

# Bakalářská práce

2008

Anna Vávrová

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Teologická fakulta  
Katedra pedagogiky

Bakalářská práce

SYNDROM OPUŠTĚNÉHO HNÍZDA JAKO FAKTOR  
OVLIVŇUJÍCÍ ŽIVOT ŽEN V SOUČASNÉ  
SPOLEČNOSTI

Vedoucí práce: Mgr. Zdeněk Toušek

Autor práce: Anna Vávrová

Studijní obor: Sociální a charitativní práce

Ročník: IV.

2008

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění, souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

6. prosince 2008

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Zdeňku Touškovi  
za cenné rady, připomínky a metodické vedení práce.

## OBSAH

ÚVOD.....	6
<b>1 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ.....</b>	<b>8</b>
1.1 Syndrom opuštěného hnízda.....	8
1.2 Střední dospělost.....	10
1.3 Starší dospělost.....	11
<b>2 ŽENY VE STŘEDNÍ DOSPĚLOSTI.....</b>	<b>12</b>
2.1 Identita ženy ve střední dospělosti.....	14
2.2 Tělesné změny u žen v období střední dospělosti.....	15
2.3 Psychické změny u žen ve střední dospělosti.....	16
2.4 Profesionální kariéra žen středního věku.....	18
2.5 Ženy ve střední dospělosti a rodina.....	18
2.5.1 Manželský nebo partnerský vztah.....	18
2.5.2 Vztah k vlastním rodičům.....	19
2.5.3 Vztah k vlastním dětem.....	20
<b>3 ŽENY V OBDOBÍ STARŠÍ DOSPĚLOSTI.....</b>	<b>22</b>
3.1 Identita ženy v období starší dospělosti.....	22
3.2 Tělesné změny u žen v období starší dospělosti.....	23
3.3 Psychické změny u žen v období starší dospělosti.....	24
3.4 Profesionální kariéra žen v období starší dospělosti.....	25
3.5 Ženy v období starší dospělosti a rodina.....	27
3.5.1 Manželský nebo partnerský vztah.....	27
3.5.2 Vztah k vlastním rodičům.....	28
3.5.3 Vztah k vlastním dětem.....	29
3.5.4 Role prarodiče.....	29
<b>4 SYNDROM OPUŠTĚNÉHO HNÍZDA.....</b>	<b>30</b>
4.1 Doba vzniku.....	30
4.2 Příčiny vzniku syndromu opuštěného hnízda.....	30
4.2.1 Příčiny vývojově psychologické.....	30
4.2.2. Příčiny rodinné .....	31

4.3 Charakteristika syndromu opuštěného hnízda.....	34
4.3.1 Charakteristika z hlediska psychologického.....	34
4.3.2 Charakteristika z hlediska rodinného.....	35
4.3.3 Průběh syndromu opuštěného hnízda.....	36
4.4 Následky syndromu opuštěného hnízda .....	36
4.4.1 Následky z hlediska psychologického.....	37
4.4.2 Následky sociálně patologického rázu.....	39
4.4.3 Následky a jejich projevy do rodinného života.....	40
4.4.4 Rozvod či rozchod.....	41
4.5 Možnosti řešení .....	41
ZÁVĚR.....	43
Seznam použitých zdrojů.....	44
Seznam příloh.....	45
Abstrakt.....	55

## Úvod

Člověk ve svém životě prožívá celou řadou významných okamžiků, které do větší či menší míry ovlivňují jeho budoucnost. Kromě samotného narození to mohou být například křtiny, vstup do mateřské školy, začátek povinné školní docházky, přechod na druhý stupeň základní školy, přijetí na střední školu, maturita, promoce... Všechny tyto události jsou jakýmsi formálními iniciačními akty, které zakořeňují člověka jako jedince do společnosti. Jsou to ale také významné kroky na cestě k dospělosti, k onomu kýženému okamžiku, kdy se z „lidského mláděte“ zvaného dítě stane člověk přebírající svůj díl odpovědnosti za sociální i materiální prostředí, v němž žije, za uchování a obohacení kultury, za výchovu a vzdělání svých potomků apod. Dospělost v tomto pojetí má však pramálo společného s hranicí dospělosti jak ji vymezují právní normy platné v naší republice, tedy s osmnáctým rokem věku. Dospělost je tak obecně chápána spíše než jako dovršení plnoletosti jako okamžik, kdy se člověk „postaví na vlastní nohy“, kdy se osamostatňuje od svých rodičů, aby sám mohl v blízké budoucnosti převzít obdobnou roli. A tak se chvíle „opuštění hnízda“ stává patrně nejvýznamnějším okamžikem v dosavadním životě rodičů a jejich dětí, završením dlouhého procesu výchovy. Slavnostní okamžik se však může velmi lehko proměnit v bolavou ránu – syndrom opuštěného hnízda. Ne každý rodič, zejména pak matka, se dokáže bez výraznějších potíží přenést přes skutečnost, že její péči již dospělé děti nepotřebují. Rozhodla jsem se proto tomuto zajímavému fenoménu věnovat svoji bakalářskou práci. Částečným impulsem k napsání práce na toto téma se také stala skutečnost, že v mém okolí se vyskytuje mnoho mladých lidí, kteří řeší „problémy s rodiči, matkou...“ napadlo mne tedy podívat se na zmiňovanou skutečnost z druhé strany. Ze strany matek, které se mnohdy jeví jako „přehnané pečovatelky, hysterky, citové vyděračky atd.“

Cílem mé práce je nejprve charakterizovat z bio-psycho-sociálního pohledu ženy – matky ve věku střední a starší dospělosti, což jsou období, v nichž dochází k odchodu dospělých dětí z domova. Na základě analýzy shromážděných informací se pak pokusím vymezit příčiny a následky syndromu opuštěného

hnízda v dnešní společnosti a na závěr navrhnout možná opatření, která by mohla působit jako prevence negativních důsledků syndromu opuštěného hnízda.

S ohledem na výše stanovený cíl jsem se rozhodla rozčlenit práci do čtyř základních kapitol. První z nich bude věnována vymezení základních pojmů, tedy jmenovitě termínů syndrom opuštěného hnízda, střední dospělost a starší dospělost. Ve druhé kapitole se pak zaměřím na charakteristiku žen ve střední dospělosti, a to jak z hlediska psychologického, tak fyziologického a sociálního. Podobně bude zpracována i třetí kapitola, pouze s tím rozdílem, že bude pojednávat o ženách ve starší dospělosti. V poslední, čtvrté kapitole se pak pokusím shrnout dosavadní poznatky a vyjít z nich při charakterizování syndromu opuštěného hnízda jako významného faktoru, který ovlivňuje život dospělých dětí a jejich rodičů, zejména pak matek.



# 1 Vymezení základních pojmů

## 1.1 Syndrom opuštěného hnízda

Syndrom opuštěného hnízda jako pojem se v literatuře uvádí pod mnoha nejednoznačnými názvy a nebývá přímo vymezen. Autoři o něm hovoří, avšak každý jej nazývá z hlediska svého oboru jinak. Jednoznačné vymezení můžeme najít u Hartla v psychologickém slovníku, s jedinou výjimkou, že hovoří o syndromu prázdného hnízda:

„Syndrom prázdného hnízda (empty-nest syndrome)- pocit zklamání a opuštěnosti rodičů potom, co se děti osamostatní a opustí rodinu.“<sup>1</sup>

Další autoři se vymezením pojmu přímo nezabývají, proto se také rozcházejí v pojmenování tohoto fenoménu.

Langmaier a Krejčířová hovoří o „pocitu prázdného hnízda,“ který se dostavuje zejména u matek, když odcházejí děti z domova, a který může být prožíván pozitivně i negativně.<sup>2</sup>

Tímto pojmenováním se shoduje se slovenským autorem Jakabčicem, který jej nazývá stejně, ale nijak podrobně pojem nerozvádí. Hovoří pouze o tom, že pocit prázdného hnízda může vzniknout u mnohých rodičů v období starší dospělosti, když odcházejí děti z domova.<sup>3</sup>

Kuric mluví o „vylétání z hnízda“ a charakterizuje jej jako jev, kdy dochází ke zvýšenému napětí mezi rodiči a dospívajícími, či dospělými dětmi, které se již jako děti necítí a začínají výrazněji prosazovat své názory a chtějí být nezávislejší. Dále se o něm zmiňuje jako o zvláštním problému v životě rodiny, který se odehrává zpravidla ke konci období středního věku rodičů.<sup>4</sup>

Říčan užívá pojmu „prázdné hnízdo“ a hovoří o něm neobvyklým a od ostatních autorů lišícím se způsobem. Snaží se o srozumitelné a praktické

---

<sup>1</sup> HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. s. 379.

<sup>2</sup> Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. s. 97.

<sup>3</sup> Srov. JAKABČIC, I. *Základy vývinovej psychológie*. s.61.

<sup>4</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. s. 143.

vysvětlování, kdy přesné definice vůbec neuvádí. Zabývá se jím v širších souvislostech, se zaměřením na manželský svazek. Podle něj může prázdné hnízdo přinášet úlevu a radost rodičům, mezi kterými zmizel vztahový trojúhelník, nebo víceúhelník, tedy nastává nová fáze sblížení partnerů. Nebo se naopak manželství ukáže jako beznadějně a prázdné, směřující k rozvodu.<sup>5</sup>

Vágnerová používá pojmu „fáze prázdného hnízda“ a pojednává o něm ze dvou hledisek. Z hlediska manželství stárnoucích lidí v období starší dospělosti. Popisuje jej jako významnou změnu ve složení rodiny, kdy děti odcházejí a rodiče zůstávají sami. Mluví o změně, která není jen ženským problémem a zabývá se i reakcí mužů na odchod dětí z rodiny.<sup>6</sup>

Dále tohoto pojmu užívá z hlediska vztahu rodičů v období starší dospělosti a dopívajících či dospělých dětí. V čemž se shoduje s Kuricem. Také tento pojem rozvádí z hlediska prožívání rodičů, jako ambivalentní fázi, kdy nemají již tolik povinností, ale mohou pociťovat prázdnotu a osamělost, někdy dokonce ztrátu životního smyslu. Dále mluví o změně, rodinných vztahů, kdy se objeví neřešené problémy partnerů a tato změna může představovat určitou zátěž, s níž je třeba se vyrovnat.<sup>7</sup> Ve své novější knize se ve vymezení tohoto pojmu nijak neodchyluje.<sup>8</sup>

Špatenková uvádí „odchod dospělých dětí z rodiny“ jako vývojově podmíněnou krizovou situaci, užívá též pojem „prázdné hnízdo“, jež vysvětluje jako porodičovskou fázi rodinného cyklu, která v českých podmínkách nastupuje zpravidla již ve starším středním věku.<sup>9</sup>

Další autoři většinou sociologové uvádí tento fenomén v souvislosti s rodinnou problematikou.

Matoušek hovoří o „rodině ve fázi opuštěného hnízda“ a zabývá se také především vztahem mezi mužem a ženou po odchodu jediného, či posledního dítěte. V době, kdy se dospělým odlehčuje od rodičovského břemene, nemusejí

---

<sup>5</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 310.

<sup>6</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 415.

<sup>7</sup> Srov. tamtéž s. 422.

<sup>8</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 268, 274.

<sup>9</sup> ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krise-psychologický a sociologický fenomén*. s. 66.

natolik respektovat své tradiční postavení a mohou si dovolit experimentovat se svou rolí anebo se více věnovat sami sobě.<sup>10</sup>

Kabátek a kol. se vyjadřují o tomto pojmu z hlediska fází vývoje rodiny. Jedná se tedy o čtvrtou fázi, které předcházelo soužití bezdětných manželů, rodina po narození prvního dítěte a rodina s dospívajícími dětmi. Tato fáze je charakteristická upínáním se prarodičů k rodinám svých dětí, nebo naopak vrácením se k odložené seberealizaci.<sup>11</sup>

Název syndrom opuštěného hnízda volím z důvodu, že se mi zdá z hlediska jazykového výstižnější, než syndrom prázdného hnízda, ačkoli je většinou autorů uváděn.

## 1.2 Střední dospělost

Střední dospělost je jednou z fází dospělosti, zpravidla fází prostřední, mezi dospělostí mladší a starší. V naší společnosti není jednoznačně vymezena, ani autoři se neshodují v pojmenování a věkovým ohraničením tohoto úseku života.

