

# Jízda po čtyřicítce

## Co se s námi vlastně děje ve středním věku

Za vrcholem není nic, na co jsme byli připraveni. • Autor: Getty Images



[Jiří Sobota](#)

31. 7. 2022 | aktualizace 31. 7. 2022 12:20

Příběh vlastního života může každý z nás vnímat mnoha různými způsoby. Představte si třeba, že ráno před domem šlápnete do psího lejna. Může vás to snadno rozhodit: Sakra, nic se vám nedaří, nejste schopni ani normálně dojít do práce, i to hovno se vám zákeřně připlete do cesty. Všechno se proti vám spiklo, váš život je tragédie.

Nebo se ve stejnou chvíli můžete začít smát. Přece se říká, že ranní šlápnutí do lejna znamená štěstí celý den. Jste vy to ale roztržitý patlal, to snad ani není možné. Nu což, botu je potřeba otřít a pak už s úsměvem za dalším dobrodružstvím.

Paní Kateřina Dubská se dnes už směje. Řítí se teď v autě někde po moravské dálnici, mobil si zapnula do modu handsfree. To, co do něj vypráví, ale dokáže líčit radostně teprve dnes, s těžce vybudovaným odstupem. Před sedmnácti lety, když si připadala, že stojí v nevábné hmotě nejméně po kolena, jí její situace rozhodně příliš komická nepřišla.

„Začalo to nenápadně. Pár dní před mými čtyřicátinami mi šestnáctiletá dcera oznámila, že začala brát hormonální antikoncepci. Nemělo mě to vůbec překvapit, ale vlastně to se mnou zatřáslo dokonale. Moje dcerka, tahle holčička, je už dospělá žena. A co jsem pak já?“

Paní Dubská se neznámému novináři svěřuje se soukromými detaily z jednoho prostého důvodu. Její příběh má šťastný konec a ona má pocit, že je takový happy end do jisté míry přenosný, tedy že ho může zopakovat leckdo, kdo se o to s patřičným nasazením pokusí.

Krátce po zmíněném rozhovoru s dcerou se úspěšná podnikatelka propadla bez předchozího varování do hluboké psychické krize, přesně té, které se někdy – nepřesně a s lehkým despektem – říká „krize středního věku“. V jejím případě se jednalo o opravdový zlom, který na ni dopadl symbolicky – právě na čtyřicáté narozeniny. Během oslavy na šumavské chatě si vyrazila na procházku do lesa, a tam jí najednou „všechno“ došlo. Co si to o sobě proboha vlastně namlouvá? Jednou už se rozvedla a ani její druhé manželství nestojí za nic – nebude to tedy vlastně její vina? Ve firmě, kterou založila s kamarády, se hromadí problémy a jí je najednou jasné, o co jde – vždyť oni s ní už podnikat ani nechtějí, využili na počátku jejích zkušeností a peněz z předchozího byznysu, a teď se jí snaží zbavit. A ona má čtyřicet, ČTYŘICET, a její dcera je skoro dospělá ženská.

„Bylo to fakt příšerné. Rozbrečela jsem se, slzy se mi koulely po tváři a já si přála v tom lese zůstat, už se nikdy nikam nevracet. Brečela jsem, byla jsem v lese, táhlo se to. Jenže pak se ve mně vzepřela nějaká vnitřní energie. My máme v rodině problém se sebevraždami, můj táta se zabil, když jsem byla malá. Takže jsem tušila, kam to může dojít. Já jsem ale rázná, a když je problém, jsem zvyklá konat. Takže jsem se otočila a z lesa se vrátila. Zbytek narozenin jsem někde vskrytu probrečela, ale druhý den jsem zvedla telefon a objednala se k psychologovi.“ Následovalo deset let něčeho, co paní Dubská nazývá generálním úklidem. Ve vztazích i v životě je dnes už někde dál, z města se přestěhovala na vesnici v Bílých Karpatech, píše tam romány, jezdí je číst na besedy se čtenáři po Česku. Už je zkrátka jinde a ve svém novém světě je spokojená. Dojít do něj ale byla celkem fuška.

## Krize není povinná

„Krize středního věku“, kterou paní Dubská popisuje a kterou tak označil i psycholog, za níž se vydala, nemá běžně zrovna nejlepší pověst. Častou první reakcí na jakoukoli zmínku o ní bývá uchechtnutí a nějaký ten žertík na konto přepjatých reakcí mužů a žen, kteří by se přece „ve svém věku“ měli chovat moudře a vyrovnaně. „Milenky, motorky, ano, to všechno k tomu patří. A doplňte si tam taky umělá prsa a ženskou ezoteriku,“ říká psycholožka Iva Poláčková Šolcová z Psychologického ústavu Akademie věd ČR. Její tým se fenoménem středního věku už dva roky zabývá, motivací k rozdávání stovek dlouhých dotazníků a sběru vyprávění je právě značná neprobádanost tohoto časového úseku, rozkládajícího se někde zhruba mezi třicátým pátým a šedesátým rokem života.

