² Srov. DAIGNEAULT 2011: 18

¹⁸³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 28–29

¹⁸⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 60

věku nejde totiž primárně o rozvoj člověka a jeho seberealizaci, ale o to, aby v sobě udělal místo Bohu, jehož síla bude jednat v jeho slabosti.¹⁸⁵

Krise středního věku je proto náročné a bolestivé období, ale právě bolest je to, co může posunout a změnit lidský život. Únik před bolestí problém nevyřeší, jen oddálí, a nepříjemné stavy přijdou později s ještě větší silou.¹⁸⁶ Ochraňovat člověka před krizí středního věku je škodlivé.¹⁸⁷

Duchovní cesta krizí středního věku by měla končit v oproštění člověka od něj samotného. Člověk by na ní měl dokázat odvrhnout to ze své minulosti, co ho spoutává, najít radost¹⁸⁸ a plně prožívaný život, uvědomit si a přijmout svá přání a touhy, které se v něm, dosud spící, probouzejí,¹⁸⁹ opustit svět, který funguje na principu „mít, znát a moci“,¹⁹⁰ smířit se se svými stinnými stránkami a najít zralý vztah k Bohu.¹⁹¹ Znamená to v posledku stát se sám sebou – a tedy stát se svatým.¹⁹² Tato zdlouhavá a strastiplná cesta je úžasným dobrodružstvím, při kterém člověk odhaluje tajemství života.¹⁹³ A nemusí se bát, neboť Bůh, ač jeho vedení člověk nemusí vnímat, je stále s ním, neboť to On ho celou dobu vede k sobě.

¹⁸⁵ Srov. DAIGNEAULT 2011: 16 a GRÜN 2001: 9

¹⁸⁶ Srov. DAIGNEAULT 2011: 26

¹⁸⁷ Srov. GRÜN 2001: 32

¹⁸⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 69

¹⁸⁹ Srov. GRÜN 2001: 6

¹⁹⁰ DAIGNEAULT 2011: 69

¹⁹¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 60

¹⁹² Srov. DAIGNEAULT 2011: 67

¹⁹³ Srov. DAIGNEAULT 2011: 63

Kapitola 4. Co dělat v krizi středního věku

V předchozích dvou kapitolách jsme popsali potíže a úkoly, před nimiž člověk v krizi středního věku stojí, a pojednali jsme o tom, kam ho dovede, pokud je přijme, či se jim bude vyhýbat. Předložili jsme také hledisko, z něhož bychom se měli na své krizové období dívat. Tato kapitola je praktičtěji zaměřená: rozvede podněty zmíněné v předchozích kapitolách, které by nám měly pomoci přijmout výzvy našeho životního období a zdárně se s nimi vyrovnat. Nepůjde jen o výčet toho, co bychom ve středním věku měli dělat, ale jejím účelem je i povzbudit nás, abychom se vydali na cestu tímto obdobím, poskytovat nám na ní vodítka a dodávat nám na ní naději – být naším průvodcem na této cestě.

4.1. Poznat a přijmout se

V krizi můžeme být zaskočeni silným přívalem svých emocí a možná nevíme, jak s nimi zacházet: stydíme se za ně a skrýváme je, omlouváme se za to, že je cítíme... U mužů v krizi středního věku to platí dvojnásob, neboť tato životní fáze je přelomem mezi obdobím „chlapáctvím“, kdy potlačovali a skrývali své emoce prozrazující jejich citlivost a zranitelnost, a mezi obdobím „ženskosti“, která se začíná hlásit o slovo. Přesvědčení o tom, že silný je ten, kdo na sobě nedá nic znát, je falešný mýtus,¹⁹⁴ který blokuje využití sil emocí k životu. Aby nám emoce něco důležitého sdělily, musíme si je ovšem uvědomit a přijmout je jako něco vlastního. Druhým krokem je naučit se brát emoce v úvahu ve svém životě, tedy začít je využívat pro rozhodování a pro zpětnou vazbu, podobně jako k tomu užíváme svého rozumu a tělesných pocitů. Pak se nám emoce, i když budou třeba silné nebo nepříjemné, můžou stát dobrými rádci.

Podobně jako s emocemi je tomu s myšlenkami. Některé své myšlenky „máme rádi“ a jsme na ně hrdi, za jiné se stydíme a nechtěli bychom, aby se o nich někdo dozvěděl, protože odhalují naši slabost, malost, sobeckost a nečistotu. V krizi středního věku se častěji vynořují ty druhé, přepadají nás v nevhodných chvílích a znepokojují nás. I tyto myšlenky nesou důležité zprávy, a to o pravých, konečných pohnutkách našeho jednání.¹⁹⁵ Měli bychom se ponořit do sebe a postavit se čelem k nepokoji ve vlastním

¹⁹⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 48

¹⁹⁵ Srov. GRÜN 2001: 34

srdci.¹⁹⁶ Znamená to v klidu a bez zvláštního úsilí pozorovat své myšlenky a nechat vystupovat z mysli obrazy – nepotlačovat je a nezadržovat, nehodnotit je, nesoudit a netřídit, nepřipisovat jim nějaký stupeň významnosti. Je pouze potřeba přijmout je jako něco, co se v nás děje, nechat je na sebe působit a být otevřený vůči poselství, které mohou nést.

V bezprostředním krizovém stavu mnohdy nevnímáme signály svého těla. Naslouchat vlastnímu tělu je ovšem důležité. Tělo totiž častokrát dává znamení, že se něco děje, ještě dříve, než je toto poznání dostupné vědomí, a pokud s tělem máme dobrý kontakt, můžeme odhalit objevující se problém dříve, než nabude na závažnosti. Tělo také reaguje na některé situace přesněji než vědomí a může nás lépe informovat o vlastních únosných mezích nebo nás varovat před jistými situacemi – někdy se o této jeho schopnosti dokonce mluví jako o „moudrosti těla“. V krizi je proto vhodné používat techniky, které umožňují přijít do lepšího kontaktu s vlastním tělem – možná právě tělo odhalí řešení krizové situace.¹⁹⁷

Krize někdy vyžaduje, abychom se zabývali vlastními potřebami, které jsme možná dříve opomíjeli. Uvědomovat si, co opravdu potřebujeme, a své potřeby přijmout může být vodítkem na cestě z krize, protože tím nad nimi získáme více vlády.¹⁹⁸ Pro krizi středního věku je to pravda dvojnásob, neboť dosud jsme možná pouze naplňovali své potřeby, kdežto nyní je příhodný čas, abychom uskutečnili své touhy.¹⁹⁹ Dříve jsme možná potlačovali některé své potřeby natolik, že už jsme dokonce zapomněli, že je máme, a nyní, když se hlásí o pozornost, se bojíme si je připustit a dát je najevo z obavy, že nejsou normální a že pro ostatní budou nepřijatelné. Pokud si ovšem nejsme jisti, že naše prožívání, cítění nebo smýšlení jsou zdravé či přiměřené, můžeme vyhledat konzultaci u odborníka.

Krize se vyznačuje tím, že známá řešení náročné situace nefungují. Je proto vhodné být citlivými k novým cestám k řešení, jež se v nás mohou vynořit – a nahrává nám, že v situaci krize je naše nitro otevřeno změně.²⁰⁰ Může se to projevit i snem, který nám ukáže cestu z krize, a proto je vhodné těmto

¹⁹⁶ Srov. GRÜN 2001: 19

¹⁹⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

¹⁹⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

¹⁹⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 19

²⁰⁰ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 52

poslům z nevědomí věnovat v těchto obdobích zvláštní pozornost.²⁰¹ V krizi nás ovšem svírá úzkost, a ta blokuje fantazii a tvůrčí nápady, a proto je vhodné počkat na období, kdy úzkost nebudeme cítit tak silně, anebo můžeme vyhledat někoho dalšího, kdo nám pomůže ji snížit.²⁰² Vystavení se něčemu novému může být nakonec nejen cestou z krize, ale i obohacením života a cennou zkušeností.

Krize nás někdy vede také k tomu, abychom se proti něčemu nebo někomu vymezili – třeba tam, kde to dosud nebylo možné nebo kde jsme si tuto potřebu neuvědomovali.²⁰³ Ve věku čtyřiceti let to především znamená, že si potřebujeme vytyčit či upřesnit hranice mezi sebou a tlaky z okolního světa, neboť výzvy, nároky a očekávání okolí možná dosud určovaly náš život, kdežto teď se máme od nich osvobodit a jednat v souladu se svým pravým já.

4.2. Sdílet se a být ve společenství

Pro zvládnutí krize je důležité umět dát někomu dalšímu nahlédnout do svého nitra, sdělit mu, co se v nás odehrává, a přizvat ho ke svému prožívání. Možná se bojíme, že druhého uvedeme do nepříjemné situace, že nebude vědět, co má udělat, že na pokus o naše otevření zareaguje odmítavě, čímž nás zraní... To se může stát, přesto bývá lepší to zkusit. Pokud se totiž navázání kontaktu podaří, ten, komu jsme otevřeli nitro, bude obohacen²⁰⁴ a my se uvolníme a získáme za jeho pomoci nadhled, a tím i možnost ke své krizi přistoupit tvořivě.²⁰⁵

Nadhled druhého člověka na naši situaci bývá významným činitelem v řešení krize, ale sdílení se s někým nám může pomoci i v tom, že – ačkoli každý člověk, a tak i každá zkušenost a každá krize je neopakovatelná – ve zkušenostech druhého s jeho průchodem krizí můžeme najít využitelné vzorce chování a použít je ve své situaci.²⁰⁶ Dotyčný nám možná také položí otázku, která se ukáže pro řešení krize jako klíčová.

²⁰¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

²⁰² Srov. KASTOVÁ 2000: 18

²⁰³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 49

²⁰⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 48

²⁰⁵ Srov. KASTOVÁ 2000: 19 a 26

²⁰⁶ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

Většinou je vhodné sdílet své obtížné stavy s blízkými lidmi. Bývají to ti, kdo nám rozumějí nejvíce, a někdy jsou to právě oni, kdo si všimnou, že se s námi něco děje. Často také krize člověka souvisí se vztahy s jeho nejbližšími, a se svými nejbližšími může snáze najít cestu z krize: třeba i tím, že provedou nějakou změnu ve vzájemných vztazích. Stává se také, že krize jednoho člověka je projevem krize celého přediva vztahů a ten, kdo se nachází v osobní krizi, je pouze ten nejvnímavější, nikoli ten jediný, kdo má problém. Z vyřešení jeho krize pak budou mít prospěch i jeho blízcí.²⁰⁷

Patříme-li do nějaké komunity (sousedské, zájmové či náboženské), můžeme využít toho, co nám nabízí. Nejde jen o sdílení zmíněné výše, ale může to být praktická pomoc či podpora a vědomí sounáležitosti, spoluúčasti, přijetí a zakotvení.²⁰⁸ Pokud se jedná o společenství víry, to by se také mělo za nás v naší krizi přimlouvát u Boha; a ve svém společenství bychom jakožto křesťané měli hledat duchovní doprovázení, které je k dobrému zvládnutí krize středního věku kvůli jejímu hlubokému duchovnímu přesahu nezbytné.²⁰⁹

