

KRIZE PRVNÍ ČTVRTINY ŽIVOTA

Štěpánka Michalíčková

Psychologický ústav FFMU, Brno

450520@mail.muni.cz

Většina z nás už někdy slyšela o krizi středního věku. V současnosti se ale v moderních společnostech objevuje nový fenomén, který je také popisován jako krize a postihuje zejména mladé lidi. Výskyt podobných problémů stoupá a jejich příčiny jsou někdy různorodé, ale vývoj a důsledky jsou si podobné. Co tedy v současnosti trápí mladé lidi a proč vznikl nový pojem čtvrtživotní krize?



Most people have heard of the midlife crisis. At present, however, a new phenomenon is emerging in modern societies it is also described as a crisis and affects especially young people. The incidence of similar problems increases and their causes are diverse, but the development and consequences are similar. What is the affliction of young people and why is there a new concept of a quarter-life crisis?

Klíčová slova: krize, čtvrtživotní krize, krize první čtvrtiny života, mladá dospělost, vynořující se dospělost

Key words: crisis, quarter-life crisis, young adulthood, emerging adulthood

Příčiny čtvrtživotní krize

Krize první čtvrtiny života nebo také čtvrtživotní krize je relativně nový fenomén, který byl poprvé odborně popsán poměrně nedávno u mladé americké generace (Robbins & Wilner, 2001). Jedná se o krizi, která se objevuje většinou mezi 18 až 30 lety věku a je velmi často zapříčiněna velkým množstvím možností a následnou neschopností se rozhodnout kam

ubírat svůj život. Dalšími příčinami jsou také například vnější tlaky blízkého okolí, nízké sebevědomí nebo nadměrná očekávání od sebe sama. To vše často vede k úzkostem, stresu, depresím nebo také krizím identity (Thorspecken, 2005).

Současná společenská a ekonomická situace moderních států výrazně ovlivňuje vývojové tendence lidstva. Dochází k prodlužování přechodu do dospělosti, protože velké procento mladých lidí stále studuje, a tak se věk zakládání rodiny nebo sňatku stále zvyšuje (Langmeier & Krejčířová, 2016). Díky tomuto trendu vznikl i nový pojem označující toto věkové období, a to „vynořující se dospělost“ (*emerging adulthood*), která je typická nezávislým stylem života, vysokoškolským studiem, odkládáním dospělých závazků, přesto že již lidé mají plná práva dospělého člověka. Nesmíme ale zapomenout, že nové období dospělosti se objevuje pouze v moderních společnostech, kde si mladí lidé mohou dovolit studovat a prodlužovat tak svou finanční závislost na rodičích (Arnett, 2000).

Čtvrtživotní krize je velice často spojována s přechodem z akademické sféry na pracovní trh. Důvodem je to, že ačkoliv byli lidé ve svých studiích na univerzitě úspěšní a měli jasný cíl, po ukončení školy mají najednou mnoho možností, jakým směrem dál vést svůj život a v mnoha případech to vyvolává spíše zmatenost a úzkost z důležitých rozhodnutí, než vnímání výhody v tom, že si mohou vybírat. Později totiž může dojít k tomu, že si své dřívější volby budou vyčítat a uzavírat se v myšlenkách „co by kdyby“ (Thorspecken, 2005).

Příčinou tedy může být velké množství výběru a tlak na rozhodování, ale také představa spokojeného člověka zahrnutého blahobytem, která je zobrazována v médiích. Lidem jsou vštěpovány velké cíle, což vede k nepřiměřeným očekáváním od sebe sama. Také jsou nabádáni k hromadění majetku, ve společnosti je prezentován vysoký životní standard jako něco běžného a lidé tak chtějí okamžitě uspokojit své potřeby a žít podobný život, jaký je jim prezentován, aniž by si na to nejdříve našetřili. Následkem je poté zadlužení mnoha půjčkami a závislost na pravidelném příjmu, což může být problém v případě, že chce člověk své neuspokojující zaměstnání změnit, ale nemůže si dovolit být delší dobu bez příjmu (Stapleton 2010).

