

Dospělost

Charakteristiky jednotlivých vývojových období

Dospělost jako špinavá záležitost...

- *Dokud je člověk dítětem, má pocit, že jestli ho mají opravdu rádi, nemůžou po něm přece nikdy chtít, aby šel se smetím. A když se zařadí mezi dospělé, jde se smetím, protože má ostatní rád. Těmi „ostatními“ nemyslím jenom členy vlastní rodiny, ale rodiny celého člověčenstva.*

Otřepaná pravda stále platí.

Být dospělým je špinavá záležitost.

Ale někdo to dělat musí.“ (R. Fulghum: Už hořela, když jsem si do ní lehal, str. 52)

Vývojové etapy dospělosti

Mladá (časná) dospělost – cca 20-30 let (

Střední dospělost – cca 30-48let

Pozdní dospělost – cca 48-65 let

Senium – nad 65 let

„Nevěř nikomu komu je nad...“

Posuny v moderní době...

Pojem „dospělost“

- **Z tradičního hlediska:** plnohodnotný člen společnosti, kmene.
- Otázka puberty/dospívání v tradiční kultuře.
- Přechodové rituály
- **Z právního hlediska...** Různé věkové hranice, různé úkony, trestní zodpovědnost(USA 21 let, ČR 18 let, ale...)
- **Sociologicky/sociokulturně** – samostatnost, moderní přechodové rituály
- „Odkládaná dospělost“ – od kdy to je, co to je? Čeho je to projevem? (Zodpovědnost/nezodpovědnost).
- Dobrovolná nebo nucená?
- **Psychologicky!!! Ale v čem to spočívá?**

Buhlerová: Dospělost jako zralost

Zralý člověk – přejímá plnou osobní a občanskou odpovědnost, je ekonomicky nezávislý, přispívá k rozmnožování osobních statků, rozvinul své osobní zájmy, trvalý vztah k životnímu partnerovi, přijal výchovné úkoly vůči svým potomkům, přizpůsobuje se svým stárnoucím rodičům

Charlota Bühlerová – zralost = věk naplnění základních životních tendencí, pocíťování toho, že hlavní úsilí, přání a životní tužby jsou naplněny

Humanističtí psychologové (Maslow, Rogers,...) – zralost v seberealizaci, v rozvinutí a uskutečnění nejlepších osobnostních potenci.

Zralost emoční a sociální/vztahová: konsolidace. **Ale co KRIZE!!!???**

Vymezení dospělosti podle Říčana (2004)

- Dospělý člověk se podle Říčana projevuje následujícími charakteristikami. Toto pojetí má blízko k charakteristice pomocí vývojových úkolů tak, jak jsme se s nimi seznámili v předchozí kapitole např. v Havighurstově pojetí.
- Zvládá výkon (případně intenzivní přípravu k) produktivní práce, což mu zajišťuje soběstačnost.
- Je schopen pracovat v rámci různých sociálních rolí – dokáže spolupracovat, podřízovat se vedení i sám vést.
- Zvládá samostatné hospodaření.
- Jeho plány do budoucna jsou realistické a odpovídají jeho schopnostem, zájmům a sklonům.
- Má vybudovaný domov mimo byt svých rodičů, u rodičů se cítí jako host.
- Je schopen trávit čas sám se sebou, má blízký vztah k jednomu či několika přátelům.
- Bez zábran se stýká s druhým pohlavím, má tendenci k dlouhodobému vztahu.
- Cílevědomé rozšiřuje svou orientaci v prostředí, v němž žije a pracuje.
- Má aktivní zájem o rodinu i širší společenství, v němž žije. Pomáhá a pečuje tam, kde je to potřebné.
- **Splňujete to VŠECHNO? Jste dospělí?**

Erikson - psychosociální teorie

- **I. Raná dospělost** - člověk postaven před vývojový úkol vytvoření intimity v párovém vztahu, vývojová krize:
- **Intimita** = sebeotevření se partnerovi, důvěra bez výhrad, vzájemnou úcta a respekt, pravdivé poznání partnera, pravdivé poznání vlastních citů k partnerovi, společné dílo a sdílenou budoucnost, hravost, tvořivost a humor, neustálé objevování, úžas a obdiv, výlučnost partnerského vztahu.
- Opakem je **izolace**, nebo tzv. pseudointimita (závislost...)
- *„Citová entropie“ se prohlubuje s každým krachem dlouhodobého vztahu. Do každého dalšího erotického vztahu pak jde jedinec s menší schopností naděje, nadšení, obdivu a je pro něj obvykle obtížnější dospět k plné intimitě.*

II. **Dospělost** = nejdůležitější ctnost schopnost o někoho či něco pečovat .Člověk prožívá pocity **generativity** (touhu tvořit, zanechat zde po sobě nějakou stopu), ta se může dostat do konfliktu s pocity osobní **stagnace**.