4.3. Orientovat se v celku a být realista

Nutným krokem k vyřešení krize je získat nad svou situací nadhled, odlišit podstatné informace, které už máme, od nepodstatných a podívat se na ni z různých stran. Sami toho ve vyhrocené krizové situaci nemusíme být schopni, což dále prohlubuje naši úzkost, která může přerůst až v paniku. Pokud nemáme blízkého člověka, který by nám s tím pomohl, nebo pokud tento úkol vyžaduje odbornější znalosti, můžeme se obrátit na odborníka, v první řadě na krizového intervenanta, případně na psychologa nebo psychoterapeuta. Za jejich pomoci můžeme získat do své situace realistický vhled – samozřejmě jen za předpokladu, že opravdu chceme podívat se na skutečnost a přijmout podstatu krize a východiska z ní tak pravdivě, jak nejvíce jsme toho schopni.²¹⁰

Můžeme si také sami položit otázky, které nám pomohou se zorientovat v krizi středního věku. Mohou se týkat mnoha oblastí:²¹¹

²⁰⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 50

²⁰⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 51

²⁰⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 16 a GRÜN 2001: 9

²¹⁰ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

²¹¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 25, 42, 52 a 55 a HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 143

- Vlastní identita: Kdo jsem? Z čeho čerpám vědomí své identity? Kým vlastně jsem, pokud zanedbám svou pracovní roli a společenské postavení? Jak moc mě utvářela výchova a vlivy okolí a nakolik jsem výsledkem svého svobodného rozhodování?
- Vlastní pravdivost a hodnota: Z čeho odvozují svou hodnotu: ze své práce, funkce, některé své role, schopností, nadání, přízně lidí, nebo ještě z něčeho jiného? Nenalhávám něco sobě, ostatním, nebo Bohu?
- Vztahy: Jaké mám vztahy k sobě, k ostatním a k Bohu? Na čem jsou založeny?
- Touhy: Na co ve svém životě kladu největší důraz? Na čem spočívá můj život? Po čem toužím? Co bych dělal, kdybych měl neomezeně peněz a času, žádné závazky a přálo by mi zdraví? Čeho bych chtěl v životě ještě dosáhnout? Co bych chtěl, aby se ještě stalo?
- Strach ze změn: Co se bojím opustit? Čeho se nechci vzdát? Které změny, jež bych měl provést ve svém životě, mi nahánějí strach?
- Životní odkaz: Co bych chtěl mít vytesáno na náhrobku? Jak bych chtěl zůstat zapsán v srdci blízkých nebo známých lidí?

Mnohé z těchto otázek dlí v našem podvědomí a ve středním věku si žádají odpovědi. Pokud je vytáhneme na světlo, pomůžeme odpovědím, aby se začaly vynořovat také.

Krise středního věku je neopakovatelná, na druhou stranu nestojí v našem životě izolovaně, nýbrž je to jedno z mnoha našich životních období. Proto i v této krizi můžeme čerpat z vlastních zkušeností se sebou, jsme schopni odhadnout reakce druhých na různé alternativy svého rozhodnutí, na základě vývoje obdobné situace v minulosti si představit, k čemu směřuje současná situace...²¹²

Pokud se nám podaří najít cestu z krize, čeká nás ještě jedno nebezpečí, a to v praktickém uskutečňování nového životního směru. Při něm je potřeba mít na paměti tři principy reality:²¹³

²¹² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 50

²¹³ Srov. HRDLIČKA, KURIC, BLATNÝ 2006: 144–145

- Po čtyřicítce nelze dosáhnout vyššího výkonu než před ní, a to v žádné oblasti: fyzické, tvůrčí, intelektuální, ani manažerské. Není to možné dokonce ani v oblasti prožitku, protože síla prožívání emocí se ve středním věku rychle snižuje a vnější prostředí v nás také méně často vyvolává emoční odezvu.
- Naše schopnost zpracovávat negativní vjemy po čtyřicítce klesá – zpracováváme je pomaleji a nejsme schopni vyrovnat se s příliš silnými nebo příliš častými špatnými událostmi tak jako dříve. Měli bychom proto počítat s delším časem na obnovu duševních sil než dříve.
- Ve středním věku si klademe podobné otázky jako v době dospívání, ale odpovědi na ně, než na které jsme přišli tehdy, už nyní nemohou být platné. Životní zkušenost nám ovšem poskytuje výhodu lepšího nadhledu, takže dokážeme lépe odhadnout, kam by vedlo, kdyby se naše nesplněné sny, tehdejší i současné, uskutečnily – kdybychom si vybrali jinou profesní dráhu, jiného partnera...

4.4. Využití kultury a společnosti

Společenské a náboženské rituály vlastní kultury často umožňují snáze projít náročnými životními obdobími a situacemi. Tím, že je zviditelňují a zdůrazňují, je označují za normální a umožňují nám, abychom na ně měli lepší náhled, a tím aby pro nás byly méně děsivé.²¹⁴ Pokud nás například zasáhla smrt vlastního rodiče a výhled na smrt vlastní, při pohřebním obřadu se můžeme očistit tím, že dáme pláčem průchod svým emocím, a při následné pohřební hostině možná pocítíme sounáležitost a podporu blízkých i vzdálenějších lidí. Podobně rodinná oslava dospělosti či maturity vlastního dítěte nám umožňuje snáze přijmout nutnost dát dítěti větší volnost než dříve.²¹⁵

Kultura se vyjadřuje i příběhy. Ty jsou pradávným prostředkem například také k tomu, jak se vyrovnat s náročnými situacemi. V krizi z nich můžeme čerpat poučení, jak rozšířit své možnosti zvládnutí krize, vědomí toho, že nejsme sami, kdo má potíže, a také naději, že krize může mít dobrý konec.²¹⁶ Pro křesťany je bohatým zdrojem takových příběhů Bible. Podobnost zážitků

²¹⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 51

²¹⁵ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

²¹⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 52

některých postav a našeho stavu můžeme vidět v příběhu o vzkříšení Lazara (Jan 11,1–44), ve vyprávění o učednících putujících do Emauz (Lk 24,13–35) a jiných.

4.5. Opustit nefunkční a nadbytečné

Období krize je dobou očišťování. Zoceluje, odnáší to, co kdysi dobře sloužilo, ale nyní už není funkční, osvobozuje od požadavků, nesnášenlivosti a netrpělivosti a zjednodušuje.²¹⁷ Vzdání se vnějších věcí a podnětů usnadňuje cestu do hlubin nevědomí, která je potřebná pro setkání s Bohem, a tak lze jako prostředky na cestě krizí občas využít i ústraní od lidí a púst.

Aby se v nás mohlo zrodit a vyrůst něco nového, musí něco starého zemřít a tomu novému uvolnit místo. Je přirozené cítit smutek po tom, co tak dlouho bylo v našich životech, a teď odchází – ale je nutné to propustit,²¹⁸ vždyť změna je známkou žití. Možná také pocítujeme strach ze změny:²¹⁹ tak dlouho jsme žili určitým způsobem života, vyznávali jisté hodnoty a měli nějak nastavené priority, a nyní máme své dosavadní jistoty opustit a vydat se někam, kde jsme nikdy nebyli, bez známých opor a zajištění. Určitá dávka strachu je v takové situaci přirozená a zdravá. Před námi je dobrodružná cesta, na které zažijeme i útrapy a protivenství, ale máme jistotu, že pokud vytrváme, objevíme na ní své ryzí já.

Pokud budeme hodnotit dosavadní část svého života, můžeme při tom zažít dost nepříjemných stavů. Možná budeme zpochybňovat svá dosavadní životní rozhodnutí, stydět se za to, jak jsme o sobě lhali ostatním, sobě i Bohu, budeme si vyčítat, jak jsme byli naivní, hněvat se na sebe za hlouposti mládí, které nám dosud ztrpčují život, budeme frustrováni ze svého vynaloženého úsilí, které nepřineslo kýžené výsledky, rozčarování nad obtížností života a budeme se ptát, k čemu to všechno bylo dobré.²²⁰ Tato otázka po smyslu dosavadní životní dráhy je velmi dobrá, ale musíme se smířit s tím, že na ni nenajdeme okamžitě odpověď – vždyť v ní nejde o nic menšího, než o život, o vlastní život, na nějž se jen těžko podíváme z potřebného nadhledu, a zvláště v období krize, kdy je naše vnímání a myšlení zúžené. Minulost nemůžeme změnit a ničemu nepomůže, když se

²¹⁷ Srov. DE CANDIDO 1999: 435–436

²¹⁸ Srov. DAIGNEAULT 2011: 15

²¹⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 29

²²⁰ Srov. DAIGNEAULT 2011: 39

budeme na sebe nebo na ostatní trvale hněvat, ale pokud nás předchozí životní tápání, selhávání a chyby přivedly k větší touze a odhodlání vydat se nyní po nové cestě, žít opravdovějším životem, více si ho vychutnávat a oceňovat jeho krásu, můžeme říct, že jsme i na tom špatném ve svých životech našli něco dobrého.

V období středního věku se nám budou vynořovat i zranění a křivdy z dětství a z doby dospívání, pokud jsme se s nimi ještě nevyrovnali. Strategie, které jsme používali k jejich potlačování, přestávají účinkovat, protože spotřebovávají dost sil, a těch nám pomalu ubývá. Pokud se stará zranění derou na povrch, znamená to ovšem, že je příhodný čas se jimi zabývat. Bude potřeba si je uvědomit, vyléčit ta, u kterých to bude možné, a ostatní přijmout, a také, možná přes fázi hněvu, odpustit těm, kdo nám je způsobili: rodiče, sourozenci, spolužáci, učitelé, manžel či manželka, děti, přátelé, sousedé...²²¹ V opačném případě se vystavujeme riziku, že nás do konce života budou užírat staré křivdy a že se z nás stanou zatrpklí, nesnášenliví a nerudní staří lidé.²²² U vážnějších duševních zranění bude nutné, aby nám pomohl psychoterapeut; v procesu odpouštění nám může asistovat moudrá a zralá osoba.

4.6. Uvědomovat si přesah krize

Je potřebné uvědomit si, že ne vše je možné a nutné zvládnout a vyřešit ihned. Vše má svůj čas, a na ten je někdy potřeba čekat.²²³ Je potřebné odstranit vše, co nám brání být v pokoji, a vytvořit tak v sobě ticho, v němž budeme moci zaslechnout zprvu neslyšný hlas zvoucí nás na další cestu. Bude potřeba odhodit nejen to staré, co už není funkční, ale možná i něco dobrého,²²⁴ neboť právě dobré bývá největším nepřítelem toho nejlepšího. Nejde o to, abychom se uvedli do nenarušitelného klidu – naopak máme být připraveni na to, že můžeme být ze svého klidu vyvedeni otřesy, které mají odloupnout to, co nám ještě brání, abychom dosáhli prázdnoty potřebné k růstu nové části svého života. Ve středním věku přebírá otěže Bůh a jen On z této krize může vyvést – a On to udělá, pokud mu to dovolíme.²²⁵ Pokud se snažíme zvládnout potíže podle svého plánu, je to známka toho, že jsme ještě

²²¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 29

²²² Srov. DAIGNEAULT 2011: 39 a 73

²²³ Srov. DE CANDIDO 1999: 436

²²⁴ Srov. GRÜN 2001: 37

²²⁵ Srov. GRÜN 2001: 39–40

otěže z rukou nepustili.²²⁶ Strach pustit svůj život z rukou je velice pochopitelný, ale pokud za krizí středního věku vidíme jednání milujícího, i když nepochopitelného Boha, nezdá se nám už být tak hrozivá a nebezpečná,²²⁷ a pokud Ho milujeme, sneseme tento bolestivý přerod, kterým nás k sobě přitahuje.²²⁸

Průchod krizí je náročný a namáhavý, ale pokud se k tomuto úkolu postavíme čelem, můžeme věřit, že bude mít dobré vyústění: přinese nám plnost prožívání, novou kvalitu života, další možnosti...²²⁹ Důvěra v Boha neznamena, že věříme, že Bůh se postará, aby vše bylo jako dříve – znamená to, že věříme, že Bůh je s námi a že ze všeho špatného a těžkého dá vzejít dobro.²³⁰ Myšlenka růstu skrze bolest se může zdát nepochopitelná a absurdní, ale křesťané si při pohledu na kříž mají uvědomit příběh Ježíše Krista: bez vzkříšení by Jeho ukřižování bylo nepochopitelné a nesmyslné, ale podobně by bez ukřižování nemohlo vůbec dojít k Jeho vzkříšení.²³¹ Jelikož i my, křesťané, jsme s Ježíšem Kristem spojeni skrze křest, můžeme si být jisti, že pokud nás Bůh nechá vejít do trápení, stejnou mocí nás, budeme-li jako Ježíš následovat Jeho vůli, z něj vyvede k něčemu lepšímu než předtím.