Není to ani tak dávno, kdy se právě tohle období považovalo za téměř bezproblémový vrchol lidského života. Uprostřed cesty, říkaly převažující teorie, se vzdělání a příprava z mládí protne s nabytou zkušeností odžitých let. To je to místo, kdy člověk sbírá plody, stojí na vrcholu.

Jenže praktická zkušenost i tvrdá čísla tomuto idylickému popisu úplně neodpovídají. Rozhodně to není tak, že by každý musel nutně zažívat podobně dramatické okamžiky jako paní Dubská, byť jsem si podobných vyprávění při přípravě tohoto textu vyslechl dost. Přejít do druhé poloviny života může být pozvolný a klidnější – nebo také ještě mnohem dramatičtější a nebezpečnější. Všechno je velmi individuální, statistiky sebevražd nicméně naznačují, že o klidné období se rozhodně nejedná. V žádné jiné fázi života si nebere život dobrovolně tolik lidí jako právě ve středním věku, muži se pak zdají být alespoň podle tohoto kritéria ohroženější než ženy v poměru čtyři ku jedné. Křivku sebevražd přitom celkem spolehlivě kopírují také údaje o alkoholismu či drogové závislosti, spotřebě sedativ a léků proti bolesti.

Při bližším pohledu se tak vlastně zdá, že střední věk je jedním z několika osových období, v nichž se lidský život transformuje. Tým Ivy Poláčkové Šolcové často odkazuje k práci psychologa Erika H. Eriksona, který takových „tranzicí“, tedy přechodových období, rozeznává v životě hned osm. V principu jde vždy o to, že člověk musí v určitých životních fázích vyřešit rozpor, který před něj přirozený běh událostí staví. Jednoroční nemluvnata tak „řeší“ dilema, jak poznat, komu v okolí důvěřovat a komu ne. Vnitřní rozpory dospívajících, snažících se mezi všemožnými vzory ve svém okolí najít vlastní autonomní tvář, jsou asi nejznámější, o trápení pubertálních teenagerů nepochybuje nikdo.

Krise středního věku je tedy v tomto vidění takovou další „pubertou“, jednou vývojovou etapou v řadě – a také podobně důležitou. Na konci dospívání se formuje podoba vaší dospělosti, jenže nikoliv celé. V určitou chvíli, ve středním věku, přichází další zvrát a znovu se hraje o to, jak bude život vypadat v následujících desetiletích.

Někdy je to velké drama, někdy menší. Slovo krize je v tomto kontextu dost možná zbytečně vypjaté a psychologové si na jeho užívání občas stěžují. „Krise implikuje něco negativního nebo strašného, tak to ale vždycky není. Jedná se prostě o důležitou vývojovou etapu a často se v ní skutečně něco zásadního odehraje. Ale třeba já jsem měla vlastní krizi středního věku tak maximálně tři dny,“ chlubí se psycholožka Poláčková Šolcová. „I tuhle si etapu můžete užít, nebránit se jí, projít jí s jistou elegancí, ostatně chytří a zkušenější jsme na to v tomhle věku už dost,“ dodává. „Vlastně se dá říct, že v tomhle věku jsme už skutečnými experty na vlastní život.“

## Na vrchol

To zní lákavě. Ostatně paní Dubská nebyla během přípravy textu jediným respondentem, který se na vlastní přerod díval zpětně s radostí v hlase, a dokonce i s jistou vděčností. Její život poté skutečně vstoupil do nové fáze a ona se v něm, podle vlastních slov, velmi příjemně zabydlela. „Život předtím mi ve zpětném pohledu připomíná rozbouřený oceán. Já mám oceán ráda, ale žít na něm pořád, to se asi nedá úplně vydržet. Takže teď už jsem na takové spíše klidnější přehradě, kde se občas přežene nějaká bouře. A tak mi to teď vyhovuje,“ směje se do telefonu. Paní Dubská se v novém životě směje často.