Langmeier a Krejčířová zařazují vývojově střední dospělost mezi časnou a pozdní dospělostí, a to jako fázi života od 25 do 45 let. Jako mezník jejího konce uvádějí konec reprodukční schopnosti u mužů a žen.<sup>12</sup>

Kuric označuje toto období jako „stadium středního dospělého věku“ a shoduje se s Langmaierem v ohraničení jeho ukončení klimakteriem. Uvádí přibližně 45, 48 až 50 let. Charakterizuje jej jako proces postupující stabilizace, kdy dochází k vyvrcholení společenské a osobní zralosti člověka.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. s. 62.

<sup>11</sup> Srov. KABÁTEK, A. a kol. *Sociologické texty II*. s. 26.

<sup>12</sup> Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. s. 94.

<sup>13</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. s. 139.

Jakabčic období střední dospělosti zařazuje mezi dospělost mladou a dospělost starší a vymezuje ji lety od 35 do 45 roků.<sup>14</sup> Čímž se ve věkovém vymezení i pojmenování shoduje s Vágnerovou.

Ta dělí také dospělost na tři etapy. Střední dospělost ohraničuje věkem 35-45 let, kdy jí předchází období mladé dospělosti a následuje období starší dospělosti.<sup>15</sup>

Stejně tak Skorunková používá tohoto samého dělení jako předchozí dva autoři.<sup>16</sup> Ve své novější publikaci se však od tohoto dělení odklání, období střední dospělosti vymezuje věkem 40-50 let. V pojmenování jednotlivých období se od své předchozí knihy neliší.<sup>17</sup>

Říčan dělí dospělost na čtyři etapy, po dekáдах. Období střední dospělosti tedy u něj souhlasí s obdobím „životního poledne,“ které ohraničuje věkem od 30 do 40 let a obdobím, jaké nazývá „druhý dech“ od 40 let do 50 let.<sup>18</sup> Jeho vymezování jednotlivých období je neformální, snaží se opět o praktičnost a srozumitelnost.

V obsahu pojmu se všichni autoři shodují. Popisují jej jako vrchol zralosti člověka, kdy jsou na vrcholu také jeho kompetence a jeho zodpovědnost. Dále hovoří o relativně klidném období, ve kterém se nenachází mnoho vývojově podmíněných změn.

Pojem střední dospělost volím z důvodu, že je autory nejčastěji používán.

### 1.3 Starší dospělost

Starší dospělostí se nazývá poslední fáze z několika fází dospělosti. Po ní následuje stáří. A jak nám jednoznačně vyplývá z předchozí kapitoly, ani zde se autoři neshodují při věkovém vymezování a pojmenování tohoto úseku života.

---

<sup>14</sup> Srov. JAKABČIC, I. *Základy vývinovej psychológie*. s.6.

<sup>15</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 301, 375, 401.

<sup>16</sup> Srov. SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*. s. 58.

<sup>17</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*.s. 9, 178, 229.

<sup>18</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 271, 289.

Langmaier a Krejčířová nazývají toto období „pozdní dospělostí“ a vymezují je věkem mezi 45. a 65. rokem.<sup>19</sup>

Kuric hovoří o „stadiu staršího dospělého věku“ a jeho věkové vymezení se pohybuje mezi 45. až 50. rokem na spodní hranici a 60. až 65. rokem na hranici horní. Zdůrazňuje nepřesnost a nemožnost jasného vymezení.<sup>20</sup>

Pojem „starší dospělost“ a vymezení věkem 45-60 let používají, jak jsem již zmínila v předchozí kapitole, stejně Skorunková, Jakabčic a Vágnerová. Ta se však opět rozchází s věkovým vymezením starší dospělosti ve své novější knize, kde ji vymezuje věkem 50-60 let.<sup>21</sup>

Říčan nazývá vývoj od 50 do 60 let jako čtvrtou etapu dospělosti a jmenuje ji „Jaké je to po padesátce?“. <sup>22</sup> Ve věkovém vymezení se shoduje s Vágnerovou, ale jeho pojetí můžeme chápat spíše jako populárně naučné.

Vzhledem k tomu, že pojem starší dospělost se objevuje nejčastěji a používá ho také Vágnerová v jedné z nejnovějších publikací, budu jej ve své práci používat a zůstanu i u věkového vymezení střední a posléze starší dospělosti, které v této knize autorka používá.

## 2 Ženy ve střední dospělosti

Významným rysem tohoto období v životě ženy je to, že se definitivně uzavírají některé možnosti a jiné se redukují. Proto se velice často stává, že šance, které jsou spatřovány jako reálné, jsou subjektem zároveň chápány jako šance poslední a vynaložené úsilí na jejich využití je mnohdy značné.<sup>23</sup> Nejedná se zde však již o co nejrychlejší, velice často vyčerpávající a leckdy zbrklé jednání vyžadující okamžitý výsledek jako tomu bylo dříve, ale právě naopak. Vytrvalost,

---

<sup>19</sup> Srov. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. s. 97.

<sup>20</sup> Srov. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. s. 147.

<sup>21</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 229.

<sup>22</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 313.

<sup>23</sup> Srov. tamtéž, s. 289.

houževnatost a trpělivost, to jsou vlastnosti, kterými disponuje žena po čtyřicítce, jdoucí si za svými cíli.<sup>24</sup>

Každá žena prožívá svůj střední věk specificky. Existuje nepochybně značná individuální variabilita, která se týká naplnění a prožití tohoto období. Mění se velice často sociální kontext, ve kterém se žena nachází, a ten zahrnuje dvě domény, a to požadavky společnosti a rodiny. Ty mohou mít samozřejmě individuálně rozdílný význam. Život je tím ve velké míře ovlivněn.

Můžeme také říci, že střední věk je dobou protikladů. Člověk se nachází na vrcholu svých životních možností a umí jich patřičně využívat. Na straně druhé lze u některých lidí pozorovat pocity určitých ztrát a životních proher. A toto životní období může být naplněno snahou o dosažení cílů, které doposud člověk nedokázal získat.

Počátek tohoto období se také shoduje s tzv. středem života, což je vývojově významný mezník, kdy roste tendence zabývání se sebou samým, člověk se stává introvertnějším, o čemž můžeme předpokládat, že se děje nejen z důvodu dosažení určitého věkového mezníku, ale také kumulací různých zkušeností a proměn v oblasti osobně významných rolí.<sup>25</sup> S předělem života, kterého si je žena určitým způsobem vědoma, souvisí také to, že se ve vnímání svého života vztahuje ve stejné míře ke své minulosti, současnosti a budoucnosti.

Oproti mužům bývá život žen ve středním věku daleko různorodější, což je dáno tím, že je ovlivněn mateřstvím. Na počátku čtvrté dekády života ještě silně určuje trajektorii jejich života. Na druhé straně je chrání před totálním životním propadem. Pro ženy, které dosáhly žádoucí profesní kariéry a zvládly mateřství, může být střední věk vrcholem života, a proto tyto ženy neusilují o nějaké závažnější životní změny. V protikladu k nim pak stojí ženy, kterým se rozpadlo manželství, dospělé děti odešly a ve svém profesním životě nejsou spokojeny. Avšak začínat znovu je pro ženu mezi 40 a 50 lety velice těžké.

S bilancováním, které se v tomto období děje, souvisí také motivace ke změně stávajícího stereotypu. Na druhé straně se tu projevuje i potřeba

---

<sup>24</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 289.

<sup>25</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 179.

protikladná, a tou je potřeba jistoty. Vágnerová uvádí několik konkrétních alternativ řešení, které mohou nastat ve vzájemné konfrontaci těchto potřeb.

Člověk v tomto věku může o potřebě změny uvažovat, často ale nenajde k samotnému uskutečnění změny dost odvahy a energie a po určité době rezignuje. Zachování současného stavu je pro něj snazší, a proto i přijatelnější.

V protikladu k tomuto řešení stojí velká a natolik intenzivní potřeba změny, která vede povětšinou ke zkratkovému jednání. Nová alternativa sice nabourá stávající stereotyp, ale nemusí mít přijatelnou kvalitu. Může se stát, že člověk volí provizorium, experimentuje a při tom hledá přijatelnější alternativu života.

Co se týká samotného rozhodování, jsou lidé v tomto období daleko opatrnější, domýšlejí věci do konce, zvažují možná rizika a dovedou předpokládat následky svého jednání, které už při aktu rozhodnutí se k uskutečnění nějaké změny zvažují. Proto může potřeba změny v životě stimulovat i jednání, které přinese pozitivní změny, pokud pro sebe člověk najde alternativu, která skutečně vyhovuje jeho potřebám a bude mu umožňovat osobnostní rozvoj a přitom nepoškodí nikoho jiného.

Naopak negativní řešení tohoto problému může souviset s pocitem uzavření všech perspektiv a výsledné varianty mohou být v některých případech i patologického rázu.<sup>26</sup>

## 2.1 Identita ženy ve střední dospělosti

Zážitek identity jako takové je dán ztotožněním se sebou samým, tj. přes všechny změny jsem stále jeden a tentýž člověk, dále pak ztotožněním se s někým jiným, nebo s něčím jiným (ideou, hodnotou...) a v neposlední řadě identita znamená vnitřní soulad s vnějšími projevy člověka (jeho autenticita). Člověk ji nachází nejčastěji na prahu dospělosti a právě v období středního věku mnozí hovoří o krizi identity.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 181.

<sup>27</sup> Srov. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. s. 70.

Můžeme tedy říct, že problém vlastní identity se v tomto věku jaksi znovu otevírá. Dochází k potřebě přehodnotit vlastního sebepojetí a nalézt alternativu, která by byla také přijatelná pro ještě pozdější dobu stárnutí. Člověk v tomto věku si ujasňuje co je pro něj důležité. Existenciální bilancování zahrnuje i přiznání chyb, kterých se během dosavadního života dopustil.

V oblasti identity jsou tedy zdůrazňovány takové složky, které představují autentické vyjádření osobnosti čtyřicátníka. Vymezování nové identity je však omezeno redukovánými možnostmi, proto velice často dochází k tomu, že novou identitu ovlivňuje osobní zkušenost, která je však nesdělitelná, a proto slouží pouze svému nositeli. A pak je zde mnoho různých faktorů, které ovlivňují a podmiňují ve větší či menší míře vznik nové identity, a těmi jsou fyziologické změny, některé přeměny v psychice ženy, které mohou nastat, a celá řada faktorů sociálních, jako je profesní role a její kladné či záporné působení na ženu, rodina a manželství či partnerství a vzájemné vztahy, proměna vztahu k vlastním rodičům atd.<sup>28</sup> Většinou z nich se podrobněji budu zabývat dále.

## 2.2 Tělesné změny u žen v období střední dospělosti

V současné době je generace žen v období mezi 40 a 50 lety zvýšeně citlivá na udržení všech znaků mládí a výkonnosti.<sup>29</sup> Tělesné stárnutí se ještě neprojevuje ani tak změnou výkonnosti, ale jeho důsledkem je úbytek tělesné atraktivity. A právě ženy tento estetický důsledek stárnutí postihuje do značné míry. Je to dáno tím, že sociokulturní standard ženské krásy je nastaven na zdůrazňování krásy ranného mládí. Pro některé ženy může tedy úbytek tělesné atraktivity představovat silnou subjektivní zátěž.

„Zátěž může představovat i vědomí úbytku plodnosti, resp. její ztráty, zejména u žen, které odložily mateřství na pozdější dobu a nyní jsou problémy s početím dítěte zklamány.“<sup>30</sup>

---

<sup>28</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 396-397.

<sup>29</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 189.

<sup>30</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 189.



„Jsou zde však velké individuální rozdíly. Někteří muži i ženy si dlouho udržují tělesnou svěžest a krásu. Věk jen přidává jejich vzhledu na zajímavosti. Vedle uvadajících třicátnic existují i padesátileté sexbomby a něžné víly, při jejichž spatření se tají dech“<sup>31</sup>

Na subjektivním vnímání tělesné atraktivity tedy velice záleží. Na počátku období střední dospělosti ještě může docházet u žen k popírání skutečnosti, která přechází do fáze smlouvání, až do chvíle než jsou ženy schopny svoje stárnutí realisticky akceptovat. Mají potřebu udržet si iluzi mládí ještě alespoň po nějakou dobu. To však nelze donekonečna, aby nehrozila ztráta realistického sebepojetí.

### **2.3 Psychické změny u žen ve střední dospělosti**

Co se týká změn v oblasti kognitivních funkcí, tedy v uvažování, posuzování a řešení problémů, mají u žen v tomto období největší váhu jejich zkušenosti, které do této chvíle získaly. Jejich kumulace vede k přehodnocování významu mnoha životních situací i k vyhranění preferencí způsobu jejich řešení. V tomto období dochází k rozvoji praktické inteligence. Ta se uplatňuje především v běžných životních situacích v rámci sociálních skupin (rodina, zaměstnání apod.)

