

Obsah

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

Kapitola 4

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

Kapitola 5

Přelud věčné plodnosti	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

Věčný přechod do středního věku	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

Kniha druhá

DRUHÁ DOSPĚLOST	139
------------------------------	-----

Předmluva

Zbrusu nový přechod	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

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

Část čtvrtá

PLANOUCÍ PADESÁTKA: ŽENY	175
--------------------------------	-----

Kapitola 8

Ženy: z jámy na vrchol	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

Zázračná žena v menopauze	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
Ošidný přírůstek na váze	209
Třetí fáze: postmenopauza	210
Volání divoženy	214

Kapitola 10

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

Část pátá

PLANOUCÍ PADESÁTKA: MUŽI	233
--------------------------------	-----

Kapitola 11

Samsonův komplex	235
Krise mužské marnivosti	236
Chlapáci u kormidla	244
Ale mé tělo je neprůstřelné!	245

Kapitola 12

Podzimní hoši ekonomické revoluce	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

Vlna optimismu	263
Od soutěživosti k navazování kontaktů	264
Smutek muže nad prázdným hnízdem	266
Otče, skoro jsem tě neznal	267
Znovuobjevené otcovství	269

Kapitola 14

Přechod, o kterém se nemluví: mužská menopauza	275
Raději bych měl mluvící žabu	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

Muži a ženy: nová geometrie diamantu obou pohlaví	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

PŘECHOD DO VĚKU CELISTVOSTI	323
--	------------

Kapitola 16

Poklidná šedesátka	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

Kapitola 17

Muži: Mám před sebou přechod, udělej s tím něco	347
Dědečkové	349
Důchod: láska, nebo nenávisť?	350
Vítězný kruh	356
Zdroje spokojenosti v šedesátce	360
Kolik je dost?	362
Návraty z beznaděje	363

Kapitola 18

Moudré ženy na školení	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

Kapitola 19

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

PŘÍLOHY

Příloha I.

Dotazník životní historie	405
--	------------

Příloha II.

Průzkumy mužů a žen s profesní kvalifikací	421
---	------------

Příloha III.

Průzkum časopisu family circle	423
---	------------

Příloha IV.

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: Přechod do věku mistrovství	437
Část čtvrtá: Planoucí padesátka – ženy	438
Část pátá: Planoucí padesátka: muži	442
Část šestá: Přechod do věku celistvosti	449