



VERBODEN
Syndication

Warto, mówiąc językiem psychologów, przepracować kryzys. Nauczyć się, jak zostawić go za sobą. Jeśli wyjdziecie z tej próby zwycięsko, wzmocni się więź między wami.

Jak postępować z mężem, który ma kryzys wieku średniego

Dla mężczyzny moment, w którym uświadamia sobie, że czas płynie, a młodość odchodzi, jest bardzo bolesny. Pomóż mu go przetrwać – zrób to dla siebie!

Statystycznie co drugi mężczyzna w średnim wieku mierzy się z kryzysem. Jednych dopada, kiedy tylko przekroczą czterdziestkę. Innych nawet 10 lat później. Przekraczając pewien wiek panowie zaczynają zdawać sobie sprawę z tego, że już nie wszystko przed nimi. Stawiają też sobie fundamentalne pytania: Kim tak naprawdę jestem? Co osiągnąłem? Czy tak właśnie ma wyglądać moje życie? Czy jestem szczęśliwy? Dociera do nich, że nie zrealizują wielu swoich marzeń. A to boli. – Jeśli bilans wypadnie ujemnie, może się zdarzyć, że mężczyzna poczuje potrzebę, by poszukać sobie czegoś „na pocieszenie” – mówi Ewa Klepacka-Gryz, psycholog i terapeuta. – Zaprańnię zatrzymać przemijającą młodość, zapewnić sobie poczucie, że wprawdzie tego czy tamtego nie dokonał, ale wciąż jeszcze wiele może zdziałać. Wtedy też często zmienia swój styl i... zaczyna kokietować dużo młodsze kobiety.

Jak na to reaguje żona? Najczęściej wpada w panikę. „Ratunku, on zwariował!” – myśli. I często robi coś nieprzemyślanego, np. stawia sprawę na ostrzu noża: „Albo się opamiętasz, albo się z tobą rozwiodę.”

– Tymczasem takie zachowanie to jeden z najbardziej naturalnych objawów kryzysu. Z męskiego punktu widzenia, wcale nie jest wymierzone przeciwko relacji z partnerką – mówi psycholog.

Kryzysy zdarzają się wszystkim. Dobrze o tym pamiętać, kiedy zapukają i do naszych drzwi. Nie warto stawiać na szali kilkunastu lat małżeństwa tylko dlatego, że mąż przechodzi fazę ścigania się z odchodzącą młodością. Lepiej to przeczeekać. – Miałam pacjentów, którzy w tym czasie odeszli od żon, by po kilku latach zdać sobie sprawę, że tym samym zaprzepaścili dorobek całego życia, zarówno materialny, jak emocjonalny – mówi Ewa Klepacka-Gryz. I radzi: jeśli kochasz męża, przyjmij go wraz z jego kryzysem. Mądrze postępuj, by przetrwać ten trudny dla was obojga czas. Pamiętaj – nie jesteś jego matką, nie możesz mu niczego zabronić czy nakazać. Zamiast tego umiejętnie negocjuj, a wydziedzic z tego obronną ręką.

Ugania się za spódniczkami

Większość mężczyzn w kryzysie wieku średniego zaczyna adoroować kobiety. Najczęściej młodsze i atrakcyjne. Zaczepia koleżanki córki, zagląda w de-

kolt kelnerkom, zagaduje ekspedientki w sklepie. – W ten sposób upewnia się, czy jeszcze budzi emocje u płci przeciwnej – tłumaczy psycholog. – Dowartościowuje go, gdy kobiety odpowiadają przychylnie na jego zaloty. A im bardziej niedoceniany czuje się w domu, tym silniejsza jest pokusa, by szukać potwierdzenia w ramionach innej.

● **Zachowaj spokój** Gdy mąż ogląda się za innymi kobietami... kompletnie się tym nie przejmuj! Faceci zawsze to robią, to dla nich tak naturalne, jak dla ciebie oglądanie okien wystawowych. – Gdy jakaś atrakcyjna kobieta się do niego uśmiechnie, jego dzień nabiera kolorów. Ale to nie znaczy, że już nie kocha ciebie! – uspokaja psycholog. – Większość mężczyzn zadowolona się flirtem, czasami internetowym. Podziw ze strony młodej, dziewczyny i świadomość, że „miałbym ją, gdybym tylko chciał”, w zupełności im wystarcza. Jeżeli natomiast mąż uwodzi inne kobiety w twojej obecności, nie zgadzaj się na to. Powiedz: „Jeśli już musisz, rób to wtedy, gdy mnie nie ma. Jak byś się czuł, gdybym ja zachowywała się w ten sposób?”

