

Če bi Francka imela najkice in bi ujela tis

Kriza srednjih let Čas za osebno inventuro, v kateri je priporočljiva zmernost pri sprejemanju ekstremnih odločitev

»Bolj star, bolj nor! Bungee, rafting, judo in skiro ... Prihaja strašna kriza srednjih let. Upor zatiranih strasti. To bo kraljica mojih pubertet.« Zoran Predin je v svojem komadu ujel stereotipe življenjskega obdobja, v katerem nekateri izvedejo radikalen zasuk, mnogi pa o njem vsaj sanjajo. S Polono Fister, psihologinjo in psihoterapevko, smo iskali odgovore na krizo, v kateri jo najbolj odnesejo tisti, ki so bili že doslej zvesti samim sebi.

URŠA IZGORŠEK

Je kriza srednjih let resnična ali namišljena, ali psihologi o njej debatirate?

Da, stroka debatira o tej temi, res pa je, da nekateri vseeno mislijo, da gre za konstrukt, novodobno izmišljotino. Pojem je leta 1965 uvedel kanadski psihoanalitik Eliot Jacques. To seveda ne pomeni, da ljudje nekaterih simptomov prej niso imeli, je pa res, da so včasih živeli drugače. Po svetu imamo različne življenjske sloge in v nekaterih okoljih te krize ne poznajo, torej ni vezana samo na določeno starost. Seveda pa se lahko takoj začnemo pogovarjati o tem, kaj so sploh srednja leta. Je to od 40 do 60, nekateri menijo, da se lahko pojavi že prej, tretji, da vanjo sodi vsa odrasla doba? Pogosto ljudje pridejo k meni in me vprašajo, ali so v krizi srednjih let. Potem vidim, da so si o njej že vse prebrali in zdaj jo kar imajo. Ko opazimo problem in si postavimo »diagnozo«, se lahko sami malce vržemo v to razpoloženje in iščemo simptome. Je pa res, da imamo zelo radi poimenovanja. Ne samo mi, psihologi – za nas pravijo, da radi predalčkamo –, tudi drugi ljudje se radi neke najdejo. Vsak drugače doživlja svojo krizo, obstaja pa seveda neka rdeča nit.

Kako bi torej »popredalčali« to krizo?

Na psihičnem področju nastane stiska, neugodno počutje. To se lahko kaže na različne načine, lahko smo depresivni, razdražljivi, morda nimamo volje. Lahko pa se pojavijo tudi telesni znaki: slabše spimo, čutimo pomanjkanje ali povečanje apetita, hormonske spremembe pri ženskah, povezane s klimakterijem ... Nekateri stvari so vezane na starost, saj se delovanje telesa spreminja. Krizo vse bolj potiskamo proti zgornji starostni meji, ker pač nihče noče biti star, in tako so nekateri pri 65 še vedno v srednjih letih.

Štirideseta so nova dvajseta, petdeseta nova trideseta, se govori. Sta puberteta in kriza srednjih let življenjski obdobji, ki sta glede



Krizo vse bolj potiskamo proti zgornji starostni meji, ker pač nihče noče biti star, in tako so nekateri pri 65 še vedno v srednjih letih.

FOTO REUTERS

ZNANI O KRIZI

Zoran Predin (56), med drugim avtor komada Bolj star, bolj nor: »Krizo srednjih let je problematična zadeva, ki vsakega po svoje naskoči in ima kar nekaj stereotipnih zunanjih pokazateljev. Pri mojih kolegih se začne z uhanom in barvanjem las. Nekaterim se čisto odpelje, češ da so zapravili preveč časa za ustvarjanje statusnih simbolov, kot so družina, stanovanje, avto, življenjski standard, in pri tem pozabili nase. Zato bi radi za vsako ceno nadoknadili zamujeno in uresničili svoje skrite želje, dokler je še čas. Potem začnejo spet kaditi, skačejo s padalom,



hodijo peš okoli sveta ali postanejo versko blazni. Svojo 'krizo srednjih let' sem preživel z veliko humorja in tako tudi pojem o njej v besedilu, ki sem ga napisal okoli ljudske modrosti bolj star, bolj nor. Za zdaj si nisem pobarval las, nimam nobene tetovaže, nobenega uhana, ne motocikla. Je pa res, da se zarečenega kruha največ poje. Mogoče bo to moja nova pesem?

