

## Kilka myśli

### ***Kryzys wieku średniego***

**Kryzys wieku średniego jest dlatego,  
że dotarłeś na szczyt drabiny i widzisz,  
że była ona oparta o niewłaściwą ścianę.**

**John Scherer**

Życie każdego człowieka można podzielić na różne etapy i okresy. Każdy z tych okresów charakteryzuje się swoistym tempem rozwoju fizycznego i psychicznego. Charakterystykę poszczególnych okresów definiuje psychologia rozwojowa. Zajmuje się ona badaniem wzrostu, rozwoju i zmian w zachowaniach ludzi od poczęcia do śmierci. Dokładnie opisuje zachowania człowieka w poszczególnych momentach rozwoju, a tym samym szuka przyczyn i procesów powodujących te zmiany.

Jednym z takich okresów jest średni okres dorobku, lepiej znany jako wiek średni, który przypada na lata 35-50. Wyjątkowość tego okresu znana jest bardziej ze zjawiska określanego w popkulturze jako kryzys wieku średniego. Problem ten dotyczy głównie mężczyzn i zostanie omówiony w tym aspekcie.

W literaturze medycznej, a bardziej psychologicznej zjawisko kryzysu wieku średniego zaczęło pojawiać się w latach 60-tych XX wieku. Psycholog Elliott Jaques jako jeden z pierwszych badał życie artystów, gdyż zauważył, że częściej zapadają na depresję po ukończeniu 35 roku życia i nie ma to związku z wrażliwością emocjonalną artystycznej duszy, a raczej obawą przed nieuchronnym przemijaniem.

Freud i Lechman nie za bardzo popierali tę teorię, ponieważ nie dostrzegali problemu kryzysu u szerszej grupy społeczeństwa a zawirowania w życiu artystów tłumaczyli dramatyzowaniem przez artystów swojego życia. Późniejsi badacze bardziej skłaniali się ku wnioskowi Jaquesa. W badaniach szerszej grupy dostrzegali życiowe zawirowania u mężczyzn po 35 roku życia.

Problem kryzysu w wieku średnim dostrzegano nawet w średniowieczu. Zwłaszcza u zakonników określano gnuśnością albo acedią duchową (skwaszeniem duchowym) depresję, która atakowała ich po 40 roku życia.

43-letni Paul Gauguin porzucił rodzinę, karierę bankową i wyjechał do Polinezji, by tam wieść życie artysty. Gioachino Antonio Rossini, włoski

kompozytor, porzucił operę, twierdząc, że „*Wszyscy pracują dla trzech rzeczy: sławy, złota i przyjemności. Sławę już mam, złota mi nie trzeba, a przyjemności już dawno mnie znudziły*”. Po 40. roku życia Ronald Reagan porzucił Partię Demokratyczną i stał się konserwatywnym republikaninem. W połowie czwartej dekady życia brytyjski piosenkarz Cat Stevens został muzułmaninem, z kolei Leonard Cohen – buddystą.

Z powyższych przykładów wynika że okres wieku średniego jest niewątpliwie trudnym czasem w życiu mężczyzny. Ale też są tacy, którzy twierdzą, że kryzys wieku średniego to wymyślony twór, wytłumaczenie czy wręcz usprawiedliwienie zachowań irracjonalnych, ryzykownych.

W środkach masowego przekazu ukazują się bardzo dużo różnorodnych artykułów, felietonów i wywiadów dotyczących kryzysu wieku średniego. Co można z nich wywnioskować?

Stajesz się megalomanem? Zachowujesz się jak hipochondryk? Prześladowuje cię obsesja wyglądu i sprawności seksualnej? Zaczęłaś być przesadny? Masz ochotę rozpocząć życie od nowa, rzucić dom i żonę? Chcesz się przespać z córką kolegi, chociaż wcześniej traktowałaś ją jak kogoś z rodziny? Jeżeli na jedno z powyższych pytań odpowiesz twierdząco, to niewątpliwie dopadł cię kryzys wieku średniego.

Niewątpliwie czas wieku średniego do wyjątkowy czas w życiu mężczyzny. Według psychologii rozwojowej to najdłuższy okres dorosłego mężczyzny. Czas pełen sprzeczności. Od sukcesów do niepowodzeń, zabawy i smutku, produktywności i stagnacji, czas podsumowań i refleksji. Jednak najczęściej to życie „z górki”.

W każdym okresie życia zachodzą zmiany, które obejmują sferę biologiczną (sprawność fizyczna), społeczną (zmiany związane ze stosunkiem do innych ludzi) oraz poznawczą (zmiany zachodzące w myśleniu, pamięci, rozwiązywaniu problemów, ambicje). W wieku średnim również zmiany tego typu zachodzą, z tą różnicą, że one niestety nie są zmianami korzystnymi. Tutaj uwidaczniają się pierwsze symptomy starzenia.