Krise středního věku

- Lidé si začínají uvědomovat svou **smrtelnost**, rekapitulují a zvažují možnost větších či menších životních změn.
- **„Mezera, která vzniká mezi tím, co jsme v životě dokázali, a očekáváními, která máme od budoucnosti“**. Chování typické pro tuto krizi:
 - znechucení z dosavadního konvenčního způsobu života, vyhledávání alternativních životních stylů, hledání intenzivních prožitků (sportovních, dobrodružných, sexuálních);
 - separace, rozvod, často založení dalšího manželství;
 - zavržení požadavků společnosti i dosavadních osobních závazků;
 - vzestup mateřských a otcovských pudů, výrazná touha po dalším dítěti;
 - nutkavá snaha maskovat projevy tělesného stárnutí nad rámec běžné společenské praxe; vzrůst nespokojenosti s profesí, kariérou;
 - provádění různých radikálních změn;
 - hypochondrie, obavy o zdraví, orthorexie (nadměrná posedlost zdravou stravou); strach ze ztráty sexuální výkonnosti a sexuálních dysfunkcí;
- ztráta iluzí doprovázená pocity rozčarování, úzkosti, melancholie, životní nespokojenosti a deprese;
- pocity bezmoci, prázdnoty, nudy, frustrace, stereotypu a šedé budoucnosti;
- Obranné mechanismy: Odmítnutí projevů stárnutí (útěk, snaha o nadměrnou kompenzaci), dekompenzace psychického stavu (úzkost, deprese) nebo regrese (odvržení závazků, zneužívání návykových látek, rizikové chování).***

Jung, dospělost

- Duše moderního člověka: *„Smyslem rána je nepochybně rozvoj individua, jeho ustanovení a rozmnožení ve vnějším světě a starost o potomstvo. To je zřejmý přirozený účel. Avšak jestli je tento účel naplněn, ba dokonce bohatě naplněn, má stále pokračovat vydělávání peněz, další výboje a rozšiřování existence přes rozumnou míru? Ten, kdo takto zbytečně přesouvá zákon životního dopoledne do životního odpoledne, musí zaplatit duševní újmou...Člověk by se jistě nestal sedmdesátníkem nebo osmdesátníkem, kdyby tato dlouhověkost neodpovídala smyslu jeho druhu. Proto i životní odpoledne musí mít svůj smysl a účel a nemůže být jen jakousi žalostnou přítěží dopoledne.....Může být kultura smyslem a účelem druhé poloviny života?“*

Jung, individuace

...má se projevit zvláštnost člověka, **jeho jedinečnost**. Přijmout sebe sama - a to včetně možností i obtíží (obraz stromu: semeno, které zapadne do země, se má stát stromem, jenž je v semeni zahrnut a bude vystaven vzájemnému působení místa, počasí a klimatu...i jeho poranění představují něco velice charakteristického)

„Stát se tím, kým člověk je“ neznamena stát se uhlazeným, harmonickým, obroušeným. Znamená to, že člověk má na sobě stále více vnímat, kým vlastně je, co je v souladu s jeho vlastní osobností, včetně nerovností a hran.

Stát se individuální bytostí, oddělenou od rodičovských komplexů a tím zároveň i od kolektivních měřítek, norem a hodnot společnosti, od očekávání spojených s rolemi, od toho, co "se" patří. **Stát se sám sebou také znamená také stát se dospělým.**

Stát se dospělým = nenechat se „vláčet“ archetypy.

Jung, bytostné já

KDO VÍ, KÝM DOOPRAVDY JE?

Stát se sám sebou, nenechat se určovat kolektivním a osobním nevědomím, předpokládá:

Vést dialog s nevědomím

Odolávat projekcím a stáhnout ty svoje

Poznávat se

Přijímat se, mít ze sebe radost

Mít rád sám sebe, upřímně

Jak poznám, že se stávám sám sebou?

Dospělost (osobní definice): deprese x naděje. Přijmout výzvu.

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá - předmanželské hledání

Separace od rodičovské rodiny:

- citová separace
- funkční separace
- postojová separace
- usmíření, odpuštění, vyrovnání

Utvoření nového sebepojetí – mentální reprezentace sebe sama uložená v paměti, soubor představ o sobě včetně vztahu k sobě samému, formovalo se v procesu interakce jedince se sociálním prostředím.