Další velkou příčinou je vnější tlak, a to především ze strany rodičů. Ti často nemají pochopení pro zvolený způsob života a po svých potomech požadují tradiční život a brzké

založení rodiny. Mladí lidé tak často nemají oporu ve svých nejbližších a jejich sebedůvěra je podkopávána výroky ve stylu „Já jsem ve tvém věku už...“ (Stapleton, 2010).

Krize v životě

Během života člověka dochází k mnoha krizím, které souvisejí s jeho vývojem. Důvodem jsou přechody mezi vývojovými fázemi, kdy se mísí charakteristiky současné fáze a fáze do které vstupujeme. Často tak dochází ke konfliktům mezi oběma variantami (Vágnerová, 2000).

Velice známou krizí je **krize středního věku**. Je to období zhruba kolem 35. až 45. roku a vyznačuje se bilancováním a hodnocením svých dosavadních úspěchů, splněných a nesplněných snů a hledání smyslu života. Člověk pozoruje první příznaky stárnutí, začne si uvědomovat svou smrtelnost a často také to, že je zde poslední možnost, jak něco ve svém životě změnit. Nejvíce se tyto změny týkají rodinných poměrů a kariéry. Nezřídka kdy dochází i k depresivním stavům (Vágnerová, 2000). Od čtvrtživotní krize se liší tím, že člověk zažívá pocity stagnace a je uzavřen ve stereotypu, který se snaží narušit zásadní změnou. Mladí lidé naopak zažívají až příliš změn a příležitostí, ze kterých se snaží si dobře vybrat a žít život ve zvoleném stylu (Stapleton, 2010).

Zatímco krize středního věku je známá i mezi laiky, krize první čtvrtiny života nikoli. Mladí lidé, kteří s touto krizí bojují, se cítí izolovaní a velmi často nevědí, že tento problém postihuje i jejich vrstevníky. V současné době dochází k tomu, že čím dál více mladých lidí vyhledává pomoc terapeutů a psychologů kvůli problémům v partnerských vztazích a v pracovní oblasti. Této problematice se zatím nevěnuje příliš pozornosti a v některých případech naopak dochází dokonce ke stigmatizaci, jelikož ve společnosti často panuje názor, především od starších ročníků, že takto mladí lidé mají život před sebou, mají mnoho energie a především žádné „opravdové“ starosti. Opak je ale pravdou (Thorspecken, 2005).

Průběh čtvrtživotní krize

Robbinson a Smith (2010) popsali 4 fáze krize, která začíná **uzamčením se**. Člověk se cítí uvězněn v neuspokojující situaci, velmi často v pracovním životě, kdy je nespokojen s náplní práce, cítí se nevyužitý, práce je náročná a stresující. Druhou nejčastější oblastí je partnerský život, kdy dochází k neshodám, nedůvěře nebo se vytratí vášně. Člověk ale nemá

pro změnu této situace sebedůvěru, protože se bojí, že už si například žádnou práci nenajde, nebo si nemůže dovolit být delší dobu bez příjmu.

Druhou fází je **oddělení se** z neuspokojující situace. K tomu může dojít také nedobrovolně, například propuštěním z práce kvůli nedostatečnému výkonu. Lidé se v této fázi zbavují nechtěných závazků, což u některých vede k uvolnění a zvyšující se sebedůvěře, u některých naopak k pocitům zoufalství. Tato fáze je vrcholem krize, a je zapotřebí hodně energie na zvládnutí frustrace, která zde vzniká. Dochází také k vyrovnání se se ztrátou, kterou oddělení přineslo.

Zkoumání je třetí fází, která může trvat i několik let. Člověk hledá nové možnosti a alternativy a snaží se smysluplně vyplnit svůj život. Často v této fázi navštěvuje terapie nebo poradenství, buduje novou kariéru nebo absolvuje rekvalifikaci.

Poslední fází je **nalezení nové životní struktury**, která se vyznačuje větší zaměřeností na sebe, na své potřeby a koníčky.

Co v krizi pomáhá?

