

SPOKOJNIE, ON Z TEGO WYROSNIĘ

Przychodzi taki moment, kiedy mężczyzna uświadamia sobie, że połowa życia minęła. Wtedy zwykle nadchodzi kryzys. Dotyczy każdego, twój mąż też. Jeden będzie walczył o sylwetkę sprzed lat, inny zagapi się w telewizor, a jeszcze inny na młodsze koleżanki. Jak przeżyć jego kryzys, nie tracąc związku i poczucia humoru – opowiada psycholog Jacek Masłowski.

Rozmawiała: Agnieszka Prokopowicz

Well: Każdy mężczyzna przeżywa kryzys wieku średniego?

Jacek Masłowski: Każdy. Kryzys może trwać od trzech do nawet dziesięciu lat i pojawić się pomiędzy 40. a 64. rokiem życia. Każdy podchodzi do niego inaczej. To jest moment bilansowania życia. Mężczyzna zaczyna odczuwać, że zmienił się przez ostatnie dwadzieścia lat i te zmiany nie zawsze mu się podobają. Jeszcze nie nazywa tego starzeniem, ale zauważa ograniczenia, których kiedyś nie było. Dotyczą one stanu zdrowia i możliwości fizycznych. Do tego facet w tym czasie dostrzega, że koledzy z jego pokolenia umierają. Wielu z nas ma już za sobą pierwsze pogrzeby kumpli. To budzi lęk. Umierają też rodzice, co oznacza, że jesteśmy najstarszym pokoleniem. Wszystkie te elementy doprowadzają do refleksji: na ile życie, które już co najmniej w połowie jest za mną, odpowiadało moim aspiracjom, marzeniom i wyobrażeniom? Na ile je lubię, na ile jest ono dla mnie trudne?

Well: Takie myśli to początek kryzysu?

JM: Tak. Po nich pojawia się pytanie: „Jak sobie z nimi poradzę?”. Jedni próbują udowodnić za wszelką cenę, że są młodszy niż w rzeczywistości. A że żyjemy w świecie terroru fit,

Well: Koniecznie młodszą?

JM: Raczej tak, bo młodszą kobietą wprowadza w życie dojrzałego mężczyzny energię i typowe dla jej wieku optymistyczne, młodzieńcze patrzyenie na świat. Ma młodych znajomych, młode zainteresowania. Mężczyzna niejako cofa się w czasie. Najważniejsza jest właśnie energia, wcale nie uroda. Czasem żona w jego wieku jest piękniejszą i bardziej atrakcyjną kobietą. Mam wielu takich pacjentów. Ale żona wiele już przeżyła, nie ma dziewczęcej naiwności, bywa poważniejsza, czasem zgorzkniała, zmęczona. Przy tej młodej, nawet niekoniecznie ładnej, w mężczyźnie wzrasta energia. Może uruchomić marzenia o tym, że życie da się zacząć od nowa. Myśli, że to szansa na nową rodzinę i ponowne ojcostwo – już mądrzejsze, z mniejszą liczbą popełnionych błędów. Połowa życia to czas, kiedy wielu mężczyzn dopiero do ojcostwa dorasta. Ma już do tego zasoby – nie tylko materialne, ale też wiedzę i doświadczenie. Także z tego powodu młode kobiety są zainteresowane starszymi mężczyznami. To się często dopełnia.

Well: Nie można tego przeżyć inaczej? Musi być skok w bok i skok na fitness?

ZANIM NASTĄPI KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO, WARTO ZBUDOWAĆ KOMUNIKACJĘ W ZWIĄZKU. ROZMAWIAĆ WSPÓLNIE O POTRZEBACH.

nagle taki mężczyzna zapisuje się na siłownię lub zaczyna intensywnie uprawiać sport. Buduje formę fizyczną. Czasem dochodzi do takiej, której nie miał nawet jako nastolatek.