Nedochází již k rozvoji tzv. fluidní inteligence, tzn. schopnosti zpracovávat nové informace a užívat nových způsobů myšlení. Tato kompetence v období střední dospělosti stagnuje, nedochází však ještě k jejímu poklesu. Krystalická inteligence, která zahrnuje znalosti a zkušenosti s různými způsoby řešení problémů, se také udržuje na stejné úrovni, mnohdy se může i zlepšovat.

Obecně lze říci, že kognitivní funkce procházejí různými proměnami, stagnují především ty, které vyžadují flexibilitu a rychlost a udržují anebo vyvíjejí se ty kompetence, které mohou využít dřívější poznatky a zkušenosti. Tempo rozhodování se v tomto období již zpomaluje, ale kvalita úsudku může být vyšší než kdy dřív, právě díky tomu, že je podpořena zkušenostmi.

---

<sup>31</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 295.

Mění se také způsob chápání problémů, mnohé situace se už jako problémy nejeví, protože se staly součástí každodenního života, proto k nim mnozí lidé zaujímají stereotypní postoj. V tomto období narůstá kognitivní opatrnost a rigidita, která odmítá nové poznatky a nová řešení běžných situací.<sup>32</sup>

V oblasti emocionality je pro ženy ve střední dospělosti toto období relativně stabilní. Ve většině případů nedochází ani k nápadným emočním výkyvům. Výjimku může tvořit kolize emočního prožívání, která je spojena s bilancováním, typickým pro tuto fázi života. V takovém případě se mohou objevovat pocity tísně, celkové vyhaslosti a někdy i deprese.

V tomto období dochází také k hlubšímu propojení emocionality a kognitivních funkcí, k nárůstu integrace obou způsobů hodnocení. Žena dokáže lépe porozumět svým emočním prožitkům, dokáže je akceptovat a správně interpretovat a propojovat informace emotivního a kognitivního charakteru.

Intenzita prožívaných emocí je spíše střední a má klesající tendenci, v tomto životním úseku narůstá komplexita prožívaných emocí, což v praxi znamená, že citové prožitky bývají kombinované, různě zabarvené či ambivalentní a lidé je dovedou přesněji rozlišovat. Interpretaci vlastních emocí neovlivňují už tolik konvence a sociální přijatelnost či nepřijatelnost, tak jako tomu bylo v předcházejícím životě.

Emoční vývoj čtyřicátnic se projevuje nárůstem flexibility regulace vlastních emocí, tedy že člověk dokáže své pocity a nálady ovládat, nechat probíhat nebo naopak potlačovat v závislosti na tom, zdali to považuje za nutné v aktuálním kontextu. To může mít za následek narůstající introverzi, která je spojena právě s tím, že žena nedává tolik najevo své momentální pocity a prožitky.

V tomto věku mají ženy adaptivní snahu o udržení pozitivní, nebo alespoň přijatelné nálady. To řeší ještě stále přizpůsobováním vnějších podmínek sobě, ne naopak.

Emoční inteligence se do určité míry rozvíjí i ve středním věku, avšak zde už by měly ženy být na jejím vrcholu, tzn. vlivem zkušeností mít urovnané a

---

<sup>32</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 190-191.

stabilizované vlastnosti osobnosti, orientovat se ve vlastních pocitech a ovládat je. Stejně tak i vnímat a správně interpretovat pocity ostatních lidí.<sup>33</sup>

## **2.4 Profesionální kariéra žen středního věku**

Profese je pro většinu žen důležitou součástí jejich identity. Jejich ekonomická aktivita je ve středním věku na svém vrcholu. Pokud ženy podřídily své profesní aspirace rodině, mají teď nyní šanci zaměřit se na sebe a na své cíle. Tedy preferování rodiny do určité míry ustupuje, protože děti dorůstají a po čase odcházejí a není nikdo, kdo péči ženy systematicky potřebuje.

Profesionální aspirace čtyřicátnic mohou být velmi různorodé, liší se i znalostí a dovedností, proto nacházíme ženy, které se systematicky věnují budování své pracovní pozice a ve větší míře se orientují na výkon a na kontakty mimo rodinu. Preferují práci před rodinou.

„Střední věk je obdobím, kdy má profesní činnost pro ženy relativně nejvyšší význam (pokud ho vůbec má), to platí zcela obecně, i když mezi jednotlivými skupinami žen jsou v postoji k práci značné rozdíly.“<sup>34</sup>

## **2.5 Ženy ve střední dospělosti a rodina**

### **2.5.1 Manželský nebo partnerský vztah**

Dlouhodobý vztah muže a ženy ovlivňuje ve velké míře v tomto období života stereotyp všedního života, množství povinností a problémy spojené s výchovou dětí. Všechny tyto faktory jsou zatěžující. Vzhledem k nim se také může redukovat míra intimity, vzájemná přitažlivost i pocit opory jistoty i bezpečí. V tomto období bývá u žen nejsilnější tendence ke změně partnerského vztahu. Je to dáno částečným uvolňováním vazby na rodinu, která je spojena s proměnou role matky (dětí už nepotřebují soustavnou péči, dospívají a opouští domov). Jak

---

<sup>33</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 193-196.

<sup>34</sup> VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 203.

už zde bylo řečeno, mění se celkově identita ženy, proto v tomto období nejčastěji dochází k rozvodům manželství a změnám partnera nebo (zvláště u ekonomicky zajištěných žen) k osamostatnění se, v takovém smyslu, že nové uzavření manželství se stává z pohledu žen neatraktivní.

Jsou zde však dvě potřeby, které způsobují tendenci ke změně partnera, a to 1) potřeba zbavit se stereotypu a závislosti na partnerovi nebo 2) potřeba zkusit ještě naposled dosáhnout hlubší vztahové intimity.<sup>35</sup>

„Rozvod po čtyřicítce může být důsledkem druhé vývojové manželské krize. Ohrožuje především ta manželství, ve kterých je soužití příliš těsné, uzavřené.“<sup>36</sup>

Pokud žena potřebu změn ve svém stávajícím životě překlene a zůstane v manželství, akceptuje kompromis a odklon od ideálu, někdy dojde i k rezignaci. Akceptuje vývojově dané proměny svého partnera (fyzické i psychické) a k rozhodnutí vystoupit z manželství nedojde díky spolehlivosti dlouholetého vztahu nebo kvůli zvážení nepříjemností s rozchodem spojených. Často bývá tato krize řešena mimomanželským (paralelním) vztahem, který je v současnosti v naší kultuře tolerován, avšak u žen stále ještě přísněji než u mužů. Ke konci středního věku dojde ke stagnaci a většinou ke smíření se stávající situací.<sup>37</sup>

### 2.5.2 Vztah k vlastním rodičům

I ten prochází v období střední dospělosti velkými změnami. Ve většině případů je z dřívější doby zachována v této životní fázi jakási rovnováha vzájemné pomoci a solidarity. Avšak s postupujícím časem získává dospělý člověk ke svým rodičům poprvé dominantní postavení, protože staří lidé se stávají více závislými na svém okolí. Rodiče odcházejí do důchodu, dochází k úbytku tělesných a duševních kompetencí, mnohdy trpívají chronickými chorobami. Někteří rodiče v této době umírají.

---

<sup>35</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 207.

<sup>36</sup> ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 303.

<sup>37</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 389.

Pokud je péče, ze strany dospělé ženy až příliš náročná (časově, fyzicky i psychicky), může představovat velikou zátěž i zdroj konfliktů<sup>38</sup> (s partnerem, dětmi...). Žena se může dostat do situace, kdy musí řešit několik protichůdných věcí najednou, plnit všechny požadavky, které jsou na ni kladeny z různých stran a výsledkem může být nárůst pocitů viny, vlastní neschopnosti a nespravedlnosti života.

Pokud rodiče potřebují pomoc, bývá to právě dcera, která ji poskytuje a přijímá za ni zodpovědnost. Ženy v takovém případě mívají s rodiči bližší a intimnější vztah, řeší s nimi problémy (většinou více s matkou než s otcem), ani tento vztah se neobejde bez konfliktů. Nejčastěji vznikají z důvodů, že ženy blížící se k padesátce jsou často přesvědčeny, že nepotřebují už žádné rady a že zkušeností mají dostatek. Nicméně ženy většinou poskytují svým rodičům praktickou pomoc i emoční podporu, radu, útěchu či rozhovor a pomoc v domácnosti a příp. péči v nemoci, která ve většině případů není ještě v tomto věku tak aktuální.

Všechny změny, které probíhají v životě rodičů, většinou ženy velmi citlivě vnímají a to přispívá k uvědomění si vlastní zranitelnosti a omezenosti života. Mnohé z nich se musí v tomto období vyrovnat s otázkou smrti, která byla do této doby více či méně popírána. Proto mnoho žen přehodnocuje vlastní postoje k životu a hledá nějakou trvalejší jistotu a hlubší smysl svého dalšího životního směřování, skutečné hodnoty atd.

### 2.5.3 Vztah k vlastním dětem

I v období středního věku je rodičovská role důležitou součástí identity ženy. Avšak mění se její obsah. Důvodem není ani tak věk rodičů, mnohem víc ji stimuluje dospívání a postupné osamostatňování dětí. Rodičovská ochrana a tendence ovládat život vlastních potomků se za těchto okolností stává zbytečnou,

---

<sup>38</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 223-228.

či dokonce nežádoucí a rodiče si musí zvolit jiný způsob jejího naplnění. Rodina v souvislosti s tím prochází komplexní proměnou.<sup>39</sup>

O vztahu rodičů a osamostatňujících se dětí budu hovořit dále a podrobněji.

---

<sup>39</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 214-215.

### 3 Ženy v období starší dospělosti

Obecně lze říci, že všechny změny u žen v období pozdní dospělosti jakoby pokračují z období předcházejícího, a stávají se závažnějšími a mnohdy tak více náročnými a zátěžovými. Podíváme-li se na toto období z té pozitivní strany, zjistíme, že pozdní dospělost je obdobím relativně klidnějším. Co se týká partnerských vztahů, může být bohatší o další zkušenosti (např. příchod vnoučat). Většinou záleží na ženě samotné, jak se dovede s novými situacemi vyrovnat. „Lidé se značně liší v subjektivním zpracování těchto a dalších okolností, které s sebou pozdější dospělý věk přináší.“<sup>40</sup>

#### 3.1 Identita ženy v období starší dospělosti

„Kdykoli hovoříme o identitě, máme kdesi vzadu v mysli nejasnou představu harmonie, logiky, konzistence: všeho toho, co - k našemu stálému zoufalství - tok naší existence tak hrubě postrádá.“<sup>41</sup>

V tomto období se mění postoj stárnoucí ženy k sobě samé i ke svému okolí. Ještě doznívá „krize identity“ započatá už v předchozím období. Pojetí vlastní identity ovlivňuje proměna myšlení, v tomto věku již žena uvažuje jiným způsobem, klade důraz na jiné vlastnosti, role i vztahy, a to díky svým zkušenostem. Musí čelit několika změnám, které může předpokládat, a přesto jsou pro ní zatěžující (odchod dětí, smrt rodičů...). Ty mohou narušit celkovou stabilitu osobnosti. Proměna postoje k sobě samé se projeví i změnou sebepojetí a míra této změny je závislá právě na vlivu různých faktorů. Tyto okolnosti nutí ženu, aby si hledala nový cíl a definovala jinak svou roli.<sup>42</sup>

---

<sup>40</sup> LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyzologie*. s. 98.

<sup>41</sup> BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. s. 132.

<sup>42</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 234.

### 3.2 Tělesné změny u žen v období starší dospělosti

Fyziologicky podmíněných změn v tomto období se u žen objevuje mnoho. Pokračují a stávají se více viditelnými změny započaté již v předcházejícím období středního věku a další se k nim ještě přidávají. Klesá výkonnost plic a dalších základních orgánů, ubývá některých tkání, zejména svalových, zpomaluje se metabolismus. Také se v tomto věku zhoršuje smyslové vnímání, zejména zrak a sluch.<sup>43</sup>

Podobné zdravotní potíže se objevují stále častěji, u některých žen se může objevit i chronická choroba (hypertenze, artritida, diabetes atd.). Objevují se další znaky typické stárnutí, jako jsou vrásky, šedivé vlasy, změny pigmentace a proporcí těla. Proces adaptace ženy na vývojově podmíněné změny může trvat nějakou dobu. Ze sociálního hlediska je stárnutí spojeno s úbytkem prestiže, kterou přinášela tělesná krása. Současný sociokulturní standard spíše akceptuje vrásky i šediny u mužů, mnohdy činí muže i zajímavějším a přitažlivějším, zatímco ženský standard ulpívá na mladistvém vzhledu, a tuto zátěž musí žena tedy individuálně specificky zvládnout.