4.7. Nechat působit Ducha svatého

Krise je i zkouškou modlitby. V krizi často cítíme nechuť k modlitbě, únavu a netečnost,²³² a přitom krize středního věku by měla být právě obdobím našeho sblížení s Bohem. V předchozí kapitole jsme ukázali, že tato doba je příhodná pro to, abychom se vzdali svých snah, odložili masky a nechali Boha přijít k nám. Modlitební život by měl ladit s tímto náhledem. Ačkoli nám dosud možná navyklá náboženská praxe přinášela uspokojení a vnímali jsme ji jako pravou cestu svého růstu, svou funkci splnila a její vyprahlost a neplodnost napovídají, že je potřeba učinit změnu. Možná je potřeba opustit dlouhé monology před Boží tváří, pokusy o meditaci nad představami barvitých výjevů, hltání zbožných knih a vůbec všechny postupy, při nichž

²²⁶ Srov. GRÜN 2001: 45

²²⁷ Srov. GRÜN 2001: 41

²²⁸ Srov. GRÜN 2001: 45

²²⁹ Srov. DE CANDIDO 1999: 435

²³⁰ Srov. GROESCHEL 2001: 35

²³¹ Srov. GROESCHEL 2001: 14

²³² Srov. DE CANDIDO 1999: 436

záleží na naší aktivitě, která měla sloužit k získání duchovních zážitků, nashromáždění „zásluh“ u Boha a vědomostí, a v posledku k „dobyetí nebe“.

Pro krizová období jsou spíše vhodné četba a „přežvykování“ Božího slova, mlčenlivá adorace Ježíše v eucharistii, opakující se meditativní modlitby jako je růženec a tzv. modlitba Ježíšova (opakování slov „Pane Ježíši Kriste, [Synu Boží,] smiluj se nade mnou [hříšným]“ v rytmu dechu) a tiché setrvání v klidném vědomí přítomnosti Boží beze snahy o cokoli.²³³ Důležitá je i modlitba ve společenství, do něhož patříme a které nás má, pokud ani nejsme schopni se modlit, „nést“ v modlitbě svou silou. Nastávají i situace, že naši jedinou upřímnou modlitbou jsou nářky či výrazy hněvu a zoufalství. Právě na takové Bůh čeká – ten Bůh, který touží po celých a ryzích nás a který se nespokojí se zbožnými a uhlazenými modlitbami majícími málo společného s naším skutečným prožíváním, které výhradně jsme mu možná dosud nabízeli. Příklady zoufalého volání k Bohu je v Bibli mnoho²³⁴ a výběr z nich – ovšem spolu s modlitbami důvěry v Boha a povzbuzeními v těžkých chvílích – je zařazen v příloze této práce.

Oporou v životě z Ducha svatého by nám měly být i svátosti: sice z nich možná nebudeme čerpat takové uspokojení jako dříve, ale přivádějí nás k Bohu bez ohledu na naše schopnosti, vůli a zbožnost, kterých se nám právě možná nedostává.

4.8. Přijmout svou mužskou či ženskou část

V první polovině života se u mužů rozvíjí spíše jejich mužská složka – a u žen ženská – a ta opačná je spíše potlačena. Úkolem středního věku však je dosáhnout celistvosti, tedy udělat v sobě místo oběma pólům.

Pro muže to znamená přijmout svou ženskou stránku – emotivní a uměleckou. Znamená to nesnižovat hodnotu vlastních emocí a nestydět se za ně jako za svoje slabosti, ani je nepřehlušovat jinou činností, když se chtějí projevit.²³⁵ Znamená to také rozvinout své umělecké vlohy²³⁶ – možná jsme se v mládí nějaké umělecké činnosti věnovali, ale jelikož jsme v ní nebyli tak dobří, abychom se jí mohli živit, pod tíhou důležitějších činností jsme ji

²³³ Srov. GRÜN 2001: 38–39

²³⁴ Srov. DAIGNEAULT 2011: 48–49

²³⁵ Srov. GRÜN 2001: 66–67

²³⁶ Srov. GRÜN 2001: 67

opustili. Někdo jiný bude možná muset svou uměleckou a estetickou stránku teprve objevovat.

Pro ženu znamená přijmout svou mužskou stránku to, že má pátrat, odkud se berou její názory, které často vydává za racionální a považuje je za nedotknutelné – možná ve světle rozumu své mužské části zjistí, že nejsou tak rozumové, jak se domnívala, ale že spíše vyplývají z jejího nevědomí.²³⁷ Posilou a podporou při přijetí své opačné složky může být jak pro ženu, tak pro muže společenství.²³⁸

4.9. Pečovat, sloužit a obdivovat

Ve středním věku si máme uvědomit svou potřebu sebezpřesahu. Ta se možná dosud projevovala touhou mít děti a touhou po tom, aby naše činnost byla někomu užitečná. Sebezpřesah však neznamená jen děti zplodit, nýbrž dávat jim něco ze svých schopností, sil a času, a tím je vybavit do života.²³⁹ Ovšem i pokud z jakéhokoli důvodu nemáme děti, potřebujeme ze svého života něco odevzdávat druhým²⁴⁰ – a nejen my, vždyť i lidé vychovávající děti jsou povoláni k širší vzájemnosti, než je jejich nejužší rodina. Nemusíme tedy být jen rodiči, ale svou vzájemnost můžeme uskutečňovat i v roli učitelů, poradců, konzultantů, vedoucích...²⁴¹ Jednat podle vědomí sebezpřesahu ovšem neznamená jen ovlivňovat životy konkrétních lidí, ale také např. nesnižovat svou citlivost k potřebám chudých životem v blahobytu²⁴² a kritizovat systémy falešných hodnot ničících svědomí.²⁴³

Význačným místem péče a služby je společenství: nejen, že v něm pečujeme o ostatní, ale ostatní nás možná budou svými potřebami inspirovat, abychom hledali osobitý výraz své služby jim – a také spolu s celým společenstvím můžeme pečovat o někoho dalšího, a příklad a síla společenství nás bude k této službě vybízet a podporovat nás v ní.²⁴⁴ Skrze společnou službu pak pocítíme sounáležitost a oporu, která nám umožní lépe překonat životní nároky. Nezaměřovat se pořád na své potíže, a místo toho se věnovat

²³⁷ Srov. GRÜN 2001: 69

²³⁸ Srov. GRÜN 2001: 70

²³⁹ Srov. SMAHEL 2012: 3

²⁴⁰ Srov. ERIKSON 1996

²⁴¹ Srov. SPERRY 2001: 56

²⁴² Srov. SPERRY 2001: 47

²⁴³ Srov. SPERRY 2001: 46

²⁴⁴ Srov. ERIKSON 1999: 107

někomu druhému, třeba někomu, kdo je ještě smutnější, bezradnější nebo opuštěnější, je totiž spolehlivým lékem na těžké chvíle. Může se stát, že díky zájmu o druhého, který je na tom ještě hůře, uvidíme svůj stav realističtěji, a tak nakonec péče o něj může přinést prospěch hlavně nám samým.²⁴⁵

Ve středním věku jsme povoláni zužitkovat vše, čím jsme a co v nás je. Ve svých vlastnostech a schopnostech jsme neopakovatelní, a tak, máme-li se plně projevit, nemůžeme k tomu použít žádný vzor, ale své jedinečné vyjádření musíme hledat tvořivě. Nejde ovšem jen o to, že máme tvořivým způsobem přistupovat ke své práci, ale máme být tvůrčí také ve svých citech, myšlení a vztazích, neboť i v nich máme projevovat ryziho sebe.²⁴⁶

Pokud to ještě neumíme, musíme se naučit oceňovat krásu, harmonii a moudrý řád, který můžeme nacházet v umění a přírodě okolo sebe. Může nám to pomoci nejen povznést se nad svůj těžký stav a objevit přece jen něco, kvůli čemu nám bude život připadat radostnější, ale i otevírat se světu, od nějž býváme právě ve chvílích krize izolováni, a stávat se vnímavějšími vůči prameni krásy a moudrosti okolo nás – vůči Bohu, který nás chce právě v krizi středního věku směřovat k sobě.²⁴⁷

4.10. Shrnutí a závěr

V krizi středního věku možná často klesáme na mysli z toho, že zažíváme jen málo radosti a štěstí a že nic na světě nás nedokáže naplnit a uspokojit. Pokud ovšem drobné radosti, které nás přece jen někdy potkají, nepovažujeme za cíl svého života, ale chápeme je jen jako občerstvení a chvilky oddechu na cestě k Bohu, který je pravým cílem naší cesty a v němž bude naše radost naplněna, zbavujeme je nároků, kterým nemohou dostat, a tak z nich můžeme čerpat mnohem více potěšení.²⁴⁸

Pokud jsme před krizí středního věku neprchali, zjistíme, že nás hluboce proměnila: jsme k lidem a jejich chybám milosrdnější a tolerantnější, méně se je snažíme využívat a více je respektujeme. Jsme vyrovnanější, tišší a pokojnější a vztah s Bohem plyne hlouběji z našeho nitra.²⁴⁹

²⁴⁵ Srov. GROESCHEL 2001: 114–115

²⁴⁶ Srov. DRAPELA 1997: 66

²⁴⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 71–72

²⁴⁸ Srov. MOREA 1994: 19

²⁴⁹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 82

Střední věk je velice náročné období, nikoli ovšem proto, že by nás nutilo vyvíjet zvláštní úsilí – naopak lze s trochou nadsázky říct, že bychom měli usilovat jedině o to přestat s úsilím. Náročné je právě naprostá změna přístupu k životu: spíše se vzdávat jednání než jednat, spíše opouštět než se snažit získat... Nejlepším stavem na cestě krizí není ovšem ani holá nečinnost, nýbrž pokojné bdění, které se podobá službě noční hlídky: ta téměř nerozeznává své okolí, musí zůstat na určeném místě, v klidu a tichu, ale zároveň být ve střehu, aby zachytila těžko slyšitelné zvuky, které by mohly být důležité a na které by měla zareagovat – a při tom dlouhém a úmorném čekání si možná zprvu nevšimne, že se pomalu, ale jistě rozednívá.

