

Naplnění dospělosti

Mohu se ohlédnout za životem?

Vztah, výchova, společenství a tvořivost

Martina Kosová

„V podstatě existují pouze dva velké motivy: strach nebo láska.“

Elisabeth Lukasová

Život není fér

Cílem aktivity pro rodinnou terapii Život není fér Aarona Obermana je získat hravou formou prožitek, že události života nelze mít zcela pod kontrolou.

Metoda začíná tím, že si účastníci sednou do kruhu, dostanou dvě kostky a pytlík odměn. Nejprve je jim vysvětlena první část. Postupně hází kostkou. Komu padnou dvě stejná čísla, vytáhne si ze sáčku malou odměnu. Jakmile jsou všechny drobnosti rozdány, končí první kolo. Druhé kolo má časový limit 5 minut. Pravidla jsou stejná, jen si dotyčný vybere od někoho ze skupiny odměnu, kterou získal v předchozím kole.

Po skončení hry mají účastníci rozdílný počet odměn.

Aktivita končí podle kreativity terapeuta, většinou sdílením zážitků ze hry s paralelami v životě. (in Dawn Viers, 2011)

Kromě cíle aktivity popsané Obermanem lze tento nápad pojmut optikou životního cyklu. V první polovině života, podobně jako v první polovině hry, více či méně získáváme. V druhé polovině života ztrácíme i získáváme, prožíváme více nejistoty z možných ztrát. Ve hře i v životě můžeme o něco usilovat až do konce, i když přijdeme o to, co jsme si nejvíce přáli.

„Ve stadiu, které Levinson označuje jako „střední dospělost“, přibližně od čtyřiceti do šedesáti pěti let, mohou síla a produktivita dozrát do uvážlivosti a šířky pohledu. Rovněž však zahrnuje přechod od mladického narcismu k vědomí vlastní smrtelnosti.“ (Shalit, 2017, str. 21)

Eriksonův model a jeho následovníci

Erikson zařadil péči v dospělosti mezi tři psychosociální ctnosti. Jako protiklad generativity (tvořivosti), ze které péče vzniká, určil sebezaujetí a stagnaci.

Generativitu doprovází plodnost, produktivita a kreativita (Erikson, 1999).

„Během tohoto období konfrontují člověka pracovní a rodinné vztahy s pečovatelskými povinnostmi a s rozšiřováním okruhu povinností a zodpovědnosti, zájmů a oslav. To vše může být v pořádku a prospěšné, pokud je to dostatečně sladěné. Je to nádherný čas být živý, pečovat a být opečováván a být obklopen těmi nejbližšími a nejdrazšími. Je výzvou provokující k tomu nejlepšímu a nejdrazšímu, i když vše může být i obtížné, pokud je to rigidní a náročné. Člověk může být také vzat do společenství a zabrán do mnoha jeho rozličných aktivit. Toto zaujetí může být zavalující, ale nikdy nudné.“

Když nejsou poskytovány výzvy, může snadno převládnout pocit stagnace. Někdo to může samozřejmě přivítat jako příslib oddechu, ale pokud by člověk úplně ustoupil od generativity, tvořivosti i od pečování o někoho a s ostatními, bylo by to horší než smrt.“ (Erikson, 1999, str. 106–107)

Rozšíření Eriksonova modelu zpracoval Charles L. Slater (2003, in Blatný 2016, str. 253).

Slater popsal sedm konfliktů v kontextu generativity:

1. inkluzivita vs. exkluzivita (zahrnutí dítěte nebo dalšího člena do vztahu, nebo jeho vyloučení),
2. pýcha vs. zahanbení (hrdost na vlastní děti, nebo jejich neuznávání),
3. zodpovědnost vs. ambivalence (závazek k prováděné činnosti, nebo bezcílné změny aktivity),
4. kariérní produktivita vs. neadekvátnost (úspěch v činnosti, nebo pocit nedostatečnosti),
5. rodičovství vs. sebeabsorpce (zanícení pro děti, nebo zaměření na sebe),
6. být potřebován vs. odcizování (zdravý vztah s druhými lidmi, nebo odcizení od sebe i od druhých),
7. upřímnost vs. popření (kvalita vztahu k sobě i druhým lidem).

Psychiatr George E. Vaillant (1995, in Blatný 2016, str. 253) rozpracoval šest vývojových úkolů, které má člověk naplnit v průběhu dospělosti: (1) identitu, (2) intimitu, (3) konsolidaci kariéry, (4) generativitu, (5) uchování významu, (6) integritu.

Pohled do zpětného zrcátka

Ve 40 letech má často člověk pocit, že něco nestíhá. Přicházejí úvahy, co se mu podařilo splnit ze svých tužeb a hodnot. Nabízející se možnosti mohou být větší než síly, nadání a čas. Umění si vybrat je cennou devízou, která chrání před zrychleným životem, jenž vede k postupné opuštěnosti. Společněkem této osamocenosti jsou pak nenaplněné sny.