Asi nejzásadnější tělesnou změnou, která se započíná většinou na přelomu střední a pozdní dospělosti, právě okolo věku 50 let, je involuce vaječnicků a širší hormonální změny, které ústí v tzv. menopauzu.

„Synonymem tohoto termínu je užívanější klimakterium. Klimakterické období zahrnuje fyziologické a psychologické změny, které provázejí toto složité období v životě každé ženy. Příhoda rozlišuje čtyři etapy:

1. preklimakterium (ovulární změny u žen)
2. klimakterium (od prvního do posledního vynechání menstruace)
3. menopauza (počíná poslední menstruací)
4. postklimakterium (doznívání fyzických a psychických změn)<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 314.

<sup>44</sup> ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. s. 67.



Často se v literatuře objevuje popis neurotických symptomů, jako jsou návaly horka, bolesti pánve a prsů, pocity dušení a krátkého dechu, záchvaty pocení, podrážděnost, deprese a vnitřní napětí, nespavost atd.

### 3.3 Psychické změny u žen v období starší dospělosti

Kognitivní funkce, jejich úroveň i strukturu ovlivňuje v tomto období zejména zkušenost a způsob života. Mezi 50 a 60 lety se mění vliv genetických dispozic na volbu určitého životního stylu a v této oblasti už k výrazným změnám nedochází. Naopak na významu nabývají ty genetické předpoklady, které určují tempo celkového stárnutí a s ním spojených i negativních změn v oblasti poznávacích schopností. Riziko stagnace, či zhoršení kognitivních funkcí závisí tedy na dědičných dispozicích, ale také na dosažené úrovni jednotlivých schopností a dovedností, osobnostních vlastnostech i mnoha vnějších vlivech.<sup>45</sup>

Co se týká dvou složek inteligence a jejího rozvoje, resp. v tomto životním období spíše jejího udržování, tak ani toto se neděje ve stejné míře. Vrozená intelektová kapacita, tzv. fluidní inteligence se v nejlepším případě udržuje na stejné úrovni, avšak většinou dochází k jejímu postupnému, i když zatím nepatrnému poklesu. Naopak krystalická inteligence, jejíž podstatu tvoří uplatňování naučeného způsobu řešení v různých situacích, je závislá na úrovni vzdělání a komplexu získaných znalostí a zkušeností, ta se v období pozdní dospělosti zpravidla nemění a může se dokonce ještě v některých případech dále rozvíjet. Udržuje se na vyšší úrovni než fluidní kompetence. Při řešení běžných životních situací obě inteligenční složky fungují ve vzájemné interakci, tzn. že případný úbytek fluidních kompetencí může být nahrazen zkušeností.<sup>46</sup>

Změny, které u žen po padesátém roce věku probíhají v oblasti emocionality, jsou individuálně rozdílné. Mohou se objevit ženy citově zranitelnější, špatně snášející stres, konflikty jak v rodině, tak na pracovišti, lehko se dojmají až k slzám. U nich je větší riziko pozdějšího vyvinutí nějaké psychické

---

<sup>45</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 247-248.

<sup>46</sup> Srov. tamtéž s. 248-249.

nebo psychosomatické poruchy než u žen, které jsou psychicky odolnější, duševně pevné, ovládající dokonale projevy svých citů. Těmto jejich zkušenost a fakt, že centrem jejich zájmu nejsou jen ony samy, může dodávat klidné vědomí nezávislosti.<sup>47</sup>

V tomto období, v nejlepším případě, dosahuje člověk tzv. emoční moudrosti. Jedná se o jakýsi nadhled nad událostmi a situacemi, který zmírňuje emoční dopad různých stresů a zklamání. Velkou roli zde hrají nasbírané životní zkušenosti, které dovolují rozlišit řadu rozličných pocitů a také příčin, které je způsobují. Lidé tohoto věku je dovedou mnohdy velice dobře rozlišit, využít ve svůj prospěch a nenechávají se svými emocemi ovládat. Proto si také častěji udrží přijatelnější a stabilnější emoční ladění, než v dřívějších letech.<sup>48</sup>

### **3.4 Profesionální kariéra žen v období starší dospělosti**

Co se týká profesionálního života žen v tomto období, tak ve většině případů dochází k postupnému uzavírání profesionální kariéry.<sup>49</sup>

V těchto chvílích dochází též k určitému způsobu bilancování ohledně svého povolání. Subjektivní pohled na vlastní kariéru je ovlivněn mnoha faktory, jako jsou například vývojově podmíněné proměny uvažování a prožívání nebo posun v oblasti hodnot a norem, člověk též v této době nehodnotí svou profesi jen z momentální situace, nýbrž na ni nahlíží komplexně. To tedy znamená, že hodnotí dráhu svého povolání tak, aby byla v souladu s celkovým pojetím vlastního života.

Většina žen odchází ke konci tohoto období do důchodu a vědomí této skutečnosti s sebou může nést různé komplikace, projevující se pak v přístupu k vlastní pracovní činnosti. Důchod představuje výraznou a náhlou změnu sociálního zařazení, nejen že člověk tím přerušuje produktivní činnost ve

---

<sup>47</sup> Srov. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. s. 322.

<sup>48</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 258-259.

<sup>49</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 412.

společnosti, ale též přichází o řadu sociálních kontaktů, které při svém zaměstnání měl.<sup>50</sup>

Vágnerová uvádí několik přístupů k vlastní profesi v období starší dospělosti.

1. *Nárůst významu vlastní profese.* Jedná se o akcentaci pracovního úsilí, zvláště pak, nemá-li člověk v tomto období jiné zájmy, ulpívání, či dokonce závislost na vlastní práci, která může být zapříčiněna různými faktory, např. poslední možností něco dokázat, nebo naopak může být kompenzací nedostatků v jiné oblasti života. Může se stát i prostředníkem potvrzení vlastní hodnoty, tedy jako zdroj sebejistoty.
2. *Vyzrálý postoj k profesní roli.* Ten se projevuje nadhledem, šetřením sil a akceptací dosažené úrovně jako definitivní. Takto vyrovnaný člověk předává své zkušenosti mladším a preferuje v práci i jiné hodnoty, než vysoký pracovní výkon, např. pohodu na pracovišti apod.
3. *Ztráta zájmu o profesní činnost.* Většinou vyplývá ze silně vnímané subjektivní zátěže, starší člověk se může cítit opotřebován, vyčerpán a více unaven. Uvědomuje si svůj úbytek sil a těší se na blížící se odchod do důchodu.
4. *Vyčerpanost a vyhoření.* Objevuje se především u těch, kteří do své profese vložili mnoho sil a měli vysoké cíle, které pokud nebyly naplněny, mohou vést k pocitu nesmyslnosti vynaloženého úsilí. Pokud člověk po delší dobu pocítuje rozpor mezi vynaloženou energií a svými výsledky, může to vést k vyhasnutí, lhostejnosti a někdy i k odporu k pracovní činnosti. Také ji můžeme nalézt v důsledku změny hierarchie hodnot či úbytku fyzických sil.<sup>51</sup>

Jako i ve všech jiných oblastech života, tak i v profesním uspokojení, či neuspokojení žen ve starším dospělém věku, jsou značné individuální rozdíly. Je kupříkladu známo, že pokud si člověk zvolil povolání, které je převážně založeno na fyzické činnosti, prakticky či manuálně zaměřené, je v této době docela jistě ve fázi poklesu. Oproti tomu profese založené převážně na intelektuální činnosti mohou dosahovat svého vrcholu. Ale ani toto není obecně platné.

---

<sup>50</sup> LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie.* s. 98.

<sup>51</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří.* s. 263.

### 3.5 Ženy v období starší dospělosti a rodina

#### 3.5.1 Manželský nebo partnerský vztah

V tomto období ovlivňuje manželský či partnerský vztah několik vývojově podmíněných změn. Dochází k dosažení vyšší úrovně emoční zralosti, která se projeví tím, že starší lidé se vyhýbají napětí, pocitům nepohody, nevyhrocují situace, které by je mohly navodit. Svého partnera znají již dokonale, narůstá vědomí hodnoty vztahu a hodnoty nejbližšího člověka. Manžela berou ženy v této fázi života jako přirozenou součást jejich identity, neidealizují si ho, naopak jej akceptují a hledí na něj realisticky.

Žena v této fázi svého života má ke svému partnerovi jiná očekávání, než měla v dřívější době. Vágnerová tato očekávání shrnuje do několika třech bodů:

1. Partner představuje jistotu sociálního kontaktu.
2. Partner je oporou při sdílení různých životních zátěží.
3. Partner je součástí vlastního života, lze s ním sdílet i stárnutí.<sup>52</sup>

Také intimita stárnoucích manželů či partnerů prochází změnou, kterou jsou nuceni nějakým způsobem zvládnout. Vyrovnat se s redukcí sexuálního života i se změnou jeho kvality. Spokojenost vztahu závisí více na uspokojení základní potřeby jistoty a bezpečí. Tato proměna nebývá sama o sobě přijímána těžce, leckdy může být pro ženu i úlevná, je zde však riziko špatné interpretace příčiny těchto proměn, a ty pak mohou být špatně chápány, jako např. ztráta zájmu o partnera, ztráta atraktivity apod. Většinou proměna intimity přinese pocit uvolnění a znásobí pocit jistoty a bezpečí.<sup>53</sup>

Co se týká rozvodů, či rozchodů v tomto období jej žena nepovažuje za smysluplný, pokud k němu nemá opravdu závažný důvod.<sup>54</sup> Proti rozpadu manželství působí právě již zmiňovaná potřeba jistoty a bezpečí, kterou poskytuje stereotyp dlouholetého soužití. Jestliže z nějakého důvodu k rozpadu svazku dojde, jde většinou o bilanční rozhodnutí, starší lidé chtějí mít klid a pokud se jim ho

<sup>52</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 417.

<sup>53</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 268.

<sup>54</sup> Srov. tamtéž, s. 268.

v manželství nedostává, mohou mít důvod manželství ukončit. Pakliže je rozchod uskutečněn, jen málokterá žena se snaží o nalezení nového vztahu, nehledá partnera k trvalému soužití, ale spíše nějakého přítele, s nímž by trávila volný čas apod. Navázání nového vztahu je již velice limitováno prožitým životem a závazky k němu.

### 3.5.2 Vztah k vlastním rodičům

V této době bývá vztah k rodičům stabilizovaný, klidný, někdy možná až stereotypní. Nicméně nejpozději ve věku starší dospělosti získává žena zkušenost s tělesným či psychickým úpadkem svých rodičů a s jejich smrtí. Tento fakt ovlivňuje rozumovou i citovou složku ženy, která pak řeší rozpor mezi tím, že racionálně ví, že staří lidé umírají, avšak není leckdy schopna tento fakt přijmout emocionálně.<sup>55</sup>

Často se u žen objevují ambivalentní pocity, které vyplývají právě ze životních změn jejich rodičů. Tyto pocity se stávají součástí postoje k vlastním rodičům, může se projevit nejen soucit, ale i negativní emoce, které jsou opět v rozporu s racionálním uvažováním. V určitých situacích může dojít k neporozumění, protože dcera může být toho názoru, že odlišné chování jejích rodičů pramení z bezohlednosti toho, že by se mohli chovat jinak, ale že nechtějí. Tyto změny však pocházejí z celkové změny psychiky starých rodičů, a proto tomu tak není, což je ale pro řadu žen těžké pochopit.<sup>56</sup>

Ztráta starého rodiče vyvolá samozřejmě u žen silnou citovou reakci, právě proto, že v tomto období bývá vztah s rodiči hodně silný. Jistota, která byla po celý život dána vztahem rodič-dítě, náhle končí. Zůstává pouze na symbolické úrovni. Také může dojít, a ve většině případů se tomu tak děje, k idealizaci zemřelého rodiče.

Pokud dojde k úmrtí obou rodičů, pak se člověk v této situaci stává příslušníkem nejstarší generace. Tuto skutečnost si plně uvědomuje, může se tedy

---

<sup>55</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. s. 429.