Kapitola 5. Jak pomoci člověku v krizi

Tato kapitola by měla být naším průvodcem, pokud chceme pomoci člověku v krizi, zvláště v krizi středního věku. Téma středního věku nebude v této kapitole patrné tolik, jako v předchozích, ale přítomno v ní bude tím, že omezíme své úvahy na pouze tři z popsanych typů krizí: situační, z očekávaných změn a vývojové. Větší zúžení už není možné, protože krize středního věku na sebe může brát různé podoby. V literatuře²⁵⁰ je například popsán případ muže středního věku, který byl k nepřičetnosti rozružen zjištěním, že jeho manželka má přítele. Z toho, co se na první pohled jevílo jako manželské téma, se při pátrání krizové interventky po tom, co toto zjištění pro muže přesně znamená, vyvinulo typické téma středního věku: muž má strach, že ho manželka opustí, čímž by byl ponížen a ztratil by tvář, a také by musel zestárnout sám, a stárnutí a úbytku sil se velice bojí.

V souladu se zaměřením této práce předpokládáme, že my, kteří chceme pomoci člověku nacházejícímu se v krizi, nemáme odborné vzdělání ani výcvik v psychosociální oblasti. Předpokládáme tedy dvě možné situace: buď se pomoc v krizi ukáže jako potřebná při setkání pracovníka církve (kněze, jáhna, akolyty...) v rámci jeho služby, které možná původně mělo sloužit či sloužilo i k jinému účelu; anebo bude probíhat mezi přáteli, příbuznými nebo známými. V obou případech předpokládáme, že rozhovor probíhá tváří v tvář.

Svou laickou pomoc budeme označovat prostě *pomoc* a nebudeme ji nazývat krizovou intervencí, ač právě její zásady a postupy tvoří základ této kapitoly. Nebudeme ani pojednávat o mnohých rysech a složkách práce školeného krizového intervenanta, jako jsou např. týmová práce, supervize a psychohygiena, a zaměříme se pouze na východiska a principy pomoci, bezpečnostní opatření a rozhovor s člověkem v krizi.

Člověka v krizi, tedy příjemce naší péče, budeme pro zkrácení často nazývat *doprovázený*. Je to příhodné označení – jak totiž uvidíme dále, neměli bychom ho „táhnout za sebou“ ani „tlačit před sebou“, spíše bychom měli jít po jeho boku jako doprovod na cestě krizí.²⁵¹

²⁵⁰ Srov. KASTOVÁ 2000: 27–34

²⁵¹ Srov. DAIGNEAULT 2011: 48

5.1. Východiska a principy práce s člověkem v krizi

Práce s člověkem v krizi stojí na několika zásadách popsaných níže, které určují její cíl, popisují základní náhled a zajišťují její účinnost. Některé z nich rozvineme v dalších částech kapitoly.

Pracujeme s člověkem, nikoli s krizí. Krize nespočívá ve vnějších podmínkách, ale ve stavu člověka, který je těmito podmínkami zasažen, a proto východiskem práce s doprovázeným není krize jako taková, ale on sám.²⁵² Každý člověk může reagovat na stejné vnější podmínky jinak, a proto se pomoc zaměřuje na to, co vnímá jako obtížné on, nikoli my.²⁵³

Podporujeme, strukturujeme, zpřehledňujeme. Cílem pomoci je poskytnout doprovázenému oporu, zpřehlednit mu jeho situaci, pomoci mu vyjádřit různé emoce, vnést strukturu do jeho prožívání a odradit ho od nebezpečného chování nebo chování, které nevede k žádoucímu výsledku.²⁵⁴

Řešíme jen tady a teď. Pomoc se zaměřuje jen na řešení problémů doprovázeného. V minulosti doprovázeného proto potřebujeme pátrat pouze natolik, nakolik to je potřebné k řešení jeho nynější situace, stejně tak výhled do jeho budoucnosti je omezen hranicí vyřešení krize.²⁵⁵ Pomoc končí, pokud doprovázený cítí, že už je schopen svou situaci řešit. To se děje obvykle po jednom až třech rozhovorech probíhajících s odstupem několika dnů.²⁵⁶ Střední věk ovšem zahrnuje větší množství životních výzev, z nichž každá se může projevit samostatnou krizí.

Pomáháme ke svépomoci. Na začátku pomoci se doprovázený spoléhá na to, že převezmeme jeho problém. To opravdu máme udělat, ale neznamena to, že máme problém místo něj vyřešit. Namísto toho doprovázeného postupně podporujeme v jeho schopnosti vyrovnávat se s překážkami a řešit obtížné situace, odhalujeme a připomínáme mu jeho vlastní zdroje sil a pomoci a necháme ho, aby jich co nejvíce využíval. Do řešení krizové situace

²⁵² Srov. DE CANDIDO 1999: 434

²⁵³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

²⁵⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60 a KASTOVÁ 2000: 23

²⁵⁵ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

²⁵⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 65

tak zapojujeme doprovázeného, nakolik je to možné, neboť naše pomoc má vést jedině ke svépomoci.²⁵⁷

Krize zasahuje síť vztahů. Ačkoli se většinou setkáváme s jediným člověkem, který svůj stav vnímá jako krizový, jeho krize je často projevem stavu celé sítě vztahů, v jejímž rámci doprovázený svou krizí pociťuje. Při pomoci proto nezapomeneme vzít do úvahy i rodinu, pracovní kolektiv či jinou skupinu, která má vliv na krizi doprovázeného a na niž má jeho krize vliv.²⁵⁸

Krize je celostní. V krizi se ocitá člověk jako celek, a tak jsou do ní zahrnuty všechny složky jeho osobnosti. Pomoc v krizi proto zahrnuje tělo, duši, ducha i vztahy doprovázeného.²⁵⁹ Doprovázený má sklon mluvit jen o jedné nebo dvou z těchto oblastí, proto se nezapomeneme vyptat na ty, o nichž nemluvil dostatečně.

5.2. Základy rozhovoru s člověkem v krizi

Vnímavá přítomnost

Základní nastavení, které bychom při rozhovoru s doprovázeným měli mít, se označuje *vnímavá přítomnost*. Není nutné, a dokonce ani vhodné, abychom ostřížím zrakem sledovali a vyhodnocovali každý projev doprovázeného a přemýšleli, co řekneme a jak vyřešíme jeho problém. Doprovázenému totiž značně pomůžeme už jen tím, že se nám s ním podaří navázat kontakt a porozumět jeho složité situaci a tomu, jak ji prožívá.²⁶⁰ Naším úkolem je „pouze“ umožnit mu od jeho problému získat odstup,²⁶¹ a to se nám zdaří tím, že budeme vnímat souvislosti a celek – ovšem čím více přemýšlíme, tím méně můžeme vnímat. Proto bez zvláštního myšlenkového úsilí sledujeme, co doprovázený říká, jak při tom působí a co dělá, a část pozornosti věnujeme i sami sobě: jak se při jeho řeči cítíme, co se přitom děje s naším tělem a jaké se nám vynořují nápady a fantazie. Citlivost pro různé aspekty

²⁵⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60–61 a KASTOVÁ 2000: 20

²⁵⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

²⁵⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 60

²⁶⁰ Srov. KASTOVÁ 2000: 22

²⁶¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 15

setkání, při němž rozhovor probíhá, je základem některých technik popsaných dále.²⁶²

Zásady úspěšného rozhovoru²⁶³

- Nedáváme rychlé rady a nenabízíme vlastní řešení, i když nám se osvědčila. Řešení krizové situace není v našich rukou. Pokud cítíme nutkání radit, prozkoumáme, zda se tak neprojevuje naše napětí z nepříjemné záležitosti.
- Nedáváme plané naděje a neslibujeme to, co nemůžeme zajistit. Dobrý rozhovor není ten, na jehož konci jsou zúčastnění šťastni, ale takový, po kterém je doprovázený schopen udělat další kroky na cestě svou náročnou situací.
- Mluvíme jen tehdy, pokud se domníváme, že naše řeč bude účelnější než naslouchání. Neměníme téma hovoru, když je ještě o čem mluvit.
- Ptáme se najednou jen na jednu věc, nehromadíme otázky. Rozrušený doprovázený může být více otázkami zmaten nebo si připadat jako u výslechu.
- Neděláme přehnaná gesta a slovní obraty, reagujeme na sdělení doprovázeného klidně a věcně, i kdybychom jimi byli zděšeni.
- Doprovázeného neposuzujeme, nehodnotíme a nic mu nevyčítáme. Uvědomujeme si, že výčitky mu při řešení situace nepomohou a že pravděpodobně jednal tak, jak nejlépe uměl.

5.3. Na co si dát pozor

Doprovázený a jeho krize v nás může vyvolávat určité pocity. Emoce jsou nakažlivé, a tak v nás úzkostný člověk může vyvolat úzkost; člověk v panice horečnatý pocit, že času je velice málo a že rychle musíme všemu porozumět a přijít s dokonalým řešením jeho problému apod. To se nám samozřejmě nemůže podařit, a tak výsledkem může být jen neúspěch. Je proto důležité, abychom uměli s touto nákazou pracovat.²⁶⁴ Pokud nás zaplavují emoce, je potřeba se tělesně ukotvit: v sedu si opřeme záda a chodidly se pevně

²⁶² Srov. KOPŘIVA 2000: 108–109

²⁶³ Podle VODÁČKOVÁ 2007: 90–91 a OPATRŇY 2005: 21

²⁶⁴ Srov. KASTOVÁ 2000: 10–11 a 20

opíráme o zem. Pak se zaměříme na svůj dech a snažíme se dýchat klidněji a hlouběji, do břicha.²⁶⁵ Zklidnění a opora těla se přelije i do emocí.

S naším nitrem může zahýbat i samotné téma, s nímž doprovázený přichází. Pokud s tímto toto tématem nejsme vyrovnaní, mohou nás emoce, které v nás vyvolává, převálcovat, nebo naopak ze strachu před ním budeme zlehčovat situaci doprovázeného. Ani v jednom případě nebudeme schopni podívat se na jeho problém s odstupem a přitom zúčastněně, a tak mu pomoci. Samozřejmě je, že pokud vůbec nedokážeme vnímat životní krize jako příležitost k zrání a nejsme schopni je snášet, nemůžeme ani pomoci člověku, který krizovou situaci řeší.²⁶⁶

Ve všech případech, pokud doprovázený potřebuje pomoc, ale my si uvědomíme, že mu účinně pomoci nedokážeme nebo máme z pomoci jemu velké obavy,²⁶⁷ je vhodné mu to sdělit a doporučit mu návštěvu krizového centra, případně ho tam s jeho souhlasem doprovodit či dopravit. Ovšem ani pokud doprovázeného předáme do péče odborníka, neměli bychom s ním přerušit kontakt.²⁶⁸

5.4. Příprava a začátek rozhovoru

Pro pomoc člověku v krizi je nutné takové **prostředí**, v němž se bude cítit bezpečně a v němž bude moci uspokojit své základní potřeby (možnost napít se, dojit si na toaletu...). Pokud je to možné, necháme doprovázeného vybrat si, na kterém místě bude sedět; pokud se nemůže rozhodnout, usadíme ho na nejbezpečnější místo, tj. nejvíce chráněné místo v blízkosti dveří. Po ruce by vždy měly být papírové kapesníky.²⁶⁹

Naše **úvodní otázka** může znít „Povězte mi všechno, co potřebujete říci“ nebo „Povídejte, co se děje“. Pokud doprovázený dostatečně mluví, necháme ho mluvit, jinak mu klademe otevřené otázky²⁷⁰ – ty mu umožní mluvit jen o tom, o čem sám chce. Ten, kdo by rád mluvil, ale neví, jak začít, možná ocení naši nabídku několika málo možností, co by nám mohl sdělit. Během této úvodní části rozhovoru už se dozvíme některé z potřebných informací.