Dobrá, ale jak do nové etapy úspěšně vstoupit? A proč vůbec došlo ke krizi? Vždyť život vypadal dlouho „správně“. Někteří respondenti popisovali dění před zlomem jako naplněný sen. Překladatelka a čerstvá marketérka Lenka Němečková třeba mluvila o „stavu beztlíže“, kdy se jí všechno dařilo, kdy byla „taková šikovná holka“ s jazykovým vzděláním a nadšením pro charitu i kulturu, která mohla žít snadno ze dne na den, v Česku i zahraničí, a s ničím si příliš nelámat hlavu. Libor (který si nepřál zveřejnit celé jméno) byl manažerem nadnárodní firmy, vydělával, cestoval, pořídil si dům, o kterém snil. Zuzana Vopravilová Hamplová založila rodinu i vlastní školu a teď stojí v čele středočeské obce Hrušov. A paní Dubská? Ta stála v devadesátých letech u vzniku nakladatelství Computer Press, které zachytilo zájem o počítačovou literaturu a přineslo svým zakladatelům „velmi slušné peníze“. Následoval hektický běh dospělosti: nákup a prodej domu, výchova dětí, založení dalšího nakladatelství, účast v lokální politice, nadace na pomoc romským studentům. Krize z úvodu textu se dostavila uprostřed téhle úspěšné jízdy, také proto byla takovým překvapením.

Tedy proč? Odpověď není úplně jednoznačná. Psychologové vlastně přechodné období líčí jako souběh fyziologických a psychických faktorů. Mnohé se skutečně objektivně mění, fyzická kondice překročí vrchol, mozek není tak výkonný, jak ještě donedávna býval. Snížená

produkce hormonů také hraje roli, nikoli ale tak klíčovou, jak se často předpokládá, výrazněji se totiž dostavuje až o něco později. Všechny tyhle faktory si člověk každodenně uvědomuje, i když jim třeba průběžně nevěnuje žádnou speciální pozornost a zdánlivě si s nimi neláme hlavu.

Pak je tu ale ještě jiný rozměr. Člověk na prahu dospělosti spřádá sny a plány, dost často ale v horizontu, který končí právě někde na hranici pětaticítky, čtyřicítky. Dál už žijí jen „starci“ a mladá představivost tak daleko nesahá. Pak se sny začínají naplňovat, často do značné míry úspěšně. V tomto bodě má navíc dnešní generace českých „středněvěkových“ jisté specifikum, protože minimálně její starší část startovala do života ještě za totalitního režimu, její sny byly tudíž vlastně předvídatelné a změnou režimu následně splnitelné. Respondenti, s nimiž jsem mluvil, často zmiňovali, že prostě chtěli to, co za „komančů“ nešlo. Chtěli cestovat, podnikat, nebýt východoevropsky chudí, chtěli být svobodní. A pak ve svém svobodném běhu jakoby doběhli na vrchol. A dál nebylo nic, s čím jejich původní plány počítaly.

## K moři

Lidé, kteří překonali první šok z krize, nebo se na ni dokonce již dívají ve zpětném zrcátku, tak hovoří o potřebě zásadní revize. Třeba již zmíněný Libor. Ten se po nuceném odchodu z dobře placeného místa u nadnárodní firmy nejen ocitl ve finanční krizi, ztráta jeho zaběhaných rutin ale začala kácet jeho život jako kostky. Vše vyvrcholilo falešným zdravotním poplachem, během nějž žil Libor nějakou dobu v přesvědčení, že ho v dohledné době čeká neodvratná smrt. „Během té doby jsem začal všechno řešit a proškrtávat. Odstěhoval jsem se od manželky, s níž jsme si už nerozuměli. Pochopil jsem, na které přátele se mohu spolehnout a koho zajímám, jenom když je všechno v pohodě. Prodal jsem svůj podíl v domě, a zabezpečil jsem tak své syny. To mě uklidnilo. Pak jsem šel na kontrolu a ukázalo se, že situace není zdaleka tak vážná. Hned ten den jsem si radostně pořídil tetování.“

Libor je dnes na volné noze, chudší než dřív, část jeho obživy spočívá v poradenské činnosti ve firmách. V této roli často mluví s chlapy v dělnických profesích, jejichž svět poznal, když chodil kvůli tísnivé finanční situaci na manuální brigády. Podle svých slov je mu mezi nimi dobře a má pocit, že je jim užitečný. „Jsou to zapomenutí chlapi, se kterými nikdo nemluví. Já mám pocit, že jim dokážu pomoci, vidím, jak dokážou napřímit záda už jenom tím, že někoho skutečně zajímají. Naplňuje mě to. Jo, jasně, a jezdím na motorce a hodně cestuji,“ vypráví, evidentně v novém rovnovážném stavu.