<sup>56</sup> Srov. tamtéž s. 430.

v závislosti na ní cítit ohroženější než dříve, nebo se naopak více koncentruje na život a čas, který mu zbývá, se snaží kvalitně prožít. To však může nastat, až když je pozůstalý člověk vyrovnán s krizí, která pramení z úmrtí blízkého člověka. Ta může trvat i několik měsíců. A až po jejím uplynutí si žena vytvoří nový vztah k sobě i ke světu a může nacházet další směřování pro svůj život.<sup>57</sup>

### 3.5.3 Vztah k vlastním dětem

V tomto období u většiny rodin, pokud k tomu nedošlo už dříve, nastává již definitivně fáze prázdného hnízda. Děti se osamostatnily, zakládají vlastní rodiny.<sup>58</sup> Tento fakt přijímá každá žena jiným způsobem.

O celkovém vztahu rodičů a dětí, resp. matek a dětí budu hovořit později.

### 3.5.4 Role prarodiče

Role prarodiče, pokud ji žena v tomto období získá, má v jejím životě velmi specifický význam. Ženy se většinou stávají babičkami právě v době, kdy ztrácejí svou potenciální plodnost, kterou přebírají jejich děti, a to potvrzuje znak vlastního stárnutí. Ve většině případů bývá prarodičovská role akceptována pozitivně. Mění se vztahy uvnitř rodiny a vztah s vlastním dítětem. Potvrzuje se normalita rodiny, protože splňuje sociální očekávání, ve smyslu, že rodina jako taková bude pokračovat dál.

Vnouče představuje pro ženu možnost nového citového vztahu, který je živý a autentický. Také spolupodílení se na výchově vnoučat je důležité pro potvrzení vlastních sil a kompetencí, kterých žena v tomto věku nemá ještě zdaleka málo. Vnoučata jsou jednou z náplní vlastního života a mohou se stát i kompenzací případné nostalgie z pocitu prázdného hnízda.<sup>59</sup>

---

<sup>57</sup> Srov. VODÁČKOVÁ, D. a kol, *Krizová intervence*. s. 278.

<sup>58</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 274.

<sup>59</sup> Srov. STRAŠÍKOVÁ, B. *V roli rodičů a prarodičů*. s. 38.

## 4 Syndrom opuštěného hnízda

### 4.1 Doba vzniku

Pokud chceme alespoň přibližně určit vznik syndromu opuštěného hnízda, musíme zohlednit věk matek v jednotlivých letech a následně údaj, v kolika letech děti v průběhu posledního půlstoletí opouštěli a opouštějí domov.

V současné době odcházejí z domovů většinou děti, které se narodily koncem sedmdesátých, ale hlavně v osmdesátých letech. S nárůstem počtu vysokoškoláků se také odsunula doba praktického odchodu dítěte z rodiny. Dnešní mladí lidé zakládají své rodiny podstatně později, než tomu bylo za doby jejich rodičů. V osmdesátých letech minulého století se pohyboval věk žen při narození prvního dítěte v rozmezí 20-24 let.<sup>60</sup> (viz příloha III) Z toho vyplývá, že v tomto věkovém rozmezí se také právě tyto ženy osamostatňovaly. V současnosti je takto mladá matka spíše raritou. Dnes je průměrný věk matky při narození prvního dítěte zhruba 28 let<sup>61</sup> (viz příloha III). Z toho můžeme usuzovat, že v současné době je ženě, jejíž dítě se osamostatňuje, okolo 48-52 let.

Z hlediska vývojové psychologie se tedy žena nachází na přelomu střední a starší dospělosti, tedy ve věku, který, jak je patrné z předcházejících kapitol, je bohatý na celou řadu dalších událostí, jež se vznikem syndromu opuštěného hnízda úzce souvisí.

### 4.2 Příčiny vzniku syndromu opuštěného hnízda

#### 4.2.1 Příčiny vývojově psychologické

Syndrom opuštěného hnízda vzniká logicky právě v té chvíli, kdy se mění obsah rodičovské role, děti nejsou na rodiče již tak vázány a začínají se

---

<sup>60</sup> Srov. *Český statistický úřad* [on-line]. Praha: ČSÚ, © 2008 [cit. 20.10.2008]. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>.

<sup>61</sup> Srov. tamtéž

osamostatňovat. Nemusí ještě nutně dojít k samotnému „opuštění“ tj. k odchodu dětí z domova, už jen samotný fakt, že dítě již nepotřebuje ve velké míře rodičovskou péči, může být mnohdy zátěžový. Děti a rodiče se po celý život ovlivňují a právě ve chvíli, kdy se dospívající potomek postupně odpoutává z vázanosti na dospělém, dosahuje toto interakční působení svého vrcholu. Jednou z příčin vzniku SOH může být, že dospívající syn či dcera tlačí rodiče do různých pozic, které jim jsou více či méně nepříjemné, a proto se jim brání.<sup>62</sup> Tím může být například snaha o rovnocennost, která se projeví oslovováním matky křestním jménem nebo dospívající zvolí v kontaktu s rodičem formu komunikace, která je typická pro adolescenty atp.

V takové chvíli je potomek pro matku partnerem a mnohdy je pro ni těžké jeho názory a jednání brát vážně. Nehledě k tomu, že jak již víme z předcházejících kapitol, žena v tomto věku má zavedené stereotypní způsoby myšlení a nové způsoby myšlení neužívá, díky stagnaci, nebo poklesu fluidních kompetencí (záleží, v jak pokročilém dospělém věku se nachází). Navíc zde hraje roli jistý strach, že pokud matka dovolí dítěti, aby se citově odpoutalo, opustí jí navždy. Dítě potřebuje volnost, avšak je také v zájmu obou stran zachovat si i pro pozdější dobu vzájemnou blízkost.

Další příčinou může být již zmíněná kolize emočního prožívání, která je pro ženy ve střední dospělosti spíše výjimečná, ale objevit se může, pro ženy ve starší dospělosti může ještě být spojena ještě s problémy, které přináší klimakterium. Na to, jak žena prožívá odchod dítěte z domova, mohou mít tyto činitele velice negativní vliv.

#### 4.2.2. Příčiny rodinné

Rodina jakožto základní malá skupina, prošla za posledních padesát let bouřlivým vývojem, kdy se měnily vztahy v rodinách, vazby členů, autorita aj. A právě tento vývoj má na syndrom opuštěného hnízda, na jeho vznik a průběh nesporný vliv.

---

<sup>62</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 215.



V padesátých letech ještě nejvíce fungovaly rodiny tradičního typu, se svou pevnou hierarchií, funkčním uspořádáním, jako tomu bylo ve společnosti po dlouhá staletí. V takových rodinách se fenomén syndromu opuštěného hnízda, jak jej známe, většinou nevyskytoval, protože ženy měly dětí více a ve většině případů žily v jedné domácnosti tři a více generací. Přelom ve vývoji rodiny jako takové nastává v letech šedesátých. To dospívá generace poválečných dětí, které začínají s kritikou tradičních forem a rodina jakožto instituce začíná procházet radikální změnou. V této době už není tolik ekonomicky orientovaná, tzn. že není zaměřena na udržení majetku a zachování společenských pozic, protože členové jsou již dobře materiálně zajištěni a do popředí se dostávají vazby citové. Zároveň také probíhá individualizace členů, která se na určité úrovni a do větší hloubky děje dodnes. Zhruba do 70. let ještě mladí lidé nemají v popředí individualitu vlastní, jako je tomu dnes, ale párovou a každopádně tuto individualizaci dále předávají svým dětem. Z toho vyplývá, že počátky fenoménu syndromu opuštěného hnízda můžeme zařadit právě do let šedesátých, kdy mladí lidé preferují nukleární, manželské soužití odděleně od svých rodičů.

V té době se ještě objevuje další fenomén, se vším výše zmíněným úzce související, a to, že také počet dětí narozených v rodinách se radikálně snižuje (viz příloha II). Dělo se tak zpočátku hlavně kvůli vysokému počtu uměle přerušovaných těhotenství, později, koncem osmdesátých let až po současnost, byla příčinou hlavně masově dostupná účinná antikoncepce, která se dostala na trh. Ženy mohly svobodně rozhodovat o narození, či nenarození dětí. Kvalita péče před i po porodu se sice neustále zvyšovala, tudíž nedocházelo k vysokému počtu samovolných potratů a úmrtnosti novorozenců (viz příloha VI), ale klesající porodnost to neovlivnilo. Ta je jistě také jeden z faktorů následné vyšší citové vázanosti matky na dítěti.

V druhé polovině dvacátého století prodělala rodina mnoho změn, přechod od rodiny tradiční přes moderní až do současné doby, kdy můžeme hovořit o rodině postmoderní.<sup>63</sup> Ta se vyznačuje variabilní strukturou, jednotlivé role jsou individualizované, stejně tak tomu je s autoritou, funkce dnešní mladé rodiny je

---

<sup>63</sup> Srov. MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*.s. 23.

především citová a mezigenerační přenos je velice slabý (viz příloha I). V některých rodinách je tedy kladen velký citový důraz na partnerský či manželský svazek. Jak je ale patrné z předcházejících kapitol, v období zvláště střední dospělosti, je vztah muže a ženy zatížen stereotypem a tudíž náchylný na rozpad, nebo na hledání jiného řešení manželské krize (paralelní vztahy apod.) Ten může být také příčinou vzniku, nebo zhoršení průběhu syndromu opuštěného hnízda, ve smyslu takovém, že nenahradí vzniklou prázdnotu po odchodu dítěte.

Další příčinou rodinného charakteru může být zkušenost se smrtí vlastního rodiče, která, jak víme je naopak častější až u žen staršího dospělého věku, může posílit pocit osamocení, kterým žena trpí.

Změny, kterými prošla rodina za posledních padesát let až do současnosti, jdou ruku v ruce se změnami celospolečenskými. Dnešní společnost je orientována na výkon jednotlivců, rodina jako jednotka nemá už takový smysl, jaký měla dříve a mnoho rodinných potřeb a povinností, které rodina v minulosti zajišťovala, bylo institucionalizováno. Současná společnost má na svém programu neustálý vzestup, nekončící a stále se rozvíjející pokrok.<sup>64</sup> To je příčinou, že dospívající a mladí dospělí jsou nuceni velice rychle se přizpůsobit společenskému tempu, stejně tak jejich rodiče.

Příčinou, která více než s rodinou souvisí se širší společností, může být pro některé ženy také odchod do důchodu na konci období starší dospělosti. Žena tím ztratí určitý okruh sociálních kontaktů, a pokud pro ni byla profese kompenzací za pocit prázdnoty po odchodu dětí, což se stává poměrně často, může v takové situaci nastat prohloubení krizového průběhu syndromu opuštěného hnízda, o kterém budu hovořit v následující kapitole.

---

<sup>64</sup> Srov. KELLER, J. *Nedomyšlená společnost*. s. 11.

### 4.3 Charakteristika syndromu opuštěného hnízda

#### 4.3.1 Charakteristika z hlediska psychologického

Pokud již u ženy vznikne syndrom opuštěného hnízda, většinou najdeme několik zásadních věcí, pomocí kterých jej můžeme charakterizovat. Vyskytuje se najednou několik příznaků, které jsou většinou na úrovni prožívání ženy. Můžeme je také odvodit z vývojově podmíněných změn, které se odehrávají ve středním a starším dospělém věku ženy. Může se jednat o negativní pocity, pramenící z úbytku tělesné atraktivity, ale také již zmiňovaná emoční kolize, zvýšené vnitřní napětí, vztahové konflikty, nekontrolovatelnost emocí atp. Většinou se to týká žen citlivějších, s menší emoční stabilitou.

Další z charakteristik může být vnitřní rozpor rozumu a emocí, zisku a ztráty.<sup>65</sup> Žena si může na rozumové úrovni být zcela jista tím, že osamostatnění jejích dětí je v naprostém pořádku, emocionálně však není schopna tento fakt přijmout. Rozpor zisku a ztráty funguje podobně. Odchodem dětí z domova žena rozhodně ztrácí mnoho věcí, které ještě před nedlouhou dobou více či méně naplňovaly její život z mnoha úhlů. Může si také uvědomovat i náhlé ulehčení životní situace, více času na sebe, či své zájmy a záležitosti na povaze každé, jak novou situaci a spolu s ní spojené vnitřní napětí, které ta situace přináší, dokáže řešit.