²⁶⁵ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 123

²⁶⁶ Srov. KASTOVÁ 2000: 10, 21 a 26

²⁶⁷ Srov. KASTOVÁ 2000: 20

²⁶⁸ Srov. OPATRŇY 2005: 24

²⁶⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 75–77

²⁷⁰ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 77

Někdy máme v obtížné situaci doprovázeného poměrně jasno, neboť je to náš známý, jindy bude nutné vyptat se více, abychom se dostatečně **zorientovali v jeho situaci** a zjistili o něm základní údaje, která nám mohou pomoci při řešení (věk, rodinný stav, bydlení, zaměstnání...). Zeptáme se i na to, co jeho krizi spustilo nebo urychlilo – co byla příslovečná poslední kapka. Pokud se doprovázený v reakci na úvodní otázky rozvláčně rozhovoří a nic užitečného se z jeho řeči nelze dozvědět, je možné ho přerušit, poté případně zrekapitulovat to, co řekl, a buď se vyptat na zbývající podstatné údaje, nebo se posunout k další části rozhovoru.²⁷¹

Nyní bychom si měli ujasnit, **co doprovázený očekává** od našeho rozhovoru, tedy co by chtěl s naší pomocí vyřešit. Možná už to v průběhu hovoru řekl a stačí to zrekapitulovat; pokud ne, je vhodné se ho na to přímo zeptat. Otázku bychom měli formulovat tak, abychom iniciativu nechali na doprovázeném, např. „Co byste potřeboval během našeho rozhovoru vyřešit?“. Otázkou typu „Co pro vás můžu udělat?“ mu totiž bereme zodpovědnost za jeho situaci a možná v něm vyvoláváme nadměrná očekávání o druhu a množství naší pomoci.²⁷² V neformálním prostředí přátelské pomoci není nutné očekávání výslovně ujasnit, ale určitě bychom měli vědět, co přesně doprovázený vnímá na své situaci jako krizové a měli bychom jeho předpokládané očekávání mít vyjádřené alespoň sami pro sebe. Může se totiž například stát, že doprovázená žena v silném rozrušení vypráví, že její přítel opustil jejich společnou domácnost. Nás možná ani nenapadne pochybovat o tom, že je nešťastná z toho, že je teď sama a že se zhroutily její životní plány. Skutečnost může být ovšem ta, že je rozrušená strachem, že její přítel se o sebe nedokáže postarat; anebo možná věděla, že jejich soužití už delší dobu nefunguje, ale když rozhodující krok k jeho ukončení udělal on, je pro ni nesnesitelné, že ztratila nad situací kontrolu.

5.5. Průběh rozhovoru

Obsah rozhovoru

Doprovázený by si měl při rozhovoru s naší pomocí ujasnit, jaké situace podobné té současné prožil a co mu pomohlo je zvládnout: „Dostal jste se v minulosti do podobné situace? Co se tenkrát osvědčilo? Jak se vám

²⁷¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 77-78

²⁷² Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 79

podarilo to tenkrát vyřešit? Jak jste využil pomoci svého okolí?“²⁷³ Důležité je prozkoumat i opěrné body v současné situaci: můžou být společenské (či pomoci a podpory může doprovázený využít), hmotné (např. zda se může dočasně odstěhovat), i vnitřní (zda se může opřít o svou životní moudrost, opravdovost, houževnatost, dobrý kontakt se svým tělem, životní hodnoty, motivaci...).²⁷⁴ Doprovázený si tak uvědomuje, co vše může pro řešení krize použít, a zároveň roste jeho důvěra ve zdárné řešení situace a v jeho vlastní schopnosti vyrovnávat se s životními obtížemi.

Doprovázenému může dát jeho situaci alespoň dílčí smysl, pokud mu poodhalíme možné pohnutky jednání lidí vystupujících v jeho příběhu. Pokud si všimneme souvislosti jeho současné a minulých situací a poukážeme na ně, doprovázený bude moci nynější situaci, která dosud přesahuje jeho chápání nebo možnosti zvládnutí, lépe zařadit do celku svého života. Objasnění je ovšem podřízeno tomu, aby doprovázený dokázal svou situaci lépe zvládat, a proto bychom ho neměli zatěžovat pozadím jeho problému neúčelně.²⁷⁵

Doprovázený může projevit obavy, zda jsou jeho nynější prožitky a reakce normální, nebo jestli už „neblázní“, „nehráblo mu“ apod. Člověk v krizi se opravdu chová jinak než za běžných okolností, ale v naprosté většině případů můžeme doprovázeného uklidnit, že jeho chování je normální reakcí na nenormální události. Někdy vyjde v rozhovoru najevo, že doprovázený odmítá vidět nějakou skutečnost nebo má o ní zkreslené představy, pak bývá účelné otevírat mu oči, např. mu jasně oznámit, že nemůžeme zařídit, aby se k němu manželka vrátila, nebo že po čtyřicítce může sil jen ubývat.

V krizovém stavu mnohdy leží před doprovázeným nějaké nebezpečí, které se mu zdá tak strašlivé, že se bojí na něj pořádně pohlédnout. Za našeho doprovodu však pro něj může být poměrně bezpečné podívat se tomuto nebezpečí „do tváře“, prozkoumat ho a zjistit, že fantazie o něm, které ho pronásledovaly, byly mnohem děsivější než skutečnost. Nejen, že se pak zmírní úzkost doprovázeného, ale my jsme tím lépe poznali jeho situaci, a tedy můžeme cíleněji pracovat na jejím zlepšení.²⁷⁶

²⁷³ VODÁČKOVÁ 2007: 82

²⁷⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 109

²⁷⁵ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 83

²⁷⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 80–82

Techniky doprovázení v rozhovoru

Dobrá kvalita našeho rozhovoru s doprovázeným je nutná podmínka toho, abychom mu pomohli dosáhnout změny. Člověk v krizovém stavu je často rozrušen, není schopen normálně vnímat a zpracovávat tolik informací jako my a je pro něj obtížné vyjít z vlastního světa, svého způsobu sdělování a prožívání. Je na nás, abychom se mu přiblížili, vstoupili do jeho světa a šli s ním bok po boku jeho tempem.²⁷⁷

Provázení: V první řadě lze lepší spojení s doprovázeným navodit na tělesné a mimoslovní úrovni – a je to nezbytné, pokud se z nějakého důvodu dorozumění nebo navázání kontaktu pomocí řeči nedaří. Provázení spočívá v napodobování zjevného chování doprovázeného a sladování se s ním, např. mluvíme podobným tempem a hlasitostí jako on. Pokud v rozrušení vstane ze židle a začne se procházet, postavíme se také a popocházíme. Mlčeli během rozhovoru, můžeme přizpůsobit svůj dech jeho dechu. Doprovázený bude cítit náš zájem a blízkost, a tím se vytvoří důvěrné ovzduší, které je pro otevřený rozhovor nezbytné. Navíc to, že přizpůsobíme své vnější projevy projevům doprovázeného, ovlivní i náš vnitřní stav, a tak, aniž by nám to doprovázený musel sdělovat, budeme lépe vědět, jak se cítí, což pak v rozhovoru můžeme využít v jeho prospěch.²⁷⁸

Normalizace: Pokud se nám podaří na této úrovni se s doprovázeným sladit, můžeme zkusit skrze mírnou změnu svých tělesných projevů ovlivnit i jeho projevy, a tím normalizovat jeho stav: je-li bez energie nebo bojí-li se, a proto mluví příliš potichu, budeme mluvit také potichu, ale přece jen o trochu hlasitěji; podobně s příliš rychlou řečí, povrchním nebo příliš rychlým dýcháním, nervózním přecházením...

Zrcadlení: Podobným způsobem a s podobným výsledkem lze kontakt navázat i na úrovni slov. Používáme podobné výrazy a stavbu vět; mluví-li doprovázený nespisovně, neostýcháme se mluvit stejně... Není ovšem nutné používat přesně jeho slova, spíše se snažíme vyjádřit to, co doprovázený sděluje, tak, abychom mu pomohli pojmenovat a pochopit jeho pocity.²⁷⁹

²⁷⁷ Srov. DAIGNEAULT 2011: 48

²⁷⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 97-98

²⁷⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 98

Příklad:

„... a von mi řek, že si to teda nesmím pučit, že bych to rozbila. Dyť je blbej, co si o tom myslíte vy, že je blbej?“

„Zdá se mi, že se na něj hodně zlobíte, že vám ten walkman nepůjčil...“

„Jasně, že se zlobím, von se vo to tak škrťí, jako bych mu něco už rozbila...“

„Asi vás to fakt dost naštválo a taky vás možná udivuje, že vám to nepůjčil, když jste mu nikdy nic nerozbila.“²⁸⁰

Techniky vedení rozhovoru

Doprovázený člověk se nachází v nepřehledné situaci, je zmaten, možná netuší, co má dělat, o čem mluvit ... Je proto na nás, abychom rozhovor posouvali žádoucím směrem. K tomu používáme několik technik.

Kotvení je technika, pomocí níž zdůrazňujeme a potvrzujeme některé výpovědi doprovázeného. Kotvíme to, co se nám zdá být důležité a pro řešení problému nosné – dáme tím najevo, že to slyšíme a přijímáme, a doprovázenému to umožňuje posunout se v rozhovoru dále. Ke kotvení používáme slov „hm“ a „aha“, příkyvujeme, vracíme se k částem sdělení doprovázeného, komentujeme je nebo je zopakujeme.²⁸¹

Rekapitulace znamená, že vlastními slovy vyjádříme a shrneme, co doprovázený řekl.

Příklad:

„Rodiče hodně stáli o to, abych se po maturitě přihlásila na vejšku. Já jsem se neuměla vůbec rozhodnout, tak mě matka přesvědčila, abych šla na peďák. Jenže, ta škola mě nebaví a navíc si vůbec nedovedu představit, že bych dělala učitelku. Jenže taky nevím, co bych dělala jinýho.“

„Připadáte si v současné době nespokojená s volbou školy a povoláním učitelky. Taky jste se rozhodla pod tlakem matky.“²⁸²

²⁸⁰ VODÁČKOVÁ 2007: 98

²⁸¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 100

²⁸² VODÁČKOVÁ 2007: 99

Rekapitulací dáváme najevo mluvčímu, že mu nasloucháme a rozumíme a ověřujeme si, že jeho slova chápeme správně. Rekapitulací zároveň ukotvujeme řečené, a tím umožňujeme posun rozhovoru.²⁸³

Parafráze se podobá rekapitulaci, ale vnášíme do ní více vlastních myšlenek, čímž umožňujeme doprovázenému, aby se na problém podíval z trochu jiného úhlu.

Příklad:

„Já tu Kristýnu nemůžu přesvědčit, aby šla k doktorovi. A přitom skoro nic nejl. Když uvařím večeři, tak se v tom jen tak povrtá a nechá to bejt. Já mám někdy pocit, že mě z ní klepne pepka, jak říká, že je strašně tlustá...“

„Znepokojuje vás, že Kristýna je tak hubená, protože skoro nic nejl, chtěla byste, aby ji viděl doktor, ale ona tomu z nějakýho, možná pro ni podstatnýho důvodu vzdoruje a vy to těžce prožíváte.“²⁸⁴

Otázky

Otázky jsou jedním z našich základních prostředků při rozhovoru s člověkem v krizi.

