

# Obsah

Poznámka autorky .....	11
<b>Kniha první</b>	
<b>PRVNÍ DOSPĚLOST .....</b>	<b>19</b>
<i>Předmluva</i>	
<b>Průkopníci! .....</b>	<b>21</b>
Doplnění koncepce přechodů .....	27
Co dělat s tímhle zbylým životem? .....	31
Jak došlo k objevu .....	33
Část první	
<b>COPAK SE STALO S ŽIVOTNÍM CYKLEM? .....</b>	<b>37</b>
<i>Kapitola 1</i>	
<b>Mapa života v průběhu času .....</b>	<b>39</b>
Se kterou generací cestujete? .....	39
Vítejte do prozatímní dospělosti .....	61
Dobrá zpráva .....	63
Část druhá	
<b>KVETOUcí ČTYŘICÍTKA .....</b>	<b>67</b>
<i>Kapitola 2</i>	
<b>Vietnamská generace přichází do středního věku .....</b>	<b>69</b>
Dospělý? Kdo, já? .....	70
Mimo kontrolu .....	74
<i>Kapitola 3</i>	
<b>Jinak úspěšní muži .....</b>	<b>79</b>
Nástup nepracující třídy .....	80
Dvojitý tlak .....	82
Nový muž ve středním věku .....	90

#### *Kapitola 4*

<b>Nenápadné ženy</b> .....	95
Žena v krizi raného středního věku .....	97
Párová Hlava 40 .....	99
Za hranice „já“ – k nové úrovni bytí .....	101

#### *Kapitola 5*

<b>Přelud věčné plodnosti</b> .....	103
Pozdní posedlost dětmi .....	105
Velcí odkladači .....	106
Duševní výpadek .....	109
Chcete tím říci, že moje vajíčka jsou moc stará? .....	110
Ale Susan Sarandonová to dokázala .....	111
Fakta o neplodnosti .....	114
Jsem tak ráda, že jsem nečekala .....	115
Závody .....	116

#### *Kapitola 6*

<b>Věčný přechod do středního věku</b> .....	121
Držet se v první linii .....	121
Zmrazená v čase .....	126
Svobodní muži: co děláte od pěti do devíti? .....	129
Svobodné ženy: pohádky z nahatého města .....	133

### **Knihá druhá**

<b>DRUHÁ DOSPĚLOST</b> .....	139
------------------------------	-----

#### *Předmluva*

<b>Zbrusu nový přechod</b> .....	141
Úpadek, nebo pokrok? .....	143
Od přežití k mistrovství .....	146
„Malá smrt“ první dospělosti .....	148
Zrození druhé dospělosti .....	149
Krise smyslu .....	151
Zabíjet čas? .....	152
Snaha o autentičnost .....	152
Živost, nebo stagnace? .....	154
Zkouška časem .....	155
Bezpečí, nebo nebezpečí? .....	155

Část třetí	
PŘECHOD DO VĚKU MISTROVSTVÍ .....	157

*Kapitola 7*

<b>Krise smrtelnosti</b> .....	159
Život na pokraji .....	161
Malá vítězství .....	163
Sestavte si příběh vlastního pokroku .....	167
Peggyin pokrok .....	171
Učitelé a jejich učení .....	171

Část čtvrtá

PLANOUČÍ PADESÁTKA: ŽENY .....	175
--------------------------------	-----

*Kapitola 8*

<b>Ženy: z jámy na vrchol</b> .....	177
Na prvním místě zděšení .....	178
Krise marnivosti .....	180
Nové ženy v první linii .....	182
Ženy v dělnických profesích: najít víru v sebe .....	184
Překvapení! Nestárnete, ale stáváte se šťastnějšími! .....	187
Historický pokrok ženy .....	188

*Kapitola 9*

<b>Zázračná žena v menopauze</b> .....	195
„Došel mi estrogen a mám pušku“ .....	198
První fáze: panika před menopauzou .....	201
Druhá fáze: na druhou stranu kopce .....	205
Mám podstoupit hormonální substituční terapii? .....	207
Strach z rakoviny prsu .....	208
Oxidný přírůstek na váze .....	209
Třetí fáze: postmenopauza .....	210
Volání divoženy .....	214

*Kapitola 10*

<b>Od úslužnosti k mistrovství</b> .....	217
O výsadě mít padesát .....	219
Na cestě k mistrovství .....	221
Najít vlastní tvář .....	224
Od zlosti k odpuštění .....	228