● **Zainwestuj w siebie** Zamiast koncentrować się na partnerze, skup się na sobie. Stań przed lustrem i zadaj sobie pytanie: „Co mogę zmienić, by wyglądać bardziej atrakcyjnie?”. Często wystarczy zmienić fryzurę, odwiedzić kosmetyczkę, pomalować paznokcie i kupić parę ciuszków, by zmiana była naprawę widoczna. – Zdarza się, że zabiegane kobiety zapominają o pielęgnowaniu swojej kobiecości. Jeśli to zmienisz, twój partner nie będzie tak ochoczo szukał nowej

WARTO WIEDZIEĆ

Męskie zachcianki

MOTOR

W Polsce najwięcej motocykli typu harley-davidson, nabywają właśnie mężczyźni w średnim wieku – wynika z danych firmy Bemotor.

NOWY SAMOCHÓD

W USA kryzys wieku średniego nazywany jest syndromem czerwonego ferrari. Czterdziestolatkowie są znakomitymi klientami tego modelu!

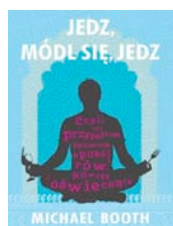
GADŻETY

Panowie chcą mieć to, co modne, więc dają się z łatwością namówić na różne akcesoria. W Anglii obliczono, że kupowany przez 40-latką samochód średniej klasy jest wzbogacony o dodatkowe akcesoria wartości 1/3 „gołego” samochodu.

CIUCHY KOSMETYKI

Panowie zaczynają chodzić do solarium, kosmetyczki, farbują włosy. Kupują też markowe ubrania.

WARTO PRZECZYTAĆ



M. Booth „Jedz, módl się, jedz”. Bohater książki, dotknięty kryzysem wieku średniego, trwoni czas na rozrywki, alkohol i rozmyślanie o niezrealizowanych ambicjach. Na szczęście w porę kontrolę nad jego życiem przejmują... żona. Poznaj jej metody!





Czytelniczki pytają

„Mam już dość mojego męża!

On kompletnie oszalał. Podrywa kobiety dwa razy młodsze od siebie! Mówi, że już nie pamięta dlaczego się w ogóle ze mną ożenił i że życie powinno być przyjemne, a ja wszystko utrudniam. Nie będę dłużej go niańczyć! Jestem ładna i mężczyźni się za mną oglądają. Może warto pomyśleć o sobie? »

Ekspert odpowiada

**EWA
KLEPACKA
-GRYZ**
PSYCHOLOG,
TERAPEUTA

«Nie próbuj grać w jego grę...»

To, co usłyszałaś od swego męża, mogło cię bardzo zabolęć. Twoja reakcja jest reakcją na ten ból: zraniłeś mnie, ale już więcej nie zranisz. W obronie – atakujesz. Uważaj, bo przyjmując taką postawę, grasz dokładnie w jego grę! Zaczynacie ze sobą walczyć. To nie rozwiąże waszych problemów, a zmieni wasze życie w przepychankę i udowadnianie sobie nawzajem, komu bardziej... nie zależy. Faceci nie rozumieją kobiecych emocji, nie wiedzą, jak na nie reagować, boją się babskich łez. Wolą odtrącić niż konfrontować się z czymś, z czym sobie nie radzą. Wiedząc o tym, poproś męża o rozmowę. Powiedz, że chciałabyś go zrozumieć, bo go kochasz i brakuje ci jego bliskości. Potem zapytaj, co on ma ci do powiedzenia i uważnie go wysłuchaj.



Wspólne bieganie?

Dzięki bieganiu wielu mężczyzn może ponownie uwierzyć w siebie, poczuć, że mimo upływu lat są wciąż ważni i atrakcyjni, podpowiada psycholog.

kobiety – odnajdzie ją w twojej nowej postaci! Pamiętaj też, że dla niego bardzo istotne jest, by partnerki zazdrościli mu inni faceci. Jeśli usłyszy od kolegów komentarz w stylu: „Twoja żona to prawdziwa laska” – na pewno będzie się ciebie trzymał! – mówi psycholog.