Well: Tę zmianę przyjmujemy z radością. Gorzej, że nie tylko tak mężczyzna przeżywa kryzys...

JM: Może być inna zmiana – zmiana partnerki. Zwykle na młodszą.

JM: Można. Istnieje trzecia droga. To po prostu transformacja. Mężczyzna, u którego budzi się świadomość przemijania, zmienia priorytety. Spełnianie marzeń i realizacja dawno postawionych planów stają się ważne i dodatkowo w tym wieku osiągalne. Już nie odsuwa ich na koniec listy. Jeśli marzył o motocyklu – kupuje go. Chciał mieć superauto, realizuje to →



NIE ŚMIEJ SIĘ, KIEDY MAŻ KUPUJE SOBIE MOTOR. PEWNIENIE ZAWSZE O NIM MARZYŁ. KIEDY, JEŚLI NIE TERAZ?

marzenie. Pragnął zwiedzać świat, jedzie tam, gdzie chciał.

Well: Wróćmy na chwilę do scenariusza z młodszą partnerką. Możemy wcześniej rozpoznać symptomy? Uprzedzić gorzki finał, coś zmienić?

JM: Tak. Ale chciałbym zaznaczyć, że odejście do młodszej nie jest najczęstszą drogą przeżywania kryzysu wieku średniego, choć to najgłośniejsze historie. Większość mężczyzn wybiera zmianę stylu życia. Mniej pracują, mniej rywalizują, skupiają się na pasjach i zaczynają o siebie dbać. Wróćmy jednak do pierwszych symptomów. Kryzys nie zaczyna się z dnia na dzień. To proces. Jeżeli między mężczyzną a kobietą jest głęboka relacja i bliskość, on sygnalizuje partnerce, że coś w jego życiu zaczyna się przewartościowywać. Mówi o swojej frustracji. Opisuje niezaspokojenie. Ono może być różne. Brakuje mu bliskości, seksu, przyjaciół, spełnienia w pracy.

Well: A jeśli nie mówi? To częstsze...

JM: Może sygnalizować to postawą. Wielu mężczyzn w tym wieku zaczyna popadać w przygnębienie, życio-

wą ospałość, odrętwienie, dokuczają im spadki energii. Jeżeli kobieta jest uważna i zaangażowana w związek, widzi, że coś się dzieje, i zaprasza partnera do rozmowy. Jeśli są równo-letkami, oboje wchodzi w kryzys. Może temu towarzyszyć syndrom opuszczonego gniazda. Jeżeli rozmawiają o tym, co czują, zaczynają układać związek na nowo.

Well: Ideał. Często spotykany?

JM: Nie. Lata nawyków życia obok, ale nie blisko siebie powodują, że frustracja narasta niezauważona. Relacja praktycznie się rozpada, nawet jeśli dwoje ludzi formalnie zostaje razem. Zaczynają prowadzić równoległe życia bez wzajemnego zaangażowania. Zanika intymność.

Well: A skoro o seksie... U równo-letków coraz częściej to mężczyźni po czterdziestce czy pięćdziesiątce odmawiają seksu. Kobiety wreszcie mają czas, polubiły fizyczną bliskość, nauczyły się jej, a wielu panów ma spadek testosteronu.

JM: Mężczyźni odmawiają seksu z różnych powodów. Nie tylko biologicznych. To często realizacja postawy bierno-agresywnej. Za tym idzie

myślenie: „Skoro jesteście takie świetne i ze wszystkim sobie radzicie, poradzcie sobie i z tym”. Faceci często czują się przymuszeni do zaspokajania kobiet na wszelkich polach. A jak wiemy, nie znoszą przymusu. Miałem takich mężczyzn na terapii. Z określonymi partnerkami nie mieli potrzeby uprawiania seksu. Gdy je zmienili, wszystko wracało do normy. Badali poziom testosteronu z obiema – był identyczny. Kryzys „łózkowy” wynika z powszechnego kryzysu męskości. Bo męskość została podważona.