W sferze biologicznej zaczynają pojawiać się objawy andropauzy, jak: przerzedzenie owłosienia głowy, zmniejszenie masy mięśniowej nawet o 25%, przyrost masy tłuszczowej, choroby sercowo-krążeniowe, zaburzenia erekcji, spadek pożądania seksualnego czy mniejsze zadowolenie z życia seksualnego. Ponadto występują objawy



ogólnego osłabienia, zaburzenia snu, apetytu, uderzenia gorąca.

W sferze psychicznej obserwuje się kłopoty z pamięcią i koncentracją, drażliwość, nerwowość, irytację, mniejsze zadowolenie z życia, odczuwanie niepokoju i lęku.

W życiu społecznym również można zauważyć znaczące symptomy. W rodzinie, a zwłaszcza w małżeństwie, pojawia się rutyna, nuda, zwłaszcza w sferze intymnej. Dorastające dzieci podkreślają problem przepaści pokoleniowej. Zaczyna pojawiać się problem pustego gniazda lub przeciwnie – gniazda przepełnionego wnukami, które jednoznacznie przypominają o starzeniu.

Również w pracy pojawiają się problemy. Zadowolenie, stabilizacja, prestiż, a z drugiej strony konieczność zmiany pracy wymuszona nudą, znużeniem, słabymi zarobkami czy blokowaniem awansu.

Pojawia się problem wypalenia zawodowego, wyczerpania emocjonalnego i umysłowego spowodowanego długotrwałym stanem napięcia z powodu zagrożenia wyparciem przez nowe pokolenie. To z kolei może prowadzić do pracoholizmu, oceny czy podsumowania kariery. Czasami konieczne jest przewartościowanie celów, ambicji czy aspiracji zawodowych.

W wieku średnim dużym problemem staje się sfera intymna mężczyzny. Powiedzenie ludowe głosi: „Głowa siwieje – d... szaleje”. Jacques Gauthier, autor książki „Kryzys czterdziestolatka”, uważa, że współcześni mężczyźni w wieku średnim są ofiarami tyranii młodości. Narzekanie na związek ze stałą partnerką, obwinianie jej za monotonię w związku nie jest rzadkim problemem. U co piętego mężczyzny znudzenie partnerką kończy się zdradą bądź porzuceniem jej dla młodszej kobiety. Decydując się na młodszą partnerkę, dojrzali mężczyźni uważa, że się odmładza, udowadnia sobie, że jest wciąż sprawny i atrakcyjny. To wiąże

się z obsesyjnym zainteresowaniem czy fascynacją młodszymi kobietami.

Objęty kryzysem umysł mężczyzny objawia się poprzez podejmowanie nagłych, niezrozumiałych decyzji. Sprzedaje dom, zmienia miejsce zamieszkania, rzuca pracę. Pojawiają się zainteresowania używkami, jak alkohol, narkotyki czy leki. Dokuczają zaburzenia nastroju, przygnębienie, wyczerpanie, depresja. Przeszłość jest mitologizowana. Zaczyna się obsesyjne dbanie o swój wygląd i zdrowie. Częste wizyty na siłowni, u kosmetyczki, w sklepach z firmowymi, młodzieżowymi ubraniami. Legendarnym syndromem kryzysu stało się czerwone ferrari. Mężczyźni po czterdziestce coraz częściej demonstrują wigor i siłę, uprawiając sporty ekstremalne, kupując szybkie motocykle i sportowe samochody.

Wiek średni to permanentna walka z powolnym przygotowywaniem się do emerytury oraz ogólnie – do starości. Kryzys to same negatywy: lęk i permanentny stres, poczucie nieskuteczności, niezrealizowane młodzieńcze marzenia, nieudane dokonania czy depresja. Skoro kryzys dotyka wszystkich, lecz z różnym natężeniem, jak zatem mu się oprzeć lub walczyć z nim? Ważna jest zdolność przewartościowania z ponownym przystosowaniem się do otoczenia.

Realizm życia z wyrzeczeniem się marzeń czy przewartościowaniem planów czasem jest jedynym sposobem walki z kryzysem. Czasem pomaga przeczekanie problemu. W innych przypadkach potrzebne jest leczenie psychiatryczne. Najważniejsza jednak jest analiza priorytetów.

Jeden z wybitnych psychologów dwudziestego wieku Viktor Frankl twierdził, że „odnalezienie sensu ma uzdrawiający wpływ na ludzką psychikę. Dzięki duchowości odkrywamy sens swojego życia i ustalamy rzeczywiste priorytety. Stąd też dopóki sfera duchowa nie stanie się skalającym centrum naszej osobowości, dopóty pozostajemy w dużym rozproszeniu”. Czego zatem szuka czterdziestolatek? Sensu życia. Brzmi banalnie, ale o to chodzi.

„Kryzys wieku średniego jest w istocie kryzysem tożsamości mężczyzny. Jeśli wie, jaką rolę chce dalej odgrywać, wychodzi z niego cało, jeśli pozwala, by wszystko w jego życiu było płynne, kończy tragicznie albo staje się pośmiewiskiem” – powiedział Rollo May, amerykański psycholog i psychoterapeuta, główny przedstawiciel psychologii egzystencjalnej.



Adrian Kotas