Pohled do zrcadla zejména v druhé části tohoto období přináší přímou konfrontaci s projevy stárnutí. U žen častěji dochází s příchodem menopauzy k hormonálním změnám, které přinášejí riziko zvýšené hmotnosti, emoční lability, snížené koncentrace apod. Muži v tomto období pozorují vypadávání vlasů, úbytek fyzické zdatnosti, únavu.

Na spokojenosti se svým fyzickým vzhledem a výkonem se kromě biologických predispozic (tzv. primární stárnutí) podílí životospráva v předchozích obdobích. Ta působí pozitivně či negativně na tzv. sekundární stárnutí. (Millová, str. 142)

Dorůstající generace dětí pomáhá přijmout příznaky stárnutí i výhled zatím vzdálené smrti.

Poselství života rodičů zůstává v adolescentech i přes jejich projevy nesouhlasu, které jsou nutné pro hledání svého místa v dospělém světě. Pocity rodičů výstižně vyjadřuje úryvek z knihy Před zlatníkovým krámkem, jehož autorem je Karol Wojtyła (2014).

*„Stali jsme se pro ně prahem, který překračují s námahou,
aby se ocitli v nových domovech – v domovech vlastních duší.
Jen doufám, že neklopýtnou.
Žijeme v nich velmi dlouho.
Jak nám rostou před očima, jako by se stávali nedostupnými.*

*Jako nepropustná země, a přece nás už předtím nasáli do sebe.
A jakkoli se navenek uzavřou,
v jejich nitru zůstaneme
a – hrůza na to pomyslet – jejich život nějak prověřuje
to, co jsme my vytvořili, co bylo naším utrpením.*

Setkání s opravdovostí vztahu, jak jsme žili a co jsme vytvořili?

Po 10-15 letech vztahu dochází na prahu střední dospělosti k bilancování dosavadního života. K retrospektivnímu pohledu pomáhá otázka: Co mě na mém protějšku nejvíce oslovilo v době naší známosti? Právě tyto vlastnosti se v průběhu let často stanou zkouškou ve vztahu.

Společná léta prověřují hodnoty, které dvojice naplňovala. Co se vlastně stalo hlavním mottem daného vztahu?

Jak to bylo s věrností? Kolik lásky i bolesti vnesli do rodiny příbuzní, zejména tchán s tchyní z obou rodin? Jedno arménské přísloví praví: „Dobrá tchyně na jedno oko nevidí a na jedno ucho je hluchá.“ Přijetí výběru partnera rodiči jejich dítěte, schopnost nevyčítat nedostatky, zvládání blízkosti i distance od páru či rodiny má velký vliv na stabilní vztahy mezi novou rodinou a jejich rodiči.

Mezi 40 až 50 lety můžeme pozorovat větší podobnost v projevech chování s vlastními rodiči. Při obtížném snášení rodičů partnera se často vynořuje otázka: Jak to zvládnou ve vztahu, pokud se bude i nadále v jednání nápadně podobat svým rodičům?

K bilancování patří, co se nám podařilo i na co nezbyl čas. Děti jsou samostatnější, což přináší zejména matkám radost

i úzkost. Vynořuje se otázka, kdo mne bude potřebovat, jak dobře naplnit čas, co se dá z opomenutého dohonit?

Ženy vyhledávají obvykle nové profesní možnosti. Muži si již většinou prošli pomíjivostí pracovních úspěchů, znají vratkost pracovních hodnot.

Pár se potřebuje naučit najít rovnováhu mezi osobním rozvojem a péčí o společný vztah.

Konflikty a krize ve vztahu

Nespokojenost zejména u žen mnohdy spočívá v pocitu nespravedlnosti s rozdělením práce v domácnosti, péče o příbuzné apod. Většinou se v páru mnohých úkolů ujímá angažovanější z nich. Pak u něj dříve nebo později dochází k přetížení, nárůstu hněvu i myšlenkám: „K čemu svůj protějšek vlastně potřebuji?“ V terapii může být nápomocná otázka: „Kde se vzalo v mém životě úsilí pracovat více než ostatní?“

Toto zamyšlení pomáhá k důležité změně: udělat místo druhému pro jeho větší zapojení.

Manželům ve střední dospělosti obvykle nedělá obtíž domluvit se na zásadních tématech. Jiskry nepochopení vznikají často při sladění ve všedních dnech a úkolech. Například jeden z dvojice přijde později na domluvené místo. Ženě vadí, že obstarává veškeré dárky pro rodinu, má na starosti veškeré nákupy do domácnosti apod.

Rodinné klima s dětmi v adolescentním věku bývá většinou proměnlivé, někdy i bouřlivé. Pro manželský vztah je v tomto období zásadní vzájemná podpora a povzbuzování.

Rozvody po 15-20 letech nejčastěji souvisí s mimomanželskými vztahy.