V psychice žen většinou syndrom opuštěného hnízda provází ještě další jev, a tím je obava ze ztráty určitých jistot spojených s nadřazenou rolí rodiče. Tím, že dítě nerespektuje jejich autoritu, se mylně domnívají, že už na něj nemají žádný vliv a jejich osamostatnění je předčasné z důvodů nedostatku zkušeností, které by ještě mohli předat. S tím však souvisí další fenomén, který si mnoho žen neuvědomuje a tím je obtížný mezigenerační přenos týkající se obecných zkušeností. Tím, jak se rychlým tempem mění společnost, její hodnoty a normy, jsou pro mladé lidi některé rodičovské kompetence a strategie chování téměř

---

<sup>65</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. s. 215.

nepoužitelné, nehledě k tomu, že zprostředkovaná zkušenost nikdy nemůže nahradit váhu zkušenosti vlastní.

#### 4.3.2 Charakteristika z hlediska rodinného

„Šťastná rodina je dnes méně přitažlivým ideálem. Důležité je, aby člověk byl šťasten sám za sebe.“<sup>66</sup>

To je většinou důvod vzniku syndromu opuštěného hnízda, jak jsme o tom hovořili v kapitole předcházející. Narůstající individualizace lidí však může mít vliv nejen na odcházející děti, ale také na jejich rodiče, o které nám tu právě teď kráčí. V současných rodinách, kdy před tím byly ženy rodičovstvím a péčí o potomky tlačeny více či méně do tradičních rolí, můžeme se nyní setkat často s tím, že po odchodu dětí se velice často stávají emancipovanějšími, věnují se více mimorodinným záležitostem. Do popředí zájmu se dostává profese či sociální kontakty.<sup>67</sup>

Co se týká hierarchie vztahů, tak pro dospělého člověka ve středním věku, má nejpodstatnější váhu vztah partnerský. Avšak hned na druhém místě je vztah k vlastním dětem, přičemž ze strany rodičů je mu přikládána daleko větší váha, než ze strany dětí.<sup>68</sup> Z hlediska rodiny bychom tedy mohli charakterizovat syndrom opuštěného hnízda jako fenomén, který nutí k přetváření rolí a vztahů v rodině, možná též k upevnění vztahu partnerského, za předpokladu, že je alespoň do určité míry funkční.

Nebo naopak v souvislosti s výše zmiňovanými příčinami můžeme z rodinného hlediska SOH také charakterizovat silným pocitem osamělosti žen, kolizí rodiny a rodinných vztahů, může se objevit pocit nadměrné zátěže, která je ostatními členy rodiny na ženu kladena najednou. Tím se rozumí např. péče o své vlastní rodiče, zároveň podpora dětí na vysokých školách, partnerské problémy atp.

---

<sup>66</sup> SINGLY, F. de., *Sociologie současné rodiny*. s. 91.

<sup>67</sup> MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. s. 62.

<sup>68</sup> SINGLY, F. de., *Sociologie současné rodiny*. s. 81.

#### 4.3.3 Průběh syndromu opuštěného hnízda

Syndrom opuštěného hnízda můžeme zařadit do přirozeného vývoje jak člověka, tak celé společnosti. Především se však týká právě jednotlivců. V celé fázi života prožívá žena několik specifických zátěžových situací, které jsou podmíněny čekanými i nečekanými situacemi. SOH můžeme zařadit právě do těch změn, které jsou vývojově podmíněné, tedy do určité míry s nimi člověk počítá. Přesto se však mohou stát problémem.

Naděžda Špatenková uvádí několik fází, stádií krizové situace, která je podmíněna právě očekávanými situacemi.

1. Krátkodobé zvýšení napětí - fáze, která se může objevit mnohem dříve, dokonce několik let před tím, než dítě doopravdy domov opustí. Člověk řeší problém automaticky, pomocí svých osvědčených strategií, avšak vzniká pocit napětí a neklidu. Například se může jednat pouze o okamžik, kdy si žena uvědomí, že její dítě je samostatnou autonomní osobností, že se v mnoha věcech vyzná a orientuje i bez její pomoci a že jednou nastane chvíle, kdy se osamostatní úplně. Toto se může odehrát z hlediska věku dítěte velice brzy.

2. Plně uvědomované napětí - v této fázi si žena už své napětí uvědomuje, snaží se jej vyřešit metodou pokusu a omylu, domnívá se, že situaci nedokáže zvládnout, může pociťovat neúspěch a tím se snižuje její sebevědomí. To by mohl být případ matky a dítěte v pubertě a následně v období adolescentním, kdy dochází k ostré výměně názorů, odmítání rodičovské autority, kritika způsobu života rodičů atp.

3. Další zvýšení napětí, úzkost a nepohoda - člověk procházející touto fází mobilizuje všechny psychické rezervy, aby našel způsob vyřešení dané situace. A to může proběhnout dvěma způsoby. Buď dojde k překonání krize a člověk nalezne novou emoční rovnováhu nebo se všechny možné způsoby řešení ukážou jako neúspěšné a dojde k odmítnutí existujících problémů. Zde však vzniká nebezpečí, že se krize stane chronickou. Z hlediska odpoutávání dětí od rodičů, v této fázi dochází již k praktickému odpoutávání dítěte od matky, např. jeho odchod na vysokou školu do jiného města, nebo odstěhování se. Pokud je krize

z matčiny strany vyřešena a emoční rovnováha nalezena, nemělo by dojít k zásadnímu poškození vztahu a časem i k nalezení nových vztahových úrovní. Pokud dojde k popření problému, může se objevit již zmíněné dočasné odloučení, omezení komunikace atp.

4. Další zvýšené napětí, dezorganizace, krize - toto stádium nastane, pokud žena krizi nepřekoná ani neodmítne. Napětí se pro ni stává nesnesitelným, navenek může působit tak, že situaci zvládá, ovšem její zkreslené vnímání a stažení ze sociálních kontaktů vede k dezorganizaci a vnitřnímu chaosu. Může volit formy chování, které vedou k ventilaci vnitřního napětí a negativních emocí (podrážděnost, alkohol). Zde je nutná intervence zvenčí.<sup>69</sup>

Většina žen trpících syndromem opuštěného hnízda se nachází ve fázi třetí, kdy nepřekonaly krizi a ta se stala chronickou, anebo ve fázi čtvrté, která může vést i k patologickým jevům, které rozepisují dále.

Ženy v období střední a pozdní dospělosti, jak je patrné z druhé a třetí kapitoly této práce, většinou neřeší pouze jednu zátěžovou situaci, ale několik takových situací současně. Ty mohou mít podobný průběh, charakter buď osobní, rodinný, nebo společenský a mohou se nacházet také v různých fázích. Pokud dojde ještě k nečekaným, situačním zátěžím, je zde ještě větší riziko negativních následků.

#### **4.4 Následky syndromu opuštěného hnízda**

##### **4.4.1 Následky z hlediska psychologického**

Fenomén syndromu opuštěného hnízda s sebou nese celou řadu následků, které se projeví jak na úrovni chování, tak prožívání. Je zde samozřejmě značná individuální variabilita, mohou se objevit ženy, které odchod dětí vidí spíše pozitivně, např. z důvodu větší časové volnosti, většinou se jedná o ženy, které měly víc než jedno dítě. Na druhé straně pokud některá žena věnovala svým

---

<sup>69</sup> ŠPATENKOVÁ, N. a kol. Krize-psychologický a sociologický fenomén. s. 24.

dětem (dítěti) veškerý svůj čas a výchova se pro ni stala smyslem a naplněním, může odchod nést velice těžce.<sup>70</sup>

Většina psychických problémů, o kterých hovoříme jako o následcích syndromu opuštěného hnízda pramenících ze snahy o udržení psychické rovnováhy, není na racionálním základu.

Pro některé ženy může odloučení být potvrzením o jejich neužitečnosti a zbytečnosti, projevenou deidentifikaci a deidealizaci rodičovské role mohou brát velice bolestně, jako projev nespravedlnosti a nevděku. Vzhledem k tomu, že ženy jednají obecně daleko více emotivněji, může se projevit afektivní jednání, hněv, citové vydírání, vymáhání pozornosti a jiné tendence si dítě nějakým způsobem přidržet, většinou si to však neuvědomují, nebo nechtějí připustit.

Také může dojít, díky vzájemnému nepochopení k omezení komunikace, pokud se nejedná o extrémní a vyhraněné případy, kdy dochází k závažným konfliktům, tak je tento jev pouze dočasný. Na druhou stranu se však mohou objevit případy, že když se dítě od rodiče vzdálí, tak se vzájemné vztahy zlepší. Jedná se ale spíše o jistou formu formálního vzdálení, například když se adolescent odstěhuje na kolej do jiného města atp.

Pokud je žena hodně nejistá, může se naopak vyhýbat konfliktům proto, že se obává definitivní ztráty dítěte. Což není časté, ale jsou ženy, které mohou touto úzkostí trpět.

Dalším následkem může být ztráta části identity, pokud dítě bylo, jako že je tomu většinou tak, její součástí. Může dojít k osobnostní krizi. Mnoho psychicky zátěžových situací, o kterých jsem již hovořila, mohou vést od emoční rozkolísanosti až k závažnějším psychickým poruchám, jako jsou například chronické deprese aj. K nim jsou opět náchylnější ženy ve starším dospělém věku, jak logicky vyplývá ze změn, které se v tomto období v životě ženy odehrávají.

---

<sup>70</sup> LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. s. 97.

#### 4.4.2 Následky sociálně patologického rázu

V nejhorším případě mohou mít následky SOH sebedestruktivní nebo patologický ráz. Nejčastěji v kombinaci s dalšími problémy buď vnějšího, nebo osobnostního charakteru. Pokud najednou žena nemá svou roli matky, o kterou přišla, nemusí se jí dostávat naplnění času, může jí chybět smysl svého dalšího směřování, svého dalšího života. Ještě markantněji to můžeme pozorovat u žen, které zůstaly samy v domácnosti, bez stálého partnera. Zde pak hrozí, že onen smysl najde takováto žena v něčem, co nemusí být pro její život příznivé, ba přímo může být ohrožující.

Zde mám na mysli třeba příliš velké upnutí se na práci, která může hraničit s workoholismem, nebo na nějakou zcela zbytečnou činnost, např. neustálé precizní uklízení domácnosti do nejmenších detailů. Horšími záležitostmi se však mohou stát např. užívání návykových látek, zejm. alkoholu. To může začít zcela nenápadně, sklenkou „pro zlepšení nálady“, pokud ovšem dávky stoupají a žena pije tajně a sama, je třeba to vnímat jako nepříjemné varování, že něco není v pořádku. Zde je ještě šance pro svépomoc. Pokud žena propadne alkoholu do větší míry, dochází k mnoha problémům zdravotním, rodinným, pracovním, k oploštění zájmů a změně hierarchie hodnot a žena se stává závislou. V tomto životním období je u žen alkohol zvláště rizikový, právě kvůli nakupení množství problémů, které se jeho pomocí snaží vyřešit.<sup>71</sup>

Další patologický jev souvisí se vznikem sekt a nově religiálních hnutí, které u nás od devadesátých let do současnosti stále narůstají. Ženy, které jsou osamělé, bez pocitu jistého „naplnění“, jsou snadno náchylné k tomu, aby se daly zmanipulovat některým z typů „nových náboženských učení“. Pro mnoho lidí není jednoduché rozpoznat destruktivní vlivy sekty hned zpočátku, většinou to ani nejde. Sekty oproti náboženstvím působí na první pohled velice příjemně, snadno pochopitelně, a o jejich manipulativním, identity zbavujícím a podobně škodlivém vlivu pro lidskou psychiku se většinou mezi lidmi zase až tolik neví. Většinou se zpočátku jedná hlavně o kontakt se členy, než o samotné učení. Až později se

---

<sup>71</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. s. 290.



člověk stává součástí spolku, přijímá skupinovou identitu, názor sekty za vlastní, je nekritický k jejímu učení apod. Vystoupit ze sekty bývá velice náročné.<sup>72</sup>

#### 4.4.3 Následky a jejich projevy do rodinného života

Pokud jediné dítě, či poslední dítě opustí domov, ocitají se jeho rodiče ve zcela nové situaci. Již jsem zde několikrát uvedla, že ženy jsou na tento problém daleko citlivější, nevylučuji v žádném případě, že muži, tedy otcové syndromem opuštěného hnízda netrpí, avšak z primárně dané role ženy jako matky a pečovatelky je tato skutečnost zřejmá, a proto se budu zabývat i nadále především jimi.