Alenka Godec (50): Zavedam se, da nisem na začetku, ampak neke na sredini srednjih let, a na vse skupaj gledam kot na normalen del življenja. Tako pač je in najbolje je, da se



s tem spopadaš z nekim pozitivnim pristopom. Nič ne pomaga, če si mrk, treba je živeti in polepsati dan sebi in ljudem, ki so ti blizu. In jaz se trudim za to. Seveda na sebi opažam spremembe, ki mi niso vedno všeč, a zaradi tega ni konec sveta. Nihče se ne veseli starosti in morebitnih boleznih, a z dobro voljo lahko vplivamo na svoje počutje in odnos do vsega tega. Zato se poskušamo imeti lepo. Ne vem za nikogar, ki bi naredil res kaj norega. V resnici se v srednjih letih ne dogaja nič groznega. **Vinko Möderndorfer** (56): Kriza srednjih let? Ja, najbrž obstaja. Sam

ti voz, bi nam bilo mogoče laže

osebnega iskanja najbolj prelomni? Je še kakšno spregledano?

Najbrž ne. V puberteti je dogajanje bolj fiziološkega izvora, drugo obdobje pa je kritično zato, ker izgublamo mladost in se včasih obnašamo, kot da ne bi imeli 45 let, ampak 25. Kakorkoli že poimenujemo, to, kar se nam dogaja v zrelih letih, je kriza identitete, kriza smisla. Kaj sem, kdo sem, kaj se mi dogaja? Naravno je najbrž, da se nam izguba mladosti ne zdi nekaj pozitivnega. Gre pač za izgubo možnosti, sposobnosti, za katere nam narava govori, da jih je dobro imeti. V trenutku, ko to izgubljam, pa je na drugi strani dobro imeti občutek, da sem nekaj vseeno dosegel. In takrat delam inventuro. Je to, kar sem živela do 45., 50. leta, imelo kakšen smisel zame, za mojo družino, bližnjo okolico? Je bilo moje življenje vredno, je pustilo kakšen pečat? Ljudje znajo biti do sebe precej kritični, tudi če tega ne priznamo, in marsikje vidimo neizpolnjene stvari. Vidimo jih tudi zato, ker imamo pri 50 letih drugačen fokus kot pri 20, pomembne so nam druge stvari. Zato je najbrž normalno, da se počutimo neizpolnjene in se pojavi kriza. Takrat začnemo iskati nekaj novega, kar nas izpolnjuje, kar nam omogoča osebno rast. Tudi stereotipi držijo: o starejših moških, ki si omislijo motor, nov avto, mlajšo ljubico ... A varanje v nasprotju s prevladujočim mnenjem ni toliko povezano s krizo srednjih let. To vprašanje ni eno- značno in enostavno. Se pa ljudem seveda dogaja tudi to, da se na partnerskem področju čutijo neizživete,

ker so se večinoma posvečali drugim vlogam, starševski, karieri ...

Kako pa vam klienti povedo o svojem počutju? Je razlika, kako to obdobje doživljajo ženske in kako moški?

Da, je razlika. Bolj v odzivu in reševanju kot v doživljanju. Ženske smo zelo vpete v družino in delo. Neka- ko velja, da moramo biti na obeh področjih zelo super, 100-odstotne, in tu je večji problem kot v partnerskih odnosih. Če ženske v partnerstvu niso zadovoljne, se odzovejo prej, probleme razrešujejo sproti. Moški pa se potrjujejo s kariero, redko se hvalijo s tem, da so dobri očete. Kadar so v partnerstvu nezadovoljni, to tolmačijo tako, da pač niso našli prave. Vendar problemov z leti sploh niso reševali. Moški zdrsnejo v pasivnost, letargijo, nemoč. In iščejo hitre rešitve, lahko tudi alkohol ali mlajša dekleta.

Ženske pa smo se bolj pripravljene ukvarjati s tistim, kar imamo, in potegniti iz tega najboljše.

