

Obsah

| | |
|---|----|
| Předmluva | 9 |
| 1. kapitola: Krize středního věku a česká společnost | 11 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Literatura | 16 |
| 2. kapitola: Období, kdy se osobní růst mění ve stárnutí . | 17 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Úvod | 17 |
| Elliott Jacques a krize umělců | 18 |
| Harry Levinson a krize manažerů | 20 |
| Satoshi Kanazawa a krize vědců | 22 |
| Témata přechodu a krize středního věku | 23 |
| Akceptovat nezvratnost krátkého se času: změny v pohledu na svět | 24 |
| Akceptovat stárnoucí tělo | 27 |
| Rozvinout zralý partnerský vztah a zralou sexualitu | 28 |
| Přehodnotit rodinné vztahy: akceptovat odchod dětí z rodiny | 31 |
| Akceptovat obrat rolí ve vztahu k vlastním stárnoucím rodičům .. | 34 |
| Rozvinout přátelství středního věku | 35 |
| Nová profesní role učitele mladší generace a plánování důchodu .. | 36 |
| Dát hře a koníčkům nové významy | 40 |

| | |
|--|-----|
| Stát se prarodičem | 41 |
| Rozdíly mezi muži a ženami | 41 |
| Literatura | 43 |
| 3. kapitola: Příběhy o stárnutí | 45 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Anton Myrer: Poslední kabriolet | 46 |
| Robert Ruark: Medojedky | 49 |
| Vladimír Páral: Milenci a vrazi | 51 |
| Michal Viewegh: Vybíjená | 53 |
| Literatura | 55 |
| 4. kapitola: Příběhy z klinické praxe: ti, kdo se s krizí nevyrovnali | 57 |
| <i>Julián Kuric, Michal Hrdlička</i> | |
| Úvod | 57 |
| Libor | 59 |
| Patricie | 62 |
| Prokop | 66 |
| Marta | 69 |
| Miroslav | 73 |
| Ivana | 78 |
| Zamyšlení nad příběhy | 82 |
| 5. kapitola: Životní období a životní hodnoty | 87 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Arthur Schopenhauer (1778–1860) | 88 |
| Carl Gustav Jung (1875–1961) | 90 |
| Erik Erikson (1902–1994) | 92 |
| Eduard Spranger (1882–1963) | 93 |
| Viktor Emanuel Frankl (1905–1997) | 94 |
| Leopold Szondi (1893–1986) | 96 |
| Alfred Adler (1870–1937) | 97 |
| Literatura | 99 |
| 6. kapitola: Psychoterapeutické možnosti | 101 |
| <i>Michal Hrdlička, Julián Kuric</i> | |
| Dynamická psychoterapie | 102 |

| | |
|--|------------|
| Kognitivně-behaviorální terapie | 107 |
| Literatura | 114 |
| 7. kapitola: Jak předcházet krizím: psychologie osobní pohody | 115 |
| <i>Marek Blatný</i> | |
| Úvod | 115 |
| Psychologie osobní pohody | 116 |
| Co je osobní pohoda a co ji tvoří | 117 |
| Zdroje osobní pohody | 118 |
| Eudaimonický (vs. hédonický) přístup k osobní pohodě | 128 |
| Osobní pohoda a (střední) věk | 132 |
| Závěrem | 133 |
| Literatura | 135 |
| 8. kapitola: Praktické rady, jak čelit krizi | 141 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Rozvažování | 142 |
| Plánování | 150 |
| Realizace | 152 |
| Literatura | 159 |
| 9. kapitola: Závěr | 161 |
| <i>Michal Hrdlička</i> | |
| Smysl života | 162 |
| Jaký je život? | 163 |
| Jak žít? | 164 |
| O štěstí | 165 |
| 0 autorech | 167 |