Liborova předtucha blízké smrti přitom představuje v koncentrované podobě něco, co je významnou součástí krize středního věku. Vlastní smrt je v tomto věku poprvé reálná, ještě sice daleko na obzoru, citelné tělesné i psychické oslabování ji ale již neumožňuje ignorovat – připomenou vám to ostatně třeba i zapomenuté brýle, bez nichž jste v práci najednou úplně nahraný. Onen rozpor, o němž byla řeč ve zmínce o přechodových obdobích života, je vlastně možné popsat jako napětí mezi nutkáním obsedantně pokračovat v dosavadním hektickém a tvůrčím běhu, a nutností začít nějak rozumně řídit vlastní slábnutí.

To v praxi často znamená „zeštíhlení“. Zhubnout samozřejmě můžete taky, veteráni středního věku ale líčí především jakousi probírku vlastního života, jehož košatost v tomhle věku často začíná přesahovat zvladatelnou míru. Klestit a zjednodušovat lze přitom v různých oblastech. Někdo ukončí vztahy, které evidentně nefungují a vysávají z účastníků energii. Rozvody a přehodnocování vztahů s lidmi v okolí rozhodně nejsou v tomto období ničím výjimečným.

Ledacos měnit je samozřejmě možné také v práci. Možná není úplně nutné držet za každou cenu krok s mladšími kolegy, kteří disponují větší energií i chutí se prosadit. Možná můžete hrát jinou roli, možná si můžete najít jednodušší práci, možná můžete o něco zchudnout a zároveň dělat něco, co dává smysl. Nenapíšete přece jenom ten román, který jste kdysi plánovali? Nezaložíte si firmu, nezačnete učit děti angličtinu, nestanete se lektorem, který ve skutečnosti ze všeho nejvíce rozmlouvá se stárnoucími chlapy v továrně, s nimiž do té doby nikdo o jejich problémech nemluvil? „Zajímavé je,“ říká psycholožka Poláčková Šolcová na základě zkušeností ze svého průzkumu, „že lidé v tomhle věku chtějí změnu skutečně často, a jenom výjimečně je to změna v tom smyslu, že by ještě chtěli vydělávat větší peníze.“

To souvisí s další proměnou, můžete totiž prokletit vlastní ambice. Střední věk má jedno kouzlo: temný les, který se začal rýsovat na vzdáleném okraji vašeho života, dává tušit, jak vzácný dar život ve skutečnosti je a že nejcennější ze všeho je čas, který vám v něm zbývá. To může být osvobozující, život dává smysl sám o sobě, a nikoli jako seznam dosažených úspěchů. Čas je přehledněji vymezen, váš den dospěl k odpoledni, krajina se svažuje k moři, cesta mizí v lese. Je to ale vaše cesta a vy si po ní můžete kráčet, jak se vám zachce.

## Nejúžasnější období

Paní Dubská oznámila před sedmnácti lety svému manželovi, že buď půjde k psychologovi řešit jejich nedokonalý vztah s ní, nebo že se jejich cesty rozejdou. Tohle manželství happy endem neskončilo, otevřelo ale cestu dál. Nic ovšem nebylo přímočaré. K psaní knih se třeba dnešní autorka dostala nejdříve tak, že chtěla popsat podnikatelskou zradu svých přátel v nějakém sžiravém příběhu, „ať všichni vědí“. Pak ale zjistila, že takhle, ze zášti, se knihy vůbec psát nedají. Místo toho připsala pár odstavců před záznam jednoho ze snů, které je zvyklá si od dětství zapisovat, a pak zase pár za něj. Dávalo jí to smysl, „nejednou jsem zjistila, že píšu román. Psala jsem ho tři roky a bylo to možná nejúžasnější období.“

Příběh vlastního života, schopnost ho uchopit a porozumět mu, je v tomto vyprávění vlastně dost možná klíčový. Každý samozřejmě není spisovatel, svůj vlastní život si ale všichni různě převracíme a sami sobě vyprávíme každý den. Jednou, až budeme ještě blíže konci cesty, bude dost možná pouze vlastní příběh tím, co bude stát mezi námi a úplným závěrem. Právě střední věk, kdy ještě zbývá spousta sil, ale cesta životem už se ani náhodou nejví jako nekonečná, je pro tohle závěrečné „čtení“ důležitý. Všechno je možné ještě jednou důkladně promyslet, něco v životě přehodnotit a něco třeba nechat tak, jak to je. Právě tohle rozhodování zvyšuje šanci, že v závěru budeme schopni říct: byl to dobrý příběh.

V tu chvíli pak nebude také od věci zvolit si pro tohle soukromé vyprávění patřičný žánr. Svět je takový, jak mu sami rozumíme. Jak jsme viděli už v úvodu, i ranní šlápnutí do lejna lze přece vykládat na mnoho různých způsobů.