Stisko čutijo oboji in mnogi ne vedo, kako naj jo rešijo. Pogosto ne vedo niti tega, kaj bi si želeli potem, ko je ne bo več. Včasih jim rečem: žejni ste in želite piti, a na koncu bova morala vedeti, kaj želite: vodo, sok, kaj tretjega ... Ko pridemo namreč do ničle, nočemo ostati tam, ampak hočemo na plus. Zato moramo imeti jasno idejo, kaj želimo početi, kaj nam bo pomagalo k osebni rasti. Veliko ljudi ima zamegljen pogled na to, kaj hočejo, in ko se izvirajo iz krize, ima-

jo spet problem, kako naprej. A s tem se je treba soočiti.

Izhod iščete skupaj, vendar vi človeka predvsem vodite in usmerjate, ne odločate se namesto njega. Česa se oprimejo?

Tisti, ki se znajde v stiski, mora pogledati vase in ugotoviti, kaj se mu zdi zares vredno in kaj od tega lahko doseže. Pri tem ga vodim, a rešitev mora izoblikovati sam pri sebi. Spet gradimo na občutku moči, na občutku, da se lahko sami izvlečemo – ta nam da novo samozavest.

Ljudje na različne načine pridejo do tega, kar imajo zapisano v sebi, je pa res, da smo zelo obremenjeni z okolico, kakšni smo, kakšni naj bi bili ... Vrnemo se zelo daleč v preteklost, kaj so starši zahtevali od nas med odrasčanjem, kakšne vrednote smo imeli ... Treba je poiskati samozavest in pogum, da se lahko opremo na lastne vrednote in delamo tisto, kar nam je všeč in se nam zdi pomembno. Ljudje, ki upoštevajo sebe, imajo manj kriz in se hitreje odzovejo na težave.

A mi smo vzgojeni v trpečem duhu, da je treba potrpeti in stisniti zobe. Pa ne vedno. Včasih rečem, da če bi imela Francka najkice in bi ujela tisti voz, bi nam bilo mogoče laže. Na veliko se moramo žrtvovati, ker je to tisto, kar nas potrdi. Ker nam potem rečejo, da smo »pridni« – na to besedo sem alergična že pri otroku, še bolj pa pri odraslih. Pomen si dajemo s tem, da smo za nekoga nekaj naredili. To je sicer fino, ampak kaj smo naredili zase? Zdrav egoizem je v redu. Ko začutimo, da nismo v redu, se moramo ustaviti in razrešiti tisto, kar nas mori. Ne šele po 15 letih. Ko v avtu med vožnjo zasveti rdeča lučka, se takoj ustavimo. Mi pa smo nezadovoljni, utrujeni ... lučke gorijo, mi pa se nikoli ne ustavimo.

Ker se ne znamo, ker spet potrpi- mo, ker ...

Probleme je treba reševati, dokler so še majhni, takrat je dokaj preprosto. Ko se nakopičijo, je težje. Tudi v partnerskem odnosu. Ko nekaj dolgo trpiš, se vse tako čudno poveže, in medtem ko partner morda še vedno govori o nečem, kar se je zgodilo pred petimi leti, mi nimamo pojma, kaj sploh misli. Imamo orodja, da lahko pravočasno odreagiramo, a večkrat gremo čez to. Gre za pretirano potrpljenje, ki pa je povezano tudi z lastno vrednostjo, samopodobo. Ali in koliko se odzovem, ko pri sebi začutim neugodje? Koliko sem pomembna sama sebi?

Osebna kriza je priložnost tudi za takšen razmislek, lahko je prelomnica, in to ne slaba ...

Seveda, tisto, kar se je nabralo, je tako slabo, da nas opozori, da je treba nekaj narediti. Lahko gre na slab-

še ali na boljše, a daje nam možnost za spremembo na boljše. Vzamemo si čas zase, končno. Zato se krize ne bi smeli bati. Res pa je, da je prvi odziv obrambni: saj mi nič ni, saj bo minilo. Najprej pride zanikanje ... V drugi fazi se lahko smilimo sami sebi, potem pa pride faza, ko se zbr- camo sami ali nas pa drugi.

Ko začnem težavo reševati, sem že na dobri poti, grem proti cilju. In če se bom vsaj malo poslušala, se bodo zgodile spremembe na boljše.

Kaj spodbudi krizo: leta, zunanje okoliščine? Bo nekoga, ki je imel pozno potome, doletela pozneje kot tistega, ki ga otroci ne potrebujejo več neprestano ob sebi?