Well: Co robić, kiedy fizyczna bliskość zanika?

JM: Problemem może tu być pornografia. Jeśli pożycie i intymność się rozjeżdżają, mężczyzna prędzej czy później po nią sięgnie. Tak będzie redukował napięcie seksualne. Pornografia pokazuje ciała kobiet, które nie istnieją. A już z pewnością nie istnieją po kilkudziesięciu latach bycia razem. Im dłużej trwa okres oddalenia seksualnego, tym gorzej, ponieważ facet uzależnia się od takich bodźców. I ciężko będzie mu znowu podniecić się na widok zwykłego ciała.

Well: Jak my, kobiety, możemy się zachować, by nasz partner przeszedł przez kryzys spokojnie?

JM: Najważniejsze: nie deprecjonować i nie wyśmiewać kryzysu wieku średniego. Czy nie jest tak, że jeśli facet kupuje sobie motocykl, kobiety pokładają się ze śmiechu?

Well: Są jednak sytuacje, kiedy mężczyzna przesadza z „szukaniem siebie”. Pomarańczowe spodnie, mówienie młodzieżowym slangiem... Przez to naraża się na śmieszność. Kto, jeśli nie partnerka, ma powiedzieć, że posuwa się za daleko?

JM: Oczywiście, trudno nie docenić delikatnego zwrócenia uwagi mężczyźnie na ten fakt. Skłonienia go do refleksji nad źródłem jego postępowania. Jednak to jest postawa rzadziej spotykana niż obśmiewanie kryzysu wieku średniego, który w naszej kulturze ma słabą prasę.

Well: Jedne kobiety na wiadomość o motocyklu rzeczywiście drwią. Ale wiele po prostu się boi.

JM: Nie tylko o jego bezpieczeństwo. Boją się, że z mężczyzną dzieje się

coś, czego one nie kontrolują. Dlatego to deprecjonują. A jedynym, czego taki facet wtedy potrzebuje, jest przestrzeń. Chce realizować marzenia i zapomniane pasje.

Well: Wsiąść z nim na motocykl czy zając się kobiecymi sprawami?

JM: Tak postawione pytanie nie uwzględnia zdania faceta. Może po prostu go zapytać? Czego on by chciał? Mężczyźni naprawdę mają swoje potrzeby. Często latami ich nie wyrażają. Ale w kryzysie zaczynają to robić. I wtedy warto z nimi porozmawiać. Pytam ich na warsztatach o pragnienia i najczęściej słyszę jedno: chcą świętego spokoju. Czyli przestrzeni, gdzie mogą...

Well: Co robić?

JM: No właśnie: NIC. Faceci potrzebują jaskini. Miejsca, w którym mogą nie robić nic. Żyjemy w przymusie aktywności. Mężczyzna, żeby coś dla siebie zrobić, szuka pretekstu. Chce pobyć sam, idzie na papierosa. Każdy facet ma swoją jaskinię i mało kobiet to rozumie. Często myślą, że kiedy on się zaszywa, to jej nie kocha. A facet po prostu musi pobyć sam. Kobiety też potrzebują ciszy i spokoju, by się skontaktować ze sobą.

Well: Pozwolić mu zatem na święty spokój, ale też próbować namawiać na rozmowę?

JM: Zanim kryzys wieku średniego nastąpi, warto zbudować komunikację w związku. Nauczyć się rozmawiać wspólnie o potrzebach. Jeśli mężczyzna niewiele mówi, zapraszać go do takich rozmów. Interesować się jego uczuciami. I jeżeli już je wyrazi, to – uwaga – nie śmiać się z nich. Nie dyskredytować, tylko się im przyjrzeć. Nie zakazywać, nie kontrolować nerwowo. Mam kolegę, którego żona kazała sprzedać motocykl. I on to zrobił. Czuł się fatalnie, głupio mu było przed kumplami i samym sobą. Tak właśnie zaczyna się kryzys wieku średniego. Faceci zwykle ulegają i odkładają swoje potrzeby na później. Kiedy jednak nadchodzi „później”, frustracja narasta i muszą odreagować. Z reguły na żonach, bo uważają, że to z ich powodu nie realizowali marzeń. Kobiety są w szoku, myślą, że mąż się zmienił. A on się nie zmienił, tylko wrócił do dawnych stłumionych potrzeb.