Jung, partnerství

- ..."vztah k bytostnému Já je současně vztahem k bližnímu a nikdo nemůže mít vztah k bližnímu, pokud před tím neměl vztah k sobě samému".
- A ZÁROVEŇ:"Nevztažený člověk nemá celost, neboť té lze dosáhnout jen skrze duši, která nemůže existovat bez své druhé stránky, jež se vždy nachází v ,ty'.,,
- Srovnej **E.Fromm: Umění milovat**

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá - předmanželské hledání

Psychoanalytické teorie výběru partnera (Richterova typologie), deficitní volby partnera:

- Partner jako náhražka významné osoby z dětství (obvykle rodič opačného pohlaví) – může sloužit jako kladný vzor i jako záporný (osoba, které v dětství ubližovala, týrala)
- Partner jako kopie sebe samého – při ustrnutí v narcistní fázi vývoje
- Partner jako ideál – obvykle nerealistická představa, následovaná častou deziluzí, zklamáním
- Partner jako negativní ideál – v negativním obraze ukryty potlačené tužby – nedobré, společensky nevhodné, zakázané; takového partnera je možné trestat, odsuzovat, případně ho litovat a pomáhat mu a tím sebe sama vnímat jako dobrého, ušlechtilého člověka
- Partner jako ochrana před nejistotou a nebezpečím

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá - předmanželské hledání

Sociologické a sociálně-psychologické teorie hledání partnera:

- Blížkost a spřízněnost - fyzická i sociální, příslušnost k určité skupině, sociální vrstvě
- Atraktivita fyzická (vzhled, zevnějšek) a atraktivita osobní (osobnostní rysy, názory, přesvědčení, postoje, zájmy, potřeby)
- Podobnost x komplementarita
- Princip minimaxu

Triangulační (trojúhelníková) teorie lásky (Sternberg) – tři dimenze:

- Intimita – pocit blízkosti, starostlivost, vzájemné porozumění, podpora (zvyšuje se postupně, dlouhodobě, později trošku klesá)
- Vášeň – vysoká emoční a citová aktivace psychiky, spojená s motivační složkou, rychle vzrůstá i klesá
- Závazek – těsné spojení a závislost, racionální rozhodnutí, postupně vzrůstá (kolísání je možné)

Životní cyklus rodiny

Etapa nultá - předmanželské hledání

Mursteinova teorie volby manželského partnera – SVR teorie:
Skládá se ze tří stádií vzniku a vývoje známosti od nevážné až k úplně vážné.

I. stadium: stimul (podnět) – osoba upoutá pozornost osoby opačného pohlaví, zájem je opěťován (jedinci s vysokou a nízkou podněťovou hodnotou)

II. stadium: hodnoty, zájmy, postoje (value) – podněťová přitažlivost byla dost silná, narůstá počet setkání, dvojice porovnává své zájmy a názory, prostupuje vzájemné poznávání (temperament, dovednost jednat s jinými), změna názoru na počáteční přitažlivost partnera

III. stadium: role – chování, které je charakteristické a očekává se vzhledem k příslušnosti člověka k určité skupině a jeho pozici v ní (nebýt zamilovaní, poznat rodinu partnera, mít představu, co obnáší každodenní i sváteční soužití lidí v ohraničeném prostoru)

Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Prostředí původních rodin partnerů se od sebe výrazně liší co do úrovně vzdělání, životního stylu, socio-ekonomického statutu a náboženské víry.
- V původních rodinách partnerů jsou neslučitelné modely rodových rolí, např. jeden pochází z rodiny s tradičním patriarchálním nebo matriarchálním rozdělením rolí, kdežto druhý z dvoukariérové rodiny
- Oba manželé pocházejí ze stejné sourozenecké konstalace.
- Jeden či oba považují své dětství či dospívání za mimořádně strastiplné a nešťastné.
- U jednoho či obou přetrvávají dlouhodobě konfliktní až nepřátelské vztahy s jedním z rodičů.
- Rozhodujícím motivem k uzavření sňatku je co nejrychleji vypadnout z rodného hnízda.