Přímé otázky klademe, abychom něco zjistili, což je prvotní účel otázky. Tyto otázky používáme hlavně v první části rozhovoru, neboť se potřebujeme zorientovat v situaci doprovázeného. Dáváme ovšem pozor na to, abychom přímých otázek nepoložili příliš mnoho po sobě, to by na doprovázeného mohlo působit odpudivě, a je tomu tak zvláště u doprovázených, kteří jsou plni nějaké emoce. Je proto vhodné proložit řadu přímých otázek sděleními nebo jinými typy otázek.²⁸⁵ Rovněž musíme být obezřetní při používání přímých otázek typu „proč“, neboť doprovázenému mohou znít vyčítavě („Proč jste mu to neřekl?“).²⁸⁶

Strategické otázky mají za cíl doprovázeného ovlivnit, nasměrovat, podsunout mu názor či nabídnout řešení: „A trápí vás to? ... Co kdybyste jí zítra koupil květinu? ... A co když je vaše dítě nešťastné?“²⁸⁷ Tento typ

²⁸³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 99

²⁸⁴ VODÁČKOVÁ 2007: 99

²⁸⁵ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 105–106

²⁸⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 90–91

²⁸⁷ VODÁČKOVÁ 2007: 106–107

otázek je poměrně mocný, neboť v doprovázeném může vyburcovat odhodlání ke změně a výrazně posunout kupředu rozhovor i řešení krizové situace. Strategickými otázkami ovšem doprovázenému bereme iniciativu, což ho naopak může zablokovat. Dáváme dobrý pozor na to, aby otázka nevyzněla příliš sugestivně, zvláště spolu s mimoslovním doprovodem („Nezdá se vám, že máte strašné problémy?“).²⁸⁸

Konstruktivní otázky umožňují doprovázenému podívat se na záležitost z jiného úhlu nebo za jiných okolností, což mu usnadní nalezení lepšího řešení. Ptáme se na souvislosti jeho problému s dalšími jevy, zvláště těmi, které se týkají lidí zúčastněných situace: „Co dělají děti, když se hádáte? ... Co si myslíte, že Váš syn považuje za důležité? ... Jakou cestou by se měl Váš přítel dozvědět, že se trápíte?“²⁸⁹ anebo si hrajeme na „jako“ – zkoumáme situaci, k níž by změna vedla: „Co byste dělala, kdyby se na Vás nezlobil? ... Co kdyby se vaše deprese náhle vytratila, jak by to změnilo vaše životy?“²⁹⁰ Zamyšlení nad těmito otázkami – které ovšem může být pro rozrušeného doprovázeného příliš náročné – podporuje představivost potřebnou k vyřešení krizové situace.²⁹¹

5.6. Mimoslovní složky setkání

Emoce

Stejně jako ke krizové situaci patří emoce, k rozhovoru s člověkem v krizi patří o emocích mluvit a vyjadřovat je. Jedině tak je možné, aby nad nimi doprovázený získal přehled, a tím se v řešení krize posunul.²⁹² Aby však vyjádření emocí bylo pro doprovázeného opravdu užitečné, musíme mu pomoci je i uchopit.²⁹³

Pláč: Nemusíme nic dělat, pouze necháme doprovázenému prostor pro vyplakání se. Není ani vhodné nabízet mu příliš rychle kapesník, protože to

²⁸⁸ VODÁČKOVÁ 2007: 107

²⁸⁹ VODÁČKOVÁ 2007: 107–108

²⁹⁰ VODÁČKOVÁ 2007: 108

²⁹¹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 108

²⁹² Srov. KASTOVÁ 2000: 19

²⁹³ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 115

může jeho pláč předčasně zastavit. Pokud se doprovázený za svůj pláč omlouvá, je vhodné ubezpečit ho: „Tady se může plakat.“²⁹⁴

Strach a úzkost: Doprovázeného bude zklidňovat, pokud budeme sedět pevně a ve vstřícné poloze. Vhodné je nesesedět příliš blízko doprovázenému a podporovat pocit jeho bezpečí, např. vysvětlovat, co uděláme, třeba pokud si potřebujeme někam zatelefonovat nebo odejít z místnosti. Měli bychom více než o faktech mluvit o pocitech, neboť ty zúzkostnělý člověk vyjadřuje obvykle příliš málo. Můžeme nabídnout doprovázenému, že mu budeme klást jednoduché otázky – možná tuto opěrnou strukturu potřebuje, aby o svém problému dokázal mluvit. U úzkostného doprovázeného se osvědčuje pracovat s katastrofickým scénářem, protože jeho obavy jsou často nadměrné a touto technikou se sníží.²⁹⁵

Panika: Abychom mohli velice rozrušeného člověka uklidnit, musíme sami být v klidu, a proto zaujmeme polohu popsanou na s. **Chyba! Záložka není definována.** Poté dáváme doprovázenému stručné a jasné pokyny, aby se uvedl do stejné polohy jako my a také provedl dechové cvičení. Pokud se domníváme, že si to můžeme dovolit, můžeme doprovázeného zklidnit tím, že ho uchopíme, ovšem pevně, nejlépe za ramena. Svě dýchání můžeme přizpůsobit jeho dechu a použít techniku provázení (s. 66). Následně pomocí jednoduchých otázek svedeme jeho roztržité myšlení do jednoho směru.²⁹⁶

Hněv a vztek: Tyto emoce doprovázeného je vhodné zrcadlit, a tím mu dát možnost, aby je nahlédl a mohl je začít zpracovávat. Abychom zlost doprovázeného lépe zvládli, měli bychom sedět pevně a s dobrou tělesnou rovnováhou. Na doprovázeného bychom neměli nepřetržitě hledět, pokud nezamýšlíme o jeho zlosti přímo mluvit, protože by to na něj mohlo působit vyzývavě.²⁹⁷

Ticho

Pokud se doprovázený v rozhovoru odmlčí, můžeme znejistět, neboť nevíme, co se děje, a tedy možná možná netušíme, co máme dělat nebo říkat. Ticho nám může připadat jako trapné. Je dost možných důvodů, proč se doprovázený odmlčel, a může nám napovědět, co se dělo před odmlkou a

²⁹⁴ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 117

²⁹⁵ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 119–120

²⁹⁶ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 122–123

²⁹⁷ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 123–124

jaké mimoslovní signály vysílá. Řekl něco, co by nám mohlo připadat jako šokující, a teď po očku pozoruje naši reakci? Předložili jsme mu nový pohled na věc a on teď vypadá zamyšleně, jako by ho zpracovával? Pokud si nejsme jisti, co jeho mlčení má znamenat, můžeme se zeptat: „Co se vám teď honí hlavou?“ V každém případě bychom neměli ticho prolomit příliš brzy, protože doprovázenému často plyne čas jinou rychlostí než nám. Doprovázený možná přemýšlí, odpočívá, rodí se mu v hlavě nápad – zkrátka: ticho, ač nám může být nepříjemné, obvykle k něčemu potřebuje.²⁹⁸

5.7. Závěr rozhovoru

Pokud se doprovázenému ulevilo a svou situaci přestal vnímat natolik tíživě, že je schopen v ní udělat alespoň další krok, náš rozhovor se nachyluje k závěru. Nyní je důležité domluvit se na konkrétních bodech, jak by doprovázený lépe mohl zvládat svou situaci a trávit čas, až naše setkání skončí. I kdyby to už během rozhovoru zaznělo, je potřeba shrnout to a zopakovat, neboť doprovázený mohl být příliš rozrušen, než aby to dostatečně vnímal či si to zapamatoval. Někdy kromě plánu bude vhodné, abychom s doprovázeným nacvičili chování v kritických situacích – a čím konkrétnější a cílenější přehraní situace bude, tím lépe. Např. doprovázeného, který potřebuje sdělit tchyni, že už nechce, aby u nich trávila každou neděli, ale má z rozhovoru s ní velký strach, vyzveme: „Představte si, že sedíte v neděli všichni u stolu, poobědvali jste, tady na té židli sedí tchyně a vy si s ní teď chcete promluvit o těch jejích návštěvách. Jak ten rozhovor začnete? ... Jak myslíte, že se na to bude tchyně tvářit? Co na to asi řekne?...“ Pokud se doprovázený ocitl v krizi kvůli těžké situaci, s níž mu nezbyvá než se vyrovnat, např. úmrtí rodiče, bude možná jediný plán ten, jak by měl strukturovat svůj čas po ukončení setkání – i tento drobný plán dá jeho životu trochu potřebné opory.²⁹⁹

Na závěr rozhovoru se musíme domluvit s doprovázeným na případném dalším setkání a na tom, co má dělat, kdyby se dostal do situace, která by pro něj byla příliš náročná. Důležitá telefonní čísla a jiné kontakty si má doprovázený odnášet napsané.³⁰⁰

²⁹⁸ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 96–97

²⁹⁹ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 83–85

³⁰⁰ Srov. VODÁČKOVÁ 2007: 85

5.8. Shrnutí a závěr

Pomoc člověku v krizi nevyžaduje zvláštní, vzácné schopnosti. Snad všichni jsme už pomohli svou přítomností a rozhovorem někomu v obtížích a máme nějaký náhled na to, co dotyčnému pomohlo více a co méně, a jak to bylo s námi, když nám se někdo snažil ulehčit těžkou situací. Tato kapitola podává přehled základních náhledů a technik pro rozhovor s člověkem v krizi – některé už známe, jiné se s budoucím užitekem pro lidi, jež budeme doprovázet část cesty jejich krizí, můžeme naučit. Není potřeba se bát, že bychom doprovázenému ublížili, protože kapitola přináší všechny zásady bezpečného vedení rozhovoru s člověkem v krizi. I pouhý pokus o pomoc může takový člověk vnímat kladně a určitě mu pomůžeme už jen tím, že s ním navážeme kontakt, budeme naslouchat tomu, jak prožívá svou složitou situaci, a projevíme s ním účast.³⁰¹

³⁰¹ Srov. KASTOVÁ 2000: 22

Závěr

V této práci jsme pojednali o krizi středního věku. Nejprve jsme se zastavili u toho, že pojem *krize* obsahuje významy *nebezpečí* i *příležitost*, a touha hledat v krizi středního věku životní příležitost byla pro celou práci určující. Nejprve jsme popsali, jak se člověk středního věku mění po tělesné a duševní stránce, k jakým změnám dochází v jeho rodině a jaký to má vliv na jeho prožívání a uvažování. Vyvodili jsme, že toto období je v životě přelomové, neboť jeho životní možnosti se místo dosavadního rozšiřování začínají zužovat: růst končí a nastává příležitost, aby byl vystřídán zráním. S vědomím omezeného životního výhledu nastupuje životní bilancování, a člověk tak dostává příležitost hledat a nalézt smysl vlastního života a skrze něj se opravdově setkat s Bohem. Ukázali jsme, že hledání smyslu přesahuje konečný lidský život a vede do hlubiny lidského bytí, v níž se duševno setkává s duchovnem. V oné hlubině člověk objeví i to, co ho tíží a spoutává: své falešné masky, touhy a snahy, a dostává příležitost je odhodit, přijmout ryzího sebe a nechat se konečně milovat Bohem. Předložili jsme i konkrétní náměty, jak by člověk středního věku měl této příležitosti využít, s cílem být mu průvodcem tímto obdobím. Nakonec jsme podali přehled toho, jak pomoci člověku nacházejícímu se v krizi k tomu, aby snáze objevil a využil příležitosti, které se v jeho těžkém období skrývají.