*Kapitola 11*

<b>Samsonův komplex</b> .....	235
Krise mužské marnivosti .....	236
Chlapáci u kormidla .....	244
Ale mé tělo je neprůstřelné! .....	245

*Kapitola 12*

<b>Podzimní hoši ekonomické revoluce</b> .....	249
Firemní uprchlíci .....	251
Psychické následky .....	253
Rozhněvaní bílí muži v úzkých .....	254
Nová (nepřátelská) závislost na manželkách .....	256
Test reality pro budoucnost .....	258
Rehabilitace firemního uprchlíka .....	259

*Kapitola 13*

<b>Vlna optimismu</b> .....	263
Od soutěživosti k navazování kontaktů .....	264
Smutek muže nad prázdným hnězdem .....	266
Otče, skoro jsem tě neznal .....	267
Znovuobjevené otcovství .....	269

*Kapitola 14*

<b>Přechod, o kterém se nemluví: mužská menopauza</b> .....	275
Raději bych měl mluvící žábu .....	279
Problém bez vhodného jména .....	281
Strohá čísla a slibná věda .....	283
Sex, lži a počítání bodů .....	285
Že bych stárnul? .....	287
Spojnice duše a těla .....	289
Moderní technologie nabízí řešení .....	291
Mistrovské řešení .....	296
Jak obnovit vitalitu a potenci .....	298
Perspektiva mužské menopauzy .....	300

*Kapitola 15*

<b>Muži a ženy: nová geometrie diamantu obou pohlaví</b> .....	303
Okamžik harmonie .....	304

Pohlavně podmíněné změny v mozku .....	310
Vezmi si svůj diamant zpátky! .....	312
Krise křížení rolí .....	313
Tajemství vyrovnané potence .....	315
Manželka, která vám zachrání život .....	318
Rozvod jako odrazový můstek .....	319
Viktoriino tajemství – příliv sexuální síly .....	320
Najít vášeň bez muže .....	321
Část šestá	
<b>PŘECHOD DO VĚKU CELISTVOSTI</b> .....	323
<i>Kapitola 16</i>	
<b>Poklidná šedesátka</b> .....	325
Připraven na nejlepší roky .....	329
Rostoucí mozek .....	331
Hlad po harmonii .....	333
Zvláštní síla šedesátky .....	334
Svolení ke hře .....	335
Sebevědomí vítězové .....	337
Milostné příběhy v šedesátce .....	340
Usmíření .....	343
<i>Kapitola 17</i>	
<b>Muži: Mám před sebou přechod, udělej s tím něco</b> .....	347
Dědečkové .....	349
Důchod: láska, nebo nenávisť? .....	350
Vítězný kruh .....	356
Zdroje spokojenosti v šedesátce .....	360
Kolik je dost? .....	362
Návraty z beznaděje .....	363
<i>Kapitola 18</i>	
<b>Moudré ženy na školení</b> .....	369
Síť „moudrých žen na školení“ .....	373
Sex vítězů a mimosexuální vášně .....	377
Blahopřejeme, jste čerstvou babičkou! .....	379
Pečování: druhá vlna .....	381
Život a láska jsou více než ztráta .....	383
Pečovatelé o svět .....	384

Pohled kupředu .....	386
Rozšiřování sítě moudrých žen .....	387
<i>Kapitola 19</i>	
Dva druhy stárnutí .....	389
Vybrat si způsob stárnutí .....	390
Renesance v umění péče o zdraví .....	393
Příprava na moudrou sedmdesátku a dále .....	395
Století oslavenci .....	397
Přítomnost nikdy nestárne .....	398
Poděkování .....	401
<b>PŘÍLOHY</b> .....	403
<i>Příloha I.</i>	
Dotazník životní historie .....	405
<i>Příloha II.</i>	
Průzkumy mužů a žen s profesní kvalifikací .....	421
<i>Příloha III.</i>	
Průzkum časopisu family circle .....	423
<i>Příloha IV.</i>	
Průzkum časopisu new woman .....	425
Poznámka autorky .....	427
Kniha první: První dospělost .....	427
Část první: Copak se stalo s životním cyklem? .....	428
Část druhá: Kvetoucí čtyřicítka .....	432
Kniha druhá: druhá dospělost .....	436
Část třetí: Přejít do věku mistrovství .....	437
Část čtvrtá: Planoucí padesátka – ženy .....	438
Část pátá: Planoucí padesátka: muži .....	442
Část šestá: Přejít do věku celistvosti .....	449