Stapleton (2012) ve svém výzkumu zjišťovala, co lidé, kteří v této krizi jsou nebo si jí v minulosti prošli, potřebovali od odborníka, jako je terapeut nebo kouč. Účastníci výzkumu se shodli především na direktivitě, hledání cílů, rozvíjení dovedností nebo zvyšování sebevědomí.

Jelikož lidé, kteří jsou v jakékoli krizi, většinou prožívají zmatek, je důležité, aby jim někdo pomohl najít směr jejich dalšího fungování. Důležité pro participanty výzkumu bylo také stanovení krátkodobých cílů (zhruba na 5 let), což napomáhá motivaci a opět onomu hledání směru. Dále vyžadovali rady, co mají podniknout pro dosažení cílů, případně kam se dále obrátit pro pomoc. Šlo tedy o vytyčení konkrétních kroků a najetí postupu. Další důležitou věcí bylo rozvíjení jejich dovedností. Různá cvičení a úkoly, které se týkají specifických pracovních dovedností nebo obecnějších schopností, jako je například zlepšení komunikace nebo asertivity. Také pro ně byla důležitá cvičení, která pomáhají vypořádat se se stresem, jako například nácvik relaxačních technik. Další pomoc, kterou si klienti přáli od odborníka, byla v oblasti jejich sebevědomí. Praktikovali cvičení zaměřená na znovunalezení vlastní hodnoty a hledání své identity. Byla to také cvičení na rozvíjení schopností reflektovat vlastní jednání a kriticky se rozmýšlet nad novými způsoby řešení problémů.

Můžeme krizi předejít?

Thorspecken (2005) se domnívá, že by jako prevence podobných problémů mohla být důkladnější příprava na realitu pracovního trhu už během studia. Za další je zapotřebí nových výzkumů a osvěta ve společnosti, destigmatizace a poskytování informací lidem v krizi nebo jejich okolí. Také mohou pomoci podpůrné skupiny nebo práce se stresem a úzkostí. Vhodná je především pomoc odborníka, obecně psychologa nebo terapeuta, v případě pracovních záležitostí například i kariérního poradce.

Čtvrtživotní krize není až tolik populární a nevěnuje se jí taková pozornost, jakou by si zasloužila, přestože, je to věc, která postihuje čím dál více mladých lidí. Ti si s touto situací často neumí poradit sami a potřebují podporu chápajícího okolí. Pokud se v podobné situaci nacházíte vy nebo někdo z vašeho okolí - nejdůležitější je najít spojence, kterým může být přítel nebo někdo z rodiny, případně neváhejte vyhledat odborníka.

Zdroje:

Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. 10.1037//0003-066X.55.5.469. Dostupné z http://www.jeffreyarnett.com/ARNETT_Emerging_Adulthood_theory.pdf.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie* (2., aktualizované vydání). Praha: Grada.

Robbins, A., & Wilner, A. (2001). *Quarterlife Crisis: The Unique Challenges of Life in Your Twenties*. New York: Penguin Putnam.

Robinson, O. C., & Smith, J. A. (2010). Investigating the Form and Dynamics of Crisis Episodes in Early Adulthood: The Application of a Composite Qualitative Method. *Qualitative Research In Psychology*, 7(2), 170-191. [10.1080/14780880802699084](https://doi.org/10.1080/14780880802699084). Dostupné z <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14780880802699084>.

Stapleton, A. (2012). Coaching Clients through the Quarter-Life Crisis: What works?. *International Journal Of Evidence Based Coaching And Mentoring*, (6), 130-145. Dostupné z <http://ijebcm.brookes.ac.uk/documents/special06-paper-10.pdf>.

Thorspecken, J. M. (2005). Quarterlife crisis: The unaddressed phenomenon. In G. M. Kapalka (Ed.), *Proceedings of the annual conference of the New Jersey Counselling Association*. 120-126. Eatontown: NJCA. Dostupné z <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.477.3573&rep=rep1&type=pdf#page=121>.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. Praha: Portál.

Zdroj obrázku:

<https://bit.ly/2T2WkB2>