Tím, že dítě se vzdálí od matky, nepotřebuje už její péči a následně opustí domov, vzniká v rodině zcela nová situace a je těžké najít takovou střední cestu, aby nebyly ohroženy vzájemné vztahy rodičů a dětí, aby nebyly narušeny vazby a pouta z minulých let a přece, aby byla zachována autonomie členů, aby si ve vztahu rodič-dítě ponechali svou nezávislost. Jsou rodiny, kde se toto podaří, jsou takové, kde se mohou objevit následky syndromu opuštěného hnízda téměř patologického rázu. Záleží ovšem na mnoha faktorech, na konstelaci rodiny, zda je matka s dítětem sama, či ne, jsou-li v rodině přítomni další členové (prarodiče, sourozenci rodičů atp.) to všechno následky SOH může velice ovlivnit.

Primárně se mění manželský, nebo partnerský vztah. Partneři musejí nacházet nové společné cesty, v řešení různých životních otázek. Zároveň si však mohou dovolit lišit se v míře, jaká byla v předchozí etapě života nemyslitelná.<sup>73</sup> U některých párů se v takové situaci může objevit dřímající hodnotový rozdíl, který byl do této chvíle v zájmu dětí potlačován a napětí je silné do takové míry, že dojde k ukončení svazku rozvodem, či rozchodem. Většinou jsou však stárnoucí manželé před úkolem najít nové způsoby soužití, jejich vztah se posune do jiné roviny. V některých rodinách může naopak odchod dětí působit jako ulehčení hned po několika stránkách (psychické, finanční...).

---

<sup>72</sup> Srov. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. s. 389.

<sup>73</sup> MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. s. 62.

#### 4.4.4 Rozvod či rozchod

Jak už jsem se zmínila výše, ženy okolo padesátky se příliš často neuchylují k ukončení dlouholetého vztahu. Volí spíše jistotu, kterou sžitý svazek přináší. Jestliže už děti najednou nejsou jakýmsi jediným „pojídlem“ vztahu, kterým byly doposud, může po jejich odloučení dojít k ukončení partnerského soužití. Ještě častěji se tento fenomén objevuje u žen ve věku střední dospělosti, kdy jsou ještě mladší a radikální změnou v životě vidí poslední šanci na uskutečnění svých plánů a cílů.

Často jsou to v naší společnosti právě ženy, které žádají o rozvod.<sup>74</sup> Tato skutečnost je náročná, hlavně po stránce psychické, většinou trvá 5-6 let, než se žena s rozpadem vztahu srovná. Když se rozvod či rozchod uskuteční až po osamostatnění dětí, není sám o sobě tolik zatěžující, neboť manželé nemusejí řešit mnoho problémů, které by museli řešit dříve (problémy s péčí a výchovou dětí apod.).

Pokud je rozvod oboustrannou dohodou, po dlouhodobé nefunkčnosti vztahu, může naopak působit jako náhlé uvolnění. Může se objevit náhlý pocit, že člověk může konečně začít žít svým životem, že závazky z minulého období má vyřešeny.

Větší problém naopak nastává, pokud je soužití nefunkční, ale jsou zde překážky, které z nejrůznějších důvodů vedou k setrvání i v nevyhovující situaci. Takové mohou být např. náboženská příslušnost, obava z budoucnosti a osamělosti. Nicméně trvalá nespokojenost může zase ovlivnit život ženy různými způsoby, navodit negativní pocity, nálady, které mohou také vést k psychickým poruchám různého druhu.

#### 4.5 Možnosti řešení

Abychom mohli problém syndromu opuštěného hnízda nějakým adekvátním způsobem řešit, musíme vzít v úvahu všechny výše zmíněné okolnosti a vztahy, které se k němu váží. Z toho pak vyplyne, že v období střední až pozdní

---

<sup>74</sup> Srov. SULLEROTOVÁ, E. *Krize rodiny*. s. 50.

dospělosti trpí ženy nejčastěji nedostatkem citových podnětů. Zde se nám nabízí několik možností, co dělat s tímto psychosociálním problémem, v závislosti na tom, jak je tento problém u konkrétních žen závažný.

Některá řešení se dějí bez vnějšího přičinění. Může jít např. o různé pozitivní druhy kompenzace pocitu osamělosti (vnoučata, aktivní činnost v obecně prospěšných spolcích apod.), sociální poradenství, které nazýváme základním<sup>75</sup>(rady přátel atp.).

Když ale vezmeme v úvahu negativní následky SOH, které jsem zmiňovala výše, objevuje se nám potřeba tento problém řešit zvenčí. V závislosti na psychických problémech, které tyto ženy mají, by bylo jistě účinné odborné sociální poradenství, pro danou chvíli by jistě pomohla krizová intervence. Avšak z hlediska dlouhodobějšího, se jako nejúčinnější jeví skupinová práce.<sup>76</sup> Aktivity takového druhu, které by využily zkušeností, které ženy okolo padesátého roku věku mají, zároveň aby poskytovaly jistou míru citových podnětů, a aby dávaly možnost sociálního kontaktu. V této souvislosti můžeme uvést např. dobrovolnické aktivity v občanských sdruženích, provázení mladých lidí v domech na půli cesty apod.

---

<sup>75</sup> MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. s. 84.

<sup>76</sup> Srov. tamtéž s. 153.

## Závěr

Cílem bakalářské práce bylo vymezení syndromu opuštěného hnízda jako závažného psychosociálního problému, postihujícího ženy v období střední a pozdní dospělosti a následně pak ovlivňujícího jejich život. Myslím si, že cíl byl splněn. Bakalářská práce pojímá uceleně život žen ve věkovém rozmezí 40-50 a 50-60 let a zaměřuje se na vývojově i společensky podmíněné změny a rizikové faktory, které v tomto období nastávají. Z těchto pak vychází při popisu a zkoumání syndromu opuštěného hnízda.

Samotný tento fenomén se stává stále aktuálnější. Děje se tak hlavně díky změnám ve společnosti, která se zaměřuje na stále více na obdiv mládí, výkonnosti a perspektivních jedinců. S tím souvisí vysoká míra individualizace mladých lidí, tedy zároveň jejich malá vázanost na původní rodinu. Práce se zabývá syndromem opuštěného hnízda z několika hledisek. Snaží se vymezit příčiny, charakteristiky a následky, které, jak vyšlo najevo spolu úzce souvisí a nedají se od sebe striktně oddělit a ve všech se odráží závažnost tohoto jevu.

Na druhou stranu jsem však zjistila, že tyto ženy nejsou zdaleka na konci svých možností, že „prázdnota,“ která vzniká po odchodu dětí z domova může být i pozitivním stimulem k novým zkušenostem a dalšímu směřování života. I syndrom opuštěného hnízda je fenomén, který je ve velké míře ovlivnitelný subjektivním přístupem k okolí i k sobě.

Práce sloužila hlavně k obohacení mé vlastní informovanosti. Mohla by být v budoucnu rozšířena na diplomovou práci, ve které by bylo dobré rozvést podrobně preventivní a terapeutické řešení daného problému. Následně pak jeho řešení také v praxi.

Současní odborníci se zabývají většinou psychosociálními problémy dětí, dospívajících nebo naopak seniorů. Dospělému věku nevěnují z hlediska jeho obšírnosti a zdánlivé nezajímavosti tolik pozornosti, proto také není u nás mnoho pramenů k jeho studiu, což jsem i já pocítila. Doufám, že v budoucnosti se tento stav zlepší a tudíž se i sníží riziko negativního dopadu fenoménu syndromu opuštěného hnízda na život žen.

## SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. BADINTER, E. *Materská láska*. Bratislava: Aspekt, 1998. ISBN80-85549-04-2.
2. BAUMAN, Z. *Tekutá modernita*. Praha: Mladá fronta, 2002 ISBN: 80-204-0966-1.
3. *Český statistický úřad* [on-line]. Praha: ČSÚ, © 2008. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>.
4. ČÍŽKOVÁ, J. a kol. *Přehled vývojové psychologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2005. ISBN 80-244-0629-2.
5. GOODY, J. *Proměny rodiny v evropské historii*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2006. ISBN 80-7106-396-7.
6. HARTL, P. – HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-303-X.
7. JAKABČIC, I. *Základy vývinovej psychológie*. Bratislava: IRIS, 2002. ISBN80-89018-34-3.
8. KABÁTEK, A. a kol. *Sociologické texty II*. Praha: Karolinum 1995. ISBN 80-7066-962-4.
9. KAST, V. *Otcové-dcery, matky-synové*. Praha: Portál, 2004. 80-7178-838-4.
10. KELLER, J. *Nedomyšlená společnost*. Brno: Doplněk, 1995. ISBN 80- 85765-41-1.

11. KURIC, J. *Ontogenetická psychologie*. Brno: Akademické nakladatelství CREM, 2000. ISBN 80-214-1844-3.
12. LANGMEIER, J., LANGMEIER, M., KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie s úvodem do vývojové neurofyziologie*. Praha: H&H, 1998. ISBN 80-86022-37-4.
13. MALEČKOVÁ, J. *Úrodná půda- žena ve službách národa*. Praha: ISV nakladatelství, 2002. ISBN 80-85866-95-1.
14. MATĚJČEK, Z. *Výbor z díla*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1056-6.
15. MATOUŠEK, O. a kol. *Metody a řízení sociální práce*. Praha: Portál, 2003. ISBN 80-7178-548-2.
16. MATOUŠEK, O. *Rodina jako instituce a vztahová síť*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 1997. ISBN: 80-85850-24-9.
17. MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2006. ISBN 80-86429-58-X.
18. MOŽNÝ, I. *Sociologie rodiny*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 1999. ISBN 80-85850-75-3.
19. NAKONEČNÝ, M. *Sociální psychologie*. Praha: Academia, 2004. ISBN 80-200-0690-7.
20. NAKONEČNÝ, M. *Úvod do psychologie*. Praha: Academia, 2003. ISBN 80-200-0993-0.

21. ŘÍČAN, P. *Cesta životem*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-829-5.
22. SINGLY, F. de., *Sociologie současné rodiny*. Praha: Portál, 1999. ISBN 80-7178-249-1.
23. SKORUNKOVÁ, R. *Úvod do vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus, 2005 ISBN 80-7041-727-7.
24. STRAŠÍKOVÁ, B. *V roli rodičů a prarodičů*. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0848-0.
25. SULLEROTOVÁ, E. *Krize rodiny*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-647-3.
26. ŠPATENKOVÁ, N. a kol. *Krize-psychologický a sociologický fenomén*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2004. ISBN 80-247-0888-4.
27. VÁGNEROVÁ, M. *Psychopatologie pro pomáhající profese*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-678-0.
28. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000. ISBN 80-7178-308-0.
29. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II. Dospělost a stáří*. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1318-5.
30. VODÁČKOVÁ, D. a kol, *Krizová intervence*. Praha: Portál, 2002. ISBN 80-7178-696-9.
31. *Ženy50* [on-line]. Brno: Ženy50 o. s., © 2007- 2008. Dostupné na WWW<<http://www.zeny50.cz>>.