Gotovo je razlika. Na krizo se veže sindrom praznega gnezda, takrat ima človek več časa zase in lahko opravi inventuro vsega, kaj je pomembno. Ko so otroci majhni, nas zelo potrebujejo in to lahko zapolni naš smisel. Pozneje, z zrelostjo in izkušnjami, pa

Življenje prinese marsikatero preizkušnjo in nanje moramo biti pripravljeni. Če smo aktivni ob manjših, si nabiramo moč tudi za večje.

se naš pogled na življenje spreminja. Zgodi se, da vidimo, kaj je pomembno in kaj ne, nekatere stvari nam ne dajejo več takšnega smisla kot nekoč.

Notranjo srečo običajno najdemo v ljudeh, ki jim posvečamo svoj čas in energijo, v otrocih, vnukih, prijateljih. Smo socialna bitja in le redki najdemo mir v popolni samoti, oddaljeni od drugih. Pa v hobijih, še vedno lahko tudi v karieri, zlasti če se v njej počutimo koristne. Ko osebno rastemo, čutimo v sebi nemir, a na koncu je rezultat: mir. Dobro smo takrat, ko čutimo v sebi mir.

Nekatere preganja občutek, da je to njihova zadnja priložnost, da še izkusijo kaj norega. Res počnemo nerazsodne stvari?

V krizi srednjih let so ljudje pripravljene več tvegati. Imajo občutek: zdaj ali nikoli. Pri sedemdesetih tega pač ne bom mogel več, razmišljajo, in morda pustijo družino, otroke, partnerja, celo službo, ki je edini vir preživetja, da bi lahko počeli tisto, o čemer so morda sanjali vse življenje. Recimo, se začnejo ukvarjati z umetnostjo, namesto da bi nadaljevali odvetniško kariero.

Nekatere začetijo potrebo po čisto konkretnem življenjskem tveganju in se morda res predajo adrenalinskim športom. Predvsem pa gre za tveganje v smislu varnega življenja: kar na lepem ta varnost, ki nam jo daje zavetje družinskega življenja,

ni več tako pomembna kot prej. Var- nost me utesnjuje, varnost mi je pov- zročila, da sem takšna, kot sem – v kalupu.

Zakaj pa je v tem obdobju toliko ločitev in varanja?

Varanje je bolj posledica nereševa- nja kot reševanja. Vara človek, ki se sam pri sebi vsaj v nekem trenutku ne počuti vrednega, da bi tisto, kar si želi, imel. In to skriva. Varanje je vedno skrivanje. Ločitev pa se iz- pelje iz tega, da nočemo več trpeti neke situacije. Kriza srednjih let je kriza identitete, varanje, ločitev pa je kriza v odnosih. Tu mešamo jabolka in hruške. Nekateri mislijo, da bodo z ločitvijo rešili svojo krizo identi- tete, pa je ne bodo, to je moja kriza, ne izhaja iz odnosa. Ločitve so zdaj sprejemljive, hitre in morda se bo slišalo čudno, a to je dokaj lahka re- šitev: nisem zadovoljna in se bom lo- čila, s tem bom nekaj naredila zase. Toda to je kljub vsemu beg, včasih,

ko gre za nasilje, je ta beg sicer smiseln. V srednjih letih pa razvez ni veliko le zato, ker v tem obdobju delamo inventuro tudi glede partnerstva, am- pak ker je bilo življenje veliko let – služba, otroci, ustvarjanje doma – tako intenzivno, da v partnerski odnos nismo nič vlagali, ker je bil zadnji na vr- sti. S partnerjem sva se pogo- varjala o vsem drugem, samo o naju ne. Na začetku sta bila pomembna samo najina svetova, a v 25 letih sem doživljala marsikaj, česar mi ni uspelo deliti z njim, in ne vem več, kdo je ta človek ob meni, lahko str- nem razmišljanje mnogih.

A vedno svetujem: dokler smo v krizi, ne sprejemajmo pomembnih odločitev. Življenje živimo v nekem povprečnem stanju, ne v ekstremnih okoliščinah. Če pa odločitev spreje- mam v ekstremnem stanju, predvi- devam, da bom tako ekstremno ču- tila vedno in da mi bo takšna rešitev vedno ustrezala. A ko se bom pomi- rila, bom ugotovila, da ta odločitev verjetno ni bila najprimernejša.