Přínos své práce spatřujeme v několikerém. Shrnuli jsme v ní poznatky o krizi středního věku z několika oborů lidského vědění, což v použité literatuře nemá obdoby, neboť ta pojednává o tomto období pouze z pohledu psychického, anebo duchovního, což pokládáme pro uchopení tohoto mnohostranného jevu za nedostatečné. Snažili jsme se ovšem poznatky nejen shrnout, ale také tvůrčím způsobem propojit, strukturovat vědomosti a náhledy z různých oborů a některé náhledy z jednoho oboru jsme aplikovali a rozvedli v jiném, vedeni snahou o jejich syntézu. Vše jsme se pokusili podat rovněž synteticky, s jediným pohledem a co nejjednodušším způsobem. Za přínos své práce považujeme i její srozumitelnost, kterou jsme přizpůsobili čtenáři nemajícímu jakékoli odborné vzdělání, a snažili jsme se, aby co největší část práce byla pochopitelná i člověku nevěřícímu v Ježíše Krista. Přitom jsme ovšem nerezignovali na kritéria kladená na odbornou či vědeckou práci, jako je zacházení s literaturou a přesné, systematické a kritické uvažování.

V práci jsme se snažili alespoň se dotknout každé složky krize středního věku a jejího zvládnutí, ale jistě by mohla být rozšířena různými směry. Jedním z nich je důkladnější rozbor toho, jakou duchovní proměnou prochází ve středním věku víra a zbožnost člověka, který na cestě k Bohu neušel tak velkou vzdálenost jako ten, kdo žije jako křesťan od dětství, případně člověka tzv. nevěřícího. Kvůli lepší čtivosti a snazšímu pochopení by mohly být uvedeny převzaté případové studie nebo odpovědi v anketě týkající se našeho tématu; dále by se mohla čerpat ponaučení z biblických textů, které se dají interpretovat jako texty o průchodu krizí, jak už je tomu v dostupné literatuře...³⁰² Jsme ovšem přesvědčeni – a první ohlasy těch, jimž je práce určena, to potvrzují – že i v této podobě může předložená práce sloužit svému účelu dostatečně.

Člověk, který prochází krizí středního věku, což je možná jeho nejnáročnější životní období, tak díky této práci může načerpat dostatek znalostí o svém období, otázky k zamyšlení nad svým životem, přehled úkolů tohoto období, vodítka pro jejich splnění i inspiraci k modlitbám – a snad i dostatek pochopení pro jeho těžkosti a odvahy k jejich zdolání.

³⁰² Viz DAIGNEAULT 2011: 10–16, 45–49 a 61–70

Seznam literatury

ALIGHIERI, Dante (1897): *Božská komedie. Peklo*. 3., opravené vydání. Přeložil Jaroslav Vrchlický. Praha: J. Otto.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2010a): *Statistická ročenka České republiky 2010* [online]. Zveřejněno 24. 11. 2010 [cit. 28. 1. 2012]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/kapitola/0001-10--0400>.

ČESKÝ STATISTICKÝ ÚŘAD (2010b): *Vývoj obyvatelstva ČR v roce 2009* [online]. Zveřejněno 13. 9. 2010 [cit. 28. 1. 2012]. Dostupné z: <http://www.czso.cz/csu/2010edicniplan.nsf/p/4007-10>.

DAIGNEAULT, André (2011): *Krize jako šance*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-7195-514-6.

DE CANDIDO, L. (1999): Krize, in DE FIORES Stefano, GOFFI Tullo (eds.): *Slovník spirituality*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství, 423–436. ISBN 80-7192-338-9.

DRAPELA, Victor J. (1997): *Přehled teorií osobnosti*. 2., opravené vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-251-3.

ERIKSON, Erik H. (1996): *Osm věků člověka*. Praha: Portál.

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

FRANKL, Viktor Emanuel (1994): *Člověk hledá smysl. Úvod do logoterapie*. Praha: Psychoanalytické nakladatelství – J. Kocourek. ISBN 80-901601-4-X.

GROESCHEL, Benedict J. (1984): *Spiritual Passages. The Psychology of Spiritual Development*. New York: The Crossroad Publishing Company. ISBN 0-8245-0628-5.

GROESCHEL, Benedikt (2001): *Povstaň z temnot. Co dělat, když život ztratil smysl*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-71924-48-2.

GRÜN, Anselm (2001): *V půli cesty. Střední věk jako duchovní úkol*. Kostelní Vydří: Karmelitánské nakladatelství. ISBN 80-71925-69-1.

HARTL, Pavel a Helena HARTLOVÁ (2000): *Psychologický slovník*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-303-X.

HRDLIČKA, Michal, Julián KURIC, Marek BLATNÝ (2006): *Krize středního věku – úskalí a šance*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-168-9.

JUNG, Carl Gustav (1994): *Duše moderního člověka*. Brno: Atlantis. ISBN 80-7108-213-9.

KASTOVÁ, Verena (2000): *Krize a tvořivý přístup k ní. Typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-800-5.

KOPŘIVA, Karel (2000): *Lidský vztah jako součást profese. Psychoterapeutické kapitoly pro sociální, pedagogické a zdravotnické profese*. 4. vydání. Praha: Portál. ISBN 80-7178-429-X.

MOREA, Peter C. (2004): *Finding God in Human Psychology*. London: St Pauls. ISBN 085439-690-0.

OPATRNÝ, Aleš (2005): *Pastorační péče v méně obvyklých situacích*. 4., upravené a rozšířené vydání. Praha: Pastorační středisko při Arcibiskupství pražském.

SMAHEL, Rudolf (2012): *Eriksonova koncepce epigeneze psychiky a etiky* [online]. Cit. 30. 3. 2012. Dostupné z: http://www.cmtf.upol.cz/fileadmin/user_upload/CMTF/Katedra_krestanske_vychovy/etika.pdf.

SPERRY, Len (2001): *Spirituality in Clinical Practice. Incorporating the Spiritual Dimension in Psychotherapy and Counseling*. Philadelphia: Routledge. ISBN 1-58391-067-0

VÁGNEROVÁ, Marie (2000): *Vývojová psychologie. Dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-308-0.

VODÁČKOVÁ, Daniela a kol. (2007): *Krizová intervence*. Praha: Portál. ISBN 80-7367-342-0.

WEST, Kenneth G. (2002): *Dobrodružství psychického vývoje. Kapitoly z vývojové psychologie*. Praha: Portál. ISBN 80-7178-684-5.

Příloha: Biblické texty pro krizi středního věku

Když se všechno zdá temné

Hospodine, můj Bože, volám ve dne, hořekuji před tebou v noci.
Kéž pronikne k tobě má modlitba, nakloň svůj sluch k mému volání!
Neboť bédami je nasycena má duše a můj život se blíží podsvětí.
Počítají mě k těm, kdo klesli do hrobu, jsem jako člověk bez pomoci.
Mezi mrtvými je moje lože, mezi zabitými, kteří leží v hrobě;
na ty už nevzpomínáš, jsou vyloučeni z tvé péče.
Položilš mě do hluboké jámy, do temnot a do propastí.
Doléhá na mě tvůj hněv, všechny své přívaly jsi na mě vylil.
Odpudils ode mě známé, zošklivil jsi mě před nimi, jsem v žaláři,
nevyvážnu!
Mé oko hasne utrpením, denně k tobě, Hospodine, volám, k tobě vztahuji své
ruce.

Já však volám k tobě, Hospodine, má modlitba ti přichází vstříc hned ráno.
Proč mě odmítáš, Hospodine, a přede mnou skrýváš svou tvář?
Jsem chudák, od dětství zasvěcen smrti, vyčerpán snášel jsem tvé hrůzy.
Převalil se přese mě tvůj hněv, zahubily mě tvé hrůzy.
Zaplavují mě ustavičně jako zátopa, koldokola mě obkličují.
Odcizils mi přítele i druha, temnota je mou důvěrníci.

Ž 88,2–7.10.14–19

Potom Job otevřel svá ústa a proklel svůj den. Job se ujal slova a řekl:
„Zhynout měl den, kdy jsem se narodil, a noc, která řekla: ‚Počat je chlapec.‘
Ten den se měl stát temnotou, neměl se o něho starat Bůh nahoře, nemělo
nad ním zasvitnout denní světlo.
Mělo si ho přivlastnit šero a tma, mělo se na něho položit mračno, mělo ho
vyděsit zatmění ve dne.
Tu noc mělo uchvátit temno, neměla se spojit se žádným dnem roku, neměla
vejít do počtu měsíců.
Ano, ta noc měla být neplodná, neměl se v ní rozeznít jásot.
Neboť nezavřela brány lůna mé matky, neskryla soužení před mýma očima.
Proč jsem nezemřel při východu z lůna, nevyšel z života, abych hned
zhynul?
Proč mně kolena vyšla v ústrety, proč prsy, aby mě kojily?
Neboť nyní bych ležel v pokoji, spal bych a odpočíval s králi a rádci světa,

kteří stavějí pro sebe hrobky.

Nebo bych zmizel jako zahrabaný plod, jako nemluvnata, která nespátřila světlo.

Proč soužení dostávají světlo a život ti, kdo mají zármutek v nitru, kdo touží po smrti, a ona nepřichází?

Raději než poklady by ji vyhrabat chtěli, radovali by se až k jáсотu, plesali by, kdyby našli hrob.

Job 3,1-7,10-14,16.20-22

Bože můj, Bože můj, proč jsi mě opustil? Daleko jsi od mých proseb, od mého hlasitého nářku.

Bože můj, volám ve dne – a neslyšíš, v noci – a nevšímáš si mě.

Na tebe jsem byl odkázán od narození, od klína mé matky jsi ty mým Bohem. Nevzdaluj se ode mě, neboť jsem v tísní, buď blízko, vždyť nemám pomocníka.

Roztékám se jako voda, všechny kosti se mi rozpojily, mé srdce je jako vosk, roztavuje se mi v útrokách.

Hrdlo mám vyschlé jako střepina a jazyk se mi přilepil k patru, přivedls mě do prachu smrti.

Ty však, Hospodine, nestůj daleko, má sílo, pospěš mi na pomoc!

Mou duši od meče vysvobod', z drápů psa můj život, zachraň mě ze lví tlamy, mě ubohého z buvolích rohů!

Ž 22,2-3.11-12.15-16.20-22

Bože, zahlad' mé viny a vysvobod' mě

Hospodine, slyš moji modlitbu, pro svou věrnost popřej sluchu mé úpěnlivé prosbě, vyslyš mě pro svou spravedlnost.

Nepoháněj na soud svého služebníka, nikdo z živých není před tebou spravedlivý.

Můj duch ve mně chřadne, srdce mi strnulo v nitru.

Vzpomínám si na dávné dny, uvažuji o všech tvých činech, myslím na skutky tvých rukou.

Rozpínám k tobě své ruce, má duše po tobě žízní jak vyprahlá země.

Rychle mě vyslyš, Hospodine, neboť můj duch malátní.

Neskrývej přede mnou svou tvář, ať nejsem jako ti, kdo klesají do hrobu.

Dej, ať záhy dojdu tvé milosti, vždyť v tebe doufám.
Ukaž mi cestu, po níž mám kráčet, neboť k tobě zvedám svou duši.
Pouč mě, abych konal tvou vůli, vždyť ty jsi můj Bůh!
Dobrotivý je tvůj duch, ať mě vede rovným krajem.
Pro své jméno, Hospodine, zachovej mě naživu, ve své spravedlnosti vyved'
mě z tísně!