## **Seznam příloh**

Příloha I – Základní charakteristiky tradiční, moderní a postmoderní rodiny dle

Možného

Příloha II- Plodnost žen v rozmezí let 1950-2004

Příloha III- Průměrný věk žen při narození prvního dítěte v letech 1950-2004

Příloha IV- Průměrný věk žen při narození dítěte v letech 1950-2004

Příloha V- Umělá přerušování těhotenství 1950-2004

Příloha VI- Kojenecká úmrtnost 1950-2004

Příloha VII- Rozvodovost v letech 1950-2004

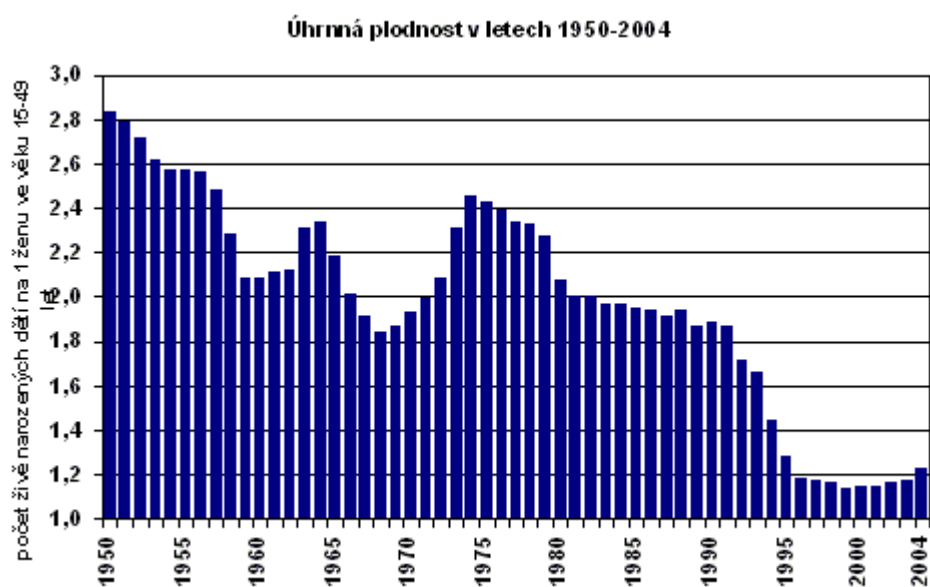


Příloha I – Základní charakteristiky tradiční, moderní a postmoderní rodiny dle Možného:

	Tradiční	Moderní	Postmoderní
Struktura	široká, vícegenerační	nukleární, manželská	variabilní, individualizovaná
Základní kapitál	Ekonomický	ekonomický, sociální, kulturní	sociální, KULTURNÍ
Legitimizace	sex, děti	děti	NELEGETIMIZUJE
Role	komplementární, hierarchizované	segregované, komplementární	individualizované
Funkce	Univerzální	pečovatelské, statusotvorné, citové	CITOVÉ
Autorita	Otec	otec-matka, funkčně segregované	individualizovaná, slabá
Reprezentace diskursu	náboženský, církvní	občanský	masmediální
Mezigenerační přenos	patrilineární, autoritativní	demokratický, smíšený	slabý

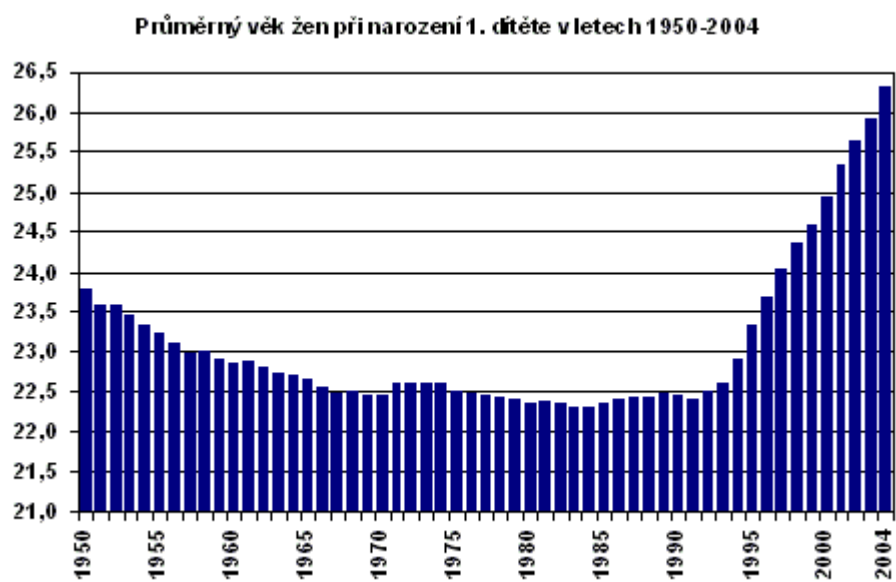
Pramen: MOŽNÝ, I. *Rodina a společnost*. Praha: Sociologické nakladatelství (SLON), 2006. s. 23

Příloha II- Plodnost žen v rozmezí let 1950-2004



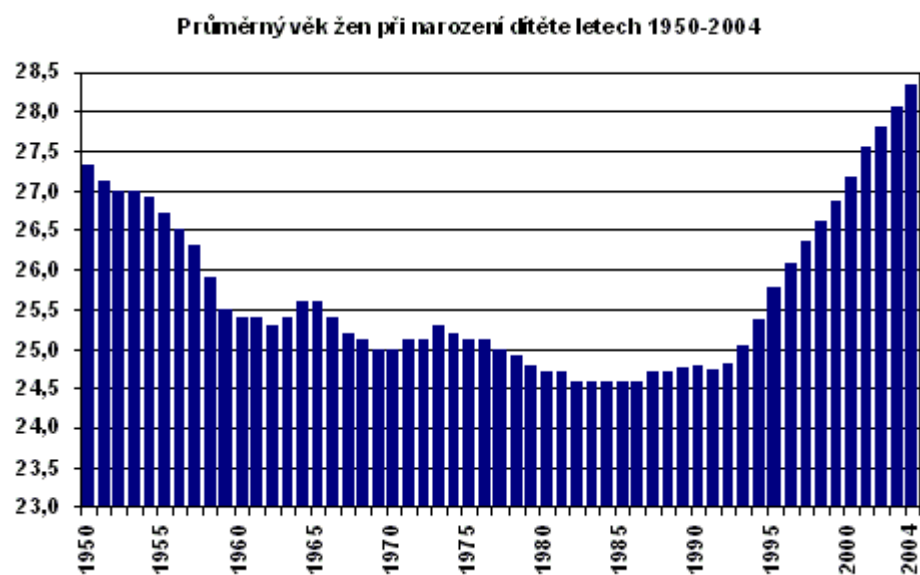
Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

Příloha III- Průměrný věk žen při narození prvního dítěte v letech 1950-2004



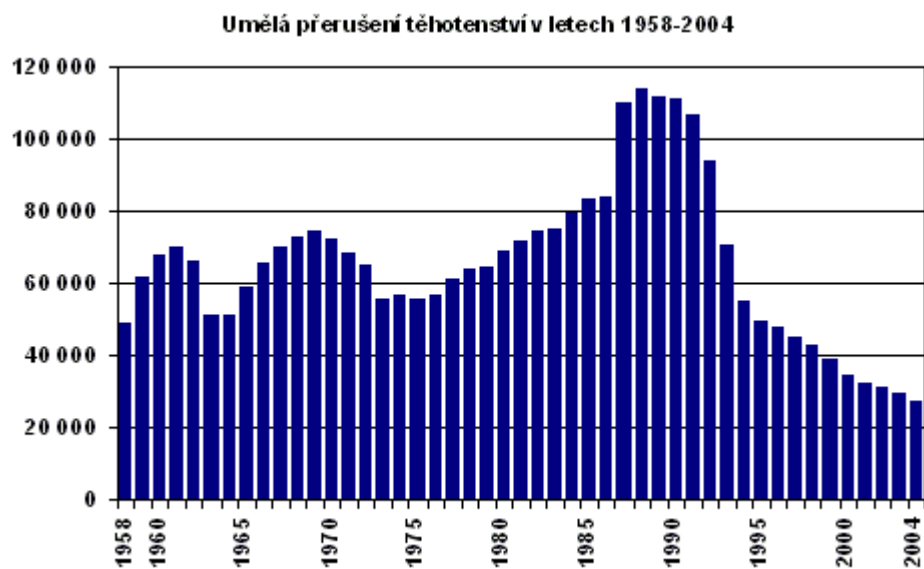
Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

Příloha IV- Průměrný věk žen při narození dítěte v letech 1950-2004



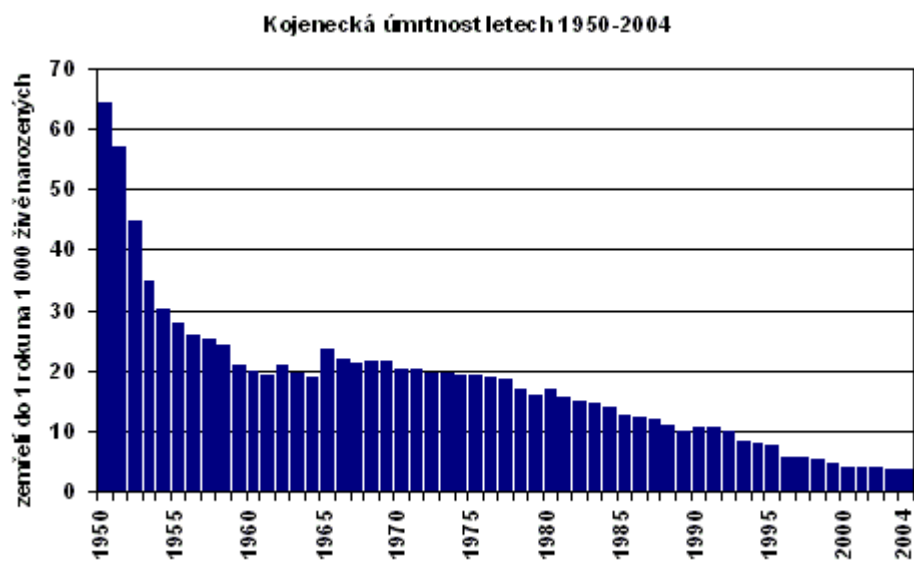
Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

Příloha V- Umělá přerušení těhotenství 1950-2004



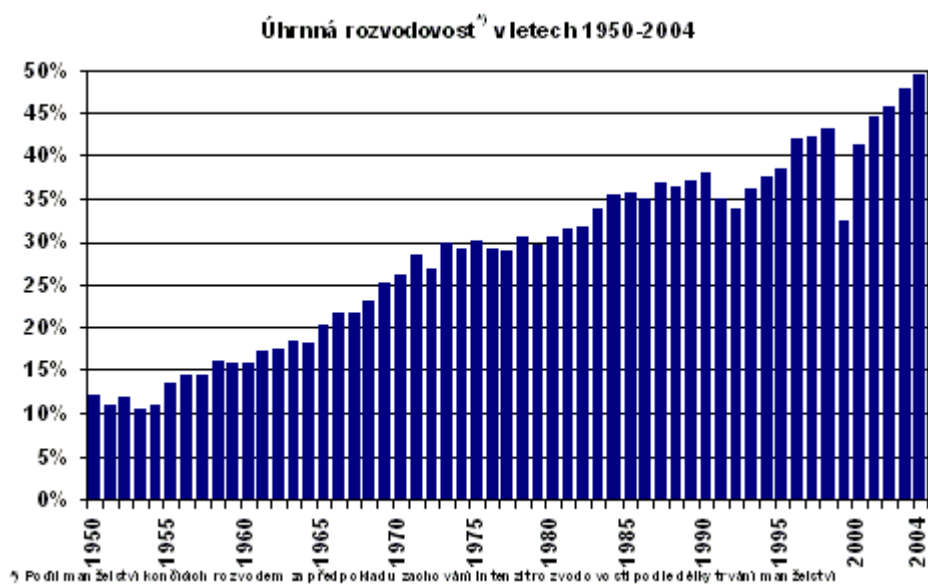
Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

Příloha VI- Kojenecká úmrtnost 1950-2004



Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

Příloha VII- Rozvodovost v letech 1950-2004



Pramen: Český statistický úřad. Dostupné na WWW<<http://www.czso.cz>>

## ABSTRAKT

VÁVROVÁ, A. *Syndrom opuštěného hnízda*. České Budějovice 2008. Bakalářská práce. Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích. Teologická fakulta. Katedra pedagogiky. Vedoucí práce Z. Toušek.

**Klíčová slova:** syndrom opuštěného hnízda, střední dospělost, pozdní dospělost, ženy ve střední a pozdní dospělosti

Práce je teoretická, rozdělená na čtyři hlavní části. V první najdeme vymezení základních pojmů. Část druhá a třetí se zabývá charakteristikou žen v období střední a pozdní dospělosti. Věnuje se fyziologickým, ale hlavně psychickým a sociálním změnám, které v těchto fázích dospělosti ženu provázejí.

Čtvrtá část práce je věnována samotnému syndromu opuštěného hnízda, jakožto závažnému psychosociálnímu problému žen ve věkovém rozmezí 40-60 let. Navazuje na poznatky zjištěné v předchozích kapitolách práce, a z nich také částečně vychází. Popisuje dobu a příčiny vzniku syndromu opuštěného hnízda, v dalších kapitolách pak jeho charakteristiku a možné následky. V poslední podkapitole nalezneme krátké nastínění možností řešení tohoto fenoménu.



## ABSTRACT

VÁVROVÁ, A. Empty nest syndrome as a factor affecting life of women in today's society . České Budějovice 2008

University of South Bohemia in České Budějovice. Faculty of Theology.

Department of Education

Leader of thesis Z. Toušek

**Key words:** empty nest syndrome, mean adult age, late adult age, women in mean and late adult age

This thesis is just theoretical, divided into four main parts. In the first part the basic concepts are allotted. The second and the third part feature women in mean and late adult age. These two parts follow physiological, but especially psychical and social changes, that go with these phases of women's adult age.

The fourth part of thesis is devoted to empty nest syndrome as a serious psychosocial problem of women between the ages of 40 – 60 years. It results from previous parts and describes time period, cause of uprise of empty nest syndrome and possible effects. In the last chapter we can find some possibilities how to solve these phenomenon.