Well: Prowadzisz warsztaty dla mężczyzn. Rozmawiacie o potrzebach. Czego jeszcze pragniecie?

JM: Uznanie. Akceptacji, niekoniecznie zachwyty. Po prostu zrozumienia. Oczywiście seksu. I wspólnie spędzonego czasu. Wielu mężczyzn się skarży, że chcą coś zrobić ze swoimi partnerkami, ale są odrzucani. Mówią: „Kochanie, chciałbym pojechać w góry”. A ona: „To sobie jedź”. Czyli rób, co chcesz, pod warunkiem, że to nie zaburzy mojego życia. Facet myśli wtedy, że jest nieważny. Czuje się samotny. Podkreślam: nie chodzi o to, by cały czas spędzać razem. Mamy przyjaciół, kumpłi, rodzinę, aby robić z nimi rzeczy, których nie da się robić z kobietami. Z partnerką też musimy mieć wspólne sprawy poza wychowywaniem dzieci. To wiąże i pogłębia relację. Można razem tańczyć tango albo coś ugotować. Ja uwielbiam z żoną gotować azjatyckie potrawy. Daje nam to mnóstwo frajdy.

Well: Rozmawiać, dać spokój, akceptować. Po prostu przeżyć trudny czas razem?

JM: Tak. Towarzyszyć mężczyźnie przeżywającemu kryzys. Być z nim bardziej niż do tej pory. Każdy kryzys może być szansą na przebudowanie związku, rozwój i odnalezienie bliskości. Może to być też czas szczerości. Warto zadać sobie pytanie: co nas łączyło, zanim pojawiły się dzieci? To korzenie, na których można zbudować coś nowego.

Well: Znasz mężczyzn, którzy zmienili życie po kryzysie wieku średniego?

JM: Coraz ich więcej. Rośnie grupa dojrzałych facetów, którzy nie aspirują do życia z kolorowych gazet i lukrowanych seriali. Chcą, by w ich życiu była przestrzeń na to, co jest ważne: ojcostwo, relacje z przyjaciółmi, hobby, wnuki. Pokolenie, które teraz ma 40–50 lat, to pokolenie X. Ich stosunek do pracy opisuje zdanie: „Żyję, by pracować”. Kariera była najważniejsza. Dziś mają pozycję, zarabiają. Ale nie uważają tego za sukces, raczej za złotą klatkę. Kryzys wieku średniego uzmysłowił im, że 60 godzin tygodniowo w pracy to nie jest to, o czym marzyli, że życie jest jałowe i jednowymiarowe. Zarabiają pieniądze, za które ich rodziny przyjemnie żyją, tyle że mają z nimi niewielki kontakt. Znam mężczyzn, którzy dzięki kryzysowi zaczęli mniej pracować, skupili się na rodzinie.

Well: Ich partnerki są szczęśliwe?

JM: Nie zawsze. Czasem boją się, że zabraknie pieniędzy. Są jednak i takie, które potrafią uiszczyć z mężem i się zastanowić, jak na nowo poukładać życie, by znaleźć więcej czasu dla siebie i na pasje. Mądra i wspierająca partnerka będzie chciała o tym rozmawiać. Może się okazać, że skoro odchowali dzieci, mogą zarabiać mniej. Zyskają za to czas. A czas – przeżyty dobrze – jest bezcenny.

Jacek Masłowski, psycholog i coach, prowadzi warsztaty dla mężczyzn w Fundacji Masculinum.