Ž 143,1-2.4-8,10-11

Z hlubin volám k tobě, Hospodine, Pane, vyslyš můj hlas!
Tvůj sluch ať je nakloněn k mé snažné prosbě!

Budeš-li uchovávat v paměti viny, Hospodine, Pane, kdo obstojí?
Ale u tebe je odpuštění, abychom ti mohli v úctě sloužit.

Doufám v Hospodina, duše má doufá v jeho slovo,
má duše čeká na Pána více než strážce na svítání.

Více než strážce na svítání ať čeká Izrael na Hospodina,
neboť u Hospodina je slitování, hojné je u něho vykoupení.
On vykoupí Izraele ze všech jeho provinění.

Ž 130

Smiluj se nade mnou, Bože, pro své milosrdenství, pro své velké slitování
zahlad' mou nepravost.

Úplně ze mě smyj mou vinu a očisť mě od mého hříchu.
Neboť já svou nepravost uznávám, můj hřích je stále přede mnou.
Jen proti tobě jsem se prohřešil, spáchal jsem, co je před tebou zlé.

Hle, líbí se ti upřímné srdce, ve skrytu mě učíš moudrosti!
Pokrop mě yzopem, a budu čistý, umyj mě, a budu bělejší než sníh.
Popřej mi slyšet hlas veselí a radosti, ať zajásají kosti, které jsi zdrtil.
Odvrať svou tvář od mých hříchů a zahlad' všechny mé viny.
Stvoř mi čisté srdce, Bože! Obnov ve mně ducha vytrvalosti.
Neodvrhuj mě od své tváře a neodnímej mi svého svatého ducha.
Vrať mi radost ze své ochrany a posilni mou velkodušnost.

Bezbožné budu učit tvým cestám a hříšníci se budou obracet k tobě.
Otevři mé rty, Pane, aby má ústa zvěstovala tvou chválu.
Mou obětí, Bože, je zkroušený duch, zkroušeným a pokorným srdcem, Bože,
nepohrdneš.

Ž 51,3–6a.8–15.17.19

Blízko je Hospodin slabým a zoufalým

Zkoušky, které na vás přišly, jsou úměrné lidským silám. A Bůh je věrný! On nedopustí, abyste byli zkoušeni víc, než snesete. Když dopustí zkoušku, dá také prostředky, jak z ní vyjít, a sílu, jak ji snášet.

1 Kor 10,13

Kdo by nás mohl odloučit od lásky Kristovy? Snad soužení nebo útisk nebo pronásledování nebo hlad nebo bída nebo nebezpečí nebo zabití? Ale v tom ve všem skvěle vítězíme skrze toho, který si nás zamiloval. A já jsem přesvědčen: ani smrt, ani život, ani andělé, ani knížata, ani nic přítomného, ani nic budoucího, ani moci, ani výška, ani hloubka, a vůbec nic stvořeného nebude nás moci odloučit od Boží lásky v Kristu Ježíši, našem Pánu.

Ř 8,35.37–39

Věrný je Hospodin ve všech svých slibech a svatý ve všech svých činech.
Hospodin podpírá všechny, kdo klesají, a pozvedá všechny sklíčené.
Oči všech doufají v tebe a ty jim dáváš pokrm v pravý čas.
Otvíráš svou ruku a sytíš vše živé s laskavostí.
Spravedlivý je Hospodin ve všech svých cestách a svatý ve všech svých činech.
Blízko je Hospodin všem, kdo ho vzývají, všem, kdo ho vzývají upřímně.
Vyplní vůli svých ctitelů, slyší jejich volání a zachrání je.
Ať má ústa hlásají Hospodinovu chválu, vše, co žije, ať velebí jeho svaté jméno po všechny věky!

Ž 145,13b–19.21

Spravedliví volali, a Hospodin slyšel, vysvobodil je z každé jejich tísně.
Blízko je Hospodin těm, kdo mají zkroušené srdce, na duchu zlomené zachraňuje.

Spravedlivý mívá mnoho soužení, Hospodin však ho ze všech vyprostí.
Chrání všechny jeho kosti, ani jedna z nich nebude zlomena.

Ž 34,18-21

Copak se neprodávají dva vrabci za halíř? A ani jeden z nich nespadne na zem bez vědomí vašeho Otce. U vás však jsou spočítány i všechny vlasy na hlavě. Nebojte se tedy: Máte větší cenu než všichni vrabci.

Mt 10,29-31

Všechno má svůj čas

Všechno má určenou chvíli a veškeré dění pod nebem svůj čas:

Je čas rození i čas umírání, čas sázet i čas trhat;

je čas zabíjet i čas léčit, čas bořit i čas budovat;

je čas plakat i čas smát se, čas truchlit i čas poskakovat;

je čas kameny rozhazovat i čas kameny sbírat, čas objímat i čas objímání zanechat;

je čas hledat i čas ztrácet, čas opatrovat i čas odhazovat;

je čas roztrhávat i čas sešívát, čas mlčet i čas mluvit;

je čas milovat i čas nenávidět, čas boje i čas pokoje.

Kaz 3,1-8

Chval Hospodina, On tě zachránil

Pevně jsem doufal v Hospodina, on se ke mně sklonil a vyslyšel mé volání.
Vytáhl mě z podzemní jámy, z bahnitého kalu, na skálu postavil mé nohy,
dodal síly mým krokům.

Novou píseň vložil mi do úst, chvalozpěv našemu Bohu.

Mnozí to uvidí a nabudou úcty, budou doufat v Hospodina.

Blaze tomu, kdo svou naději vložil v Hospodina.

Ž 40,2-5a

Hospodin je milostivý a spravedlivý, Bůh náš je milosrdný.
Hospodin chrání prosté lidi; pomohl mi, když jsem byl v bídě.
Uklidni se opět, má duše, neboť Hospodin ti prokázal dobro,
vždyť vysvobodil můj život ze smrti, mé oči ze slz, mé nohy z pádu.
Budu kráčet před Hospodinem v zemi živých.

Ž 116,5-9

Kde není Bůh, marné je snažení

Když nestaví dům Hospodin, marně se lopotí, kdo ho stavějí;
když nestřeží město Hospodin, marně bdí strážce.
Marné je časně vstávat, dlouho vysedávat u práce, jíst chléb námahy;
neboť svým miláčkům dává ho ve spánku.

Ž 127,1-2

Hospodine, mé srdce se nevypíná, nevyvyšují se mé oči,
neženu se za velikými věcmi pro mě nedostižnými.
Spíše jsem uklidnil a utišil svou duši jako dítě na matčině klíně; jako dítě, tak
je má duše ve mně.
Doufej, Izraeli, v Hospodina nyní i navěky.

Ž 131

S Bohem se nemám čeho bát

Hospodin je můj pastýř, nic nepostrádám,
dává mi prodlévat na svěžích pastvinách, vodí mě k vodám, kde si mohu
odpočinout.
Občerstvuje mou duši, vede mě po správných cestách pro svoje jméno.
I kdybych šel temnotou rokle, nezaleknu se zla, vždyť ty jsi se mnou.
Tvůj kyj a tvá hůl, ty jsou má útěcha.
Prostíráš pro mě stůl před zraky mých nepřátel, hlavu mi mažeš olejem, má
číše přetéká.
Štěstí a přízeň mě provázejí po všechny dny mého života,
přebývat smím v Hospodinově domě na dlouhé, předlouhé časy.

Ž 23

Víme, že těm, kteří milují Boha, všechno napomáhá k dobrému, těm, kdo jsou z Boží vůle povoláni.

Ř 8,28

Kdo přebýváš v ochraně Nejvyššího, kdo dlíš ve stínu Všemocného, řekni Hospodinu: „Mé útočiště jsi a má tvrz, můj Bůh, v něhož doufám!“ Nepřihodí se ti nic zlého a útrapa se k tvému stanu nepřiblíží.

Vždyť svým andělům vydal o tobě příkaz, aby tě střežili na všech tvých cestách.

Na svých rukou tě ponosou, abys nenarazil o kámen svou nohou.

Po zmiji a hadu budeš kráčet, šlapat budeš po lvu i draku.

„Vysvobodím ho, protože lne ke mně, ochráním ho, protože zná mé jméno.

Vyslyším ho, až mě bude vzývat, budu při něm v tísní, zachráním ho a oslavím.

Nasytím ho dlouhým věkem a ukážu mu svou spásu.“

Ž 91,1–2.10–16

Svěř svůj život Hospodinu

Doufej v Hospodina a čiň dobro, pak budeš přebývat v zemi a těšit se klidu.

Raduj se v Hospodinu a dá ti, po čem touží tvé srdce.

Hospodinu svěř svůj osud, v něho důvěřuj, on sám bude jednat.

Tvé spravedlnosti dá vzejít jako světlu, tvému právu jak polednímu jasu.

Spočiň v Hospodinu a důvěřuj v něho!

Ž 37,3–7a

Důvěřuj Hospodinu celým srdcem, na svoji rozumnost nespolehej.

Poznávej ho na všech svých cestách, on sám napřímí tvé stezky.

Nebud' moudrý sám u sebe, boj se Hospodina, od zlého se odvráť.

To dá tvému tělu zdraví a svěžest tvým kostem.

Př 3,5–8

Chval Hospodina, neboť je dobrý a milosrdný

Dobrořeč, má duše, Hospodinu, celé nitro mé, jeho svatému jménu!

Dobrořeč, má duše, Hospodinu, nezapomínej na žádné jeho dobrodiní!

On ti odpouští všechny nepravosti, ze všech nemocí tě uzdravuje,
vykupuje ze zkázy tvůj život, věncí tě svým milosrdenstvím a slitováním,

Hospodin je slitovný a milostivý, shovívavý, nejvyšš milosrdný;
nepovede pořád spory, nebude se hněvat věčně.

Nenakládá s námi podle našich hříchů, neodplácí nám dle našich nepravostí.
Jak vysoko nad zemí je nebe, tak mohutně se klene jeho milosrdenství nad
těmi, kdo se ho bojí;
jak je vzdálen východ od západu, tak od nás vzdaluje naše nevěrnosti.

On ví, že jsme jen stvoření, pamatuje, že jsme prach.

Dobrořečte Hospodinu, všechny jeho zástupy, vy, kdo jste v jeho službách a
plníte jeho vůli!

Dobrořečte Hospodinu, všechna jeho díla, na všech místech jeho vlády.

Dobrořeč, má duše, Hospodinu!

Ž 103,1-4.8-12.14.21-22

Duše má, chval Hospodina! Pokud žiji, chci chválit Hospodina, pokud budu,
chci opěvovat svého Boha.

Nespoléhejte na knížata, na člověka, u něho není spásy.

Vrací se do své půdy, když vyjde jeho dech, tehdy se zhatí všechny jeho
plány.

Šťastný, komu pomáhá Bůh Jakubův, kdo doufá v Hospodina, svého Boha.

On učinil nebe i zemi, moře i vše, co je v nich.

On zachovává věrnost navěky, zjednává právo utlačeným, dává chléb
lačným.

Hospodin vysvobozuje vězně, Hospodin otvírá oči slepým,

Hospodin napřimuje sklíčené, Hospodin miluje spravedlivé.

Hospodin chrání přistěhovalce, podporuje sirotka a vdovu, ale mate cestu
bezbožníků.

Hospodin bude vládnout na věky, tvůj Bůh, Sióne, po všechna pokolení.

Ž 146