Rizika soužití, adaptační potíže v manželství

- Jeden či druhý jsou emočně závislí na rodičích.
- Určujícím motivem sňatku je nechtěná gravidita.
- Jeden či oba si chtějí vzít svou první lásku.
- Jeden či oba vstupují do manželství těsně po nějakém velkém životním zklamání, zejména po milostné havárii.
- Svatba se koná bez přítomnosti rodičů navzdory jejich přetrvávajícímu odporu.
- Rozhodnutí vzít se (resp. začít spolu bydlet) nastalo po známosti, která trvala méně než půl roku anebo déle než čtyři roky.
- Snoubenci jsou mladší 20 let.
- Jeden nebo druhý uzavírají svůj první sňatek ve věku více než 35 let.
- Věkový rozdíl činí více než 15 let.
- Výrazné abnormní rysy osobnosti – chorobná žárlivost a vztahovačnost, nezdrženlivá agresivita, závislosti (alkohol, drogy, automaty...), sklon k parazitnímu způsobu života, vážné psychické onemocnění,...

Životní cyklus rodiny

První etapa - manželství bez dětí

Optimální doba: dva roky.

Cíl: ze dvou jedinců vytvořit novou, životaschopnou jednotku, připravit sebe i prostředí k reprodukci lidského rodu

Hlavní úkoly této etapy:

- nově utvářet a naplňovat intimitu i osobní autonomii
- dokončit separaci od rodičovských rodin (respekt, zásad nevměšování se, případná pomoc)
- vytvořit samostatnou ekonomicko provozní jednotku
- dovršit přerod milenecké v manželskou lásku
- vytvořit základy společného životního stylu – kontakty s přáteli, s širší rodinou, vyrovnat se s omezením svobody
- učit se zacházet s vlastními rozladami a též s mrzutou náladou partnera
- rozvíjet komunikační dovednosti párového dialogu – umění vyjednávat
- ve zdraví, pohodě a vzájemné péči otěhotnět

Životní cyklus rodiny

Druhá etapa - rodina s malými dětmi

Vymezení: od narození prvního dítěte do nástupu posledního dítěte do školy (školky), návrat ženy do práce.

Cíl: soužití s dětmi, přijetí rolí rodičů

Možné problémy:

Vymezení vztahu rodiče x prarodiče

Sourozenectví - příprava prvorozeného dítěte na příchod sourozence

Rodinná spravedlnost

Životní cyklus rodiny

Třetí etapa - rodina se školáky

Časové vymezení: od nástupu dětí do školy

První velká manželská krize

Mezi 6 a 11 rokem manželství se rozvádí 60% manželství. Po 11 roce platí klesající pravděpodobnost rozpadu manželství. Zjevná příčina – nevěra.

V posledních letech nárůst osobní autonomie a centrifugální tendence (domov – touha odpočívat, nabíjet baterky, ale kdo to má zařídit?), o budování intimity není zájem nebo chybí čas (instrumentální oblasti soužití). Varianta symetrická nebo asymetrická.

Životní cyklus rodiny

Čtvrtá etapa - vylétání z hnízda

Trvání: začíná adolescencí dětí až po jejich osamostatnění

Hlavní úkoly:

- Přehodnotit práva, povinnosti a mocenské poměry – změna autority (z generalizované na diferencovanou)
- Vyrovnávat se s generačními rozdíly, rozpory a konflikty: rovnováha mezi zdravými a vývoj stimuluujícími konflikty a mezi spory zbytečnými plodícími jen trpkost a extrémní chování
- Zvolit profesní, studijní orientaci dospívajících
- Akceptace partnera „dítěte“

Životní cyklus rodiny

Pátá etapa - stárnutí manželského páru

Trvání: obvykle nejdelší etapa

Druhá manželská krize: na přelomu dvou etap, 20 let manželství, snaha prožít si vše, co jsme ještě nestihli.

Vyrovnění se se zdravotními omezeními svými i manželovými.

Přehodnocování, hledání smyslu manželství bez dětí, pokud se předtím někde vytratil.

Prarodičovská role.

Funkce rodiny

- Reprodukční funkce
- Hospodářské funkce
- Emocionální funkce
- Socializační funkce
- Sociálně podpůrné funkce

Funkční x dysfunkční rodina

Typy rodinných konstalací

- Eufunkční rodina - rodičovská dyáda tvoří základní koalici, oba kladné vztahy k dětem, funkční uspořádání
Konstalace v dysfunkčních rodinách
- Schizmatická rodina - jedno dítě (či děti) navázáno na matku, druhé na otce, jinak nejsou vzájemné vztahy příliš silné
- Rodina s pokřivenými vztahy – jeden člen zcela vyloučen (obvykle rodič)
- Rodina s propastí mezigenerační
- Pseudodemokratická rodina – není posílena rodičovská dyáda
- Rodina s nedostatkem vzájemnosti