Je kakšen namig, kako krizo preb- roditi čimprej s čim manjšo škodo zase in za druge?

Življenje ni samo rožnato, prinese marsikatero preizkušnjo in na to mo- ramo biti pripravljeni. Pomembno je, da se takrat pravočasno odzovemo in si priznamo, da se nam nekaj do- gaja. Ne čakajmo, odreagirajmo. Jaz vedno svetujem aktivnost. Če smo aktivni ob manjših preizkušnjah, si nabiramo samozaupanje in moč tudi za večje. Ni pa dobro biti pripravljen tako, da se bojim in predvidevam, da bo zdaj zdaj prišla kriza. Pomembno je, da o svojem življenju odločamo sami. Tako je tudi v odnosih: dobrih odnosov ne razvijejo tisti, ki jim je samo krasno, dobre odnose imajo ljudje, ki so pripravljeni drug z dru- gim reševati probleme.



FOTO STANE JERSIČ

Mag. Polona Fister je psihologinja in psihoterapevka. Skoraj 15 let že aktivno deluje na področjih podpore in pomoči posameznikom, zakoncem, partnerjem in družinam z različno problematiko. Prav tako pomaga pri razvoju zaposlenih v podjetjih ter razreševanju različnih kriznih situacij in konfliktov. Ob praktičnem delu se posveča tudi raziskovalnemu, zdaj izvaja raziskavo v okviru doktorskega študija o zanosu in izgorelosti med zaposlenimi.

jo razumem ne toliko kot fiziolo- ško-biološki fenomen, ampak kot človeško spoznanje, da smo minljivi. Da ima tudi naše življenje omejen rok trajanja. Ko si mlajši, se ti zdi življenje nesmrtno, neskončno, vse- mogočno; dan je dolg, poletja ni- majo konca, zima je zimsko pravljica in življenje je sen ... Vse to je seveda povezano z vitalno energijo, ki brez dvoma ni enaka, ko imamo trideset ali ko imamo štirideset let. Mla- dost kopiči spoznanja, doživljanja, kopiči podatke, spoznava različna čustva, odkriva konflikte in se jih uči razreševati ... in vse to se z leti, ki se

prevešajo v peto desetletje, nalaga in gosti v zelo preprosto spozna- nje, da smo končni, da ne trajamo večno in da smo zgolj delček prahu v vrtincu vesoljne pozabe. Takšno spoznanje je v resnici zre- lost. Torej ne kriza, ampak zrelost, ki povzroči, da na življenje gledamo drugače. To novo obdobje, ki se začne po štiridesetem, je namreč tudi obdobje samorefleksije. Obdobje pogleda vase. Zato se mi zdi beseda kriza pravzaprav zelo narobe. Diši po nečem kliničnem, po nečem bolezenskem, po nečem, kar ni povsem normalno. V resnici



pa je to samo stopnja zrelosti v živ- ljenju ženske in moškega, ki lahko pomeni novo, bolj premišljeno pot v nadaljnje bivanje. V zadnjem času pa obstaja še ena kriza. In nanjo bi morali biti najbolj pozorni. Hujša je. Strašnejša. Moril- ska. Štiridesetletniki so utrujeni, na- veličani, zgarani v svojem petnajst- urnem delavniku, ki traja vse dni v tednu, in tudi doma so priklopljeni na večni strah, da kmalu spet ne bodo imeli dela; do apatičnosti so razočarani nad prevarantskimi vo- ditelji naroda, počutijo se okradene, oropane dostojanstva, mizerno so

plačani, kar naprej jim mečejo v obraz floskule, da naj bodo srečni, da sploh lahko delajo, pa čeprav brez socialne varnosti, brez možno- sti, da bi si končno ustvarili družino, dobili kredit za stanovanje, da bi prihranili za starost, ki neusmilje- no čaka za vogalom ... Vse več je takšnih štiridesetletnikov, ki čutijo življenje kot težo, kot krizo, ki ubija in duši. Vendar to ni kriza srednjih let, to je rezultat brutalnega kapitalistič- nega izkoriščanja. In to je največja kriza, največji problem današnjega, slovenskega časa.