● **Pomyśl o urozmaiceniu życia seksualnego** Seks odbudowuje intymność, a ona jest bardzo ważna w kryzysie. – Wielu parom w tym okresie pomaga, jeżeli to partnerka zaczyna inicjować seks – podpowiada psycholog. – To przełamuje rutynę i daje mężczyźnie poczucie, że jest pożądany.

● **Nie snuj wizji, że cię zdradza** Zanim zaczniesz rwać włosy z głowy, zastanów się, na jakiej podstawie podejrzewasz go o niewierność. Wiele kobiet twierdzi, że są zdradzane, może zasugerowałaś się opowieściami koleżanek? Fakt, że zaczął dbać o siebie nie oznacza jeszcze, że ma kochankę!

● **Naucz się czegoś nowego** Na chwilę oderwij się od problemów w związku, spójrz na nie

z dystansem. Zapisz się na jakiś kurs, ciekawe zajęcia. Staniesz się dla męża bardziej frapująca jako osoba, a sama poczujesz się lepiej: pewniejsza, ciekawsza, bardziej interesująca. I silniejsza!

Zmienił się i szaleje finansowo

Zdarza się, że mąż w kryzysie zaczyna przysparzać innych problemów: bez umiaru szasta pieniędzmi. Może np. kupować sterty drogich ubrań czy gadżetów albo nawet szarpnąć się, np. na motocykl. Może też zacząć podejmować decyzje finansowe ważne dla całej rodziny bez konsultacji z tobą. – Mężczyźni w tym okresie często odkrywają też nowe pasje, np. uczą się jakiejś sztuki walki, by pokazać trzydziestolatkom, że jeszcze potrafią złoć im skórę – potwierdza Klepacka-Gryz. – Mogą też powracać do hobby, które kiedyś porzucili, kosztem czasu spędzanego z rodziną.

● **Nie wyśmiewaj jego wyglądu** Nawet jeżeli drażni cię jego nowy, zbyt młodzieżowy styl, nie musisz miażdżyć go krytyką. Za-

miast złośliwości, zaproponuj mu pomoc w zmianie wizerunku, wyborze ciuchów i dodatków. Bądź też obiektywna: pomyśl, ile czasu sama spędzasz przed lustrem, ile pieniędzy wydajesz na kosmetyki. Mąż właśnie teraz zauważył, że się starzeje się, że nie jest niezniszczalny. I przestraszył się tego tak samo, jak... ty!

● **Bądź życzliwa** Jeśli będziesz zrzędzić i marudzić, do której trafić nie powinnaś: jędza, która ciosa mu kolki na głowie. A on teraz jak nigdy potrzebuje kobiecego podziwu, zachwyty. Jeśli ty mu tego nie dasz, znajdzie to gdzie indziej. Pochwal go wręcz, że inwestuje w nowy wizerunek. Powiedz: ojej, mam nowego męża, znowu wiadać, jaki z ciebie przystojniak!

● **Protestuj w ważnych sprawach** Wydaje wasze wspólne pieniądze na gadżety? Podejmuj ważne decyzje, nie pytając cię o zdanie? Reaguj stanowczo! O wspólnych pieniądzach powinniście decydować razem. Uświadom mu, że nie zaakceptujesz

sytuacji, w której będzie przepuszczał na własne kaprysy pieniądze z domowego budżetu czy oszczędności odłożonych na studia dziecka.

● **Mów, że go potrzebujesz** Poświęca ci mało czasu? Powiedz: „Kochanie, cieszę się, że świat cię woła i smakuje ci życie, ale brakuje mi ciebie! Chciałabym spędzać z tobą jak najwięcej czasu, poświęć jeden dzień weekendu tylko mnie”.

● **Zadbaj o wsparcie dla siebie** Poszukaj rady bardziej doświadczonych koleżanek. Zapytaj, jak one radziły sobie z mężem w kryzysie wieku średniego. Poszukaj grupy wsparcia, forum w internecie. Będzie ci łatwiej, gdy znajdziesz zrozumienie.

● **Nie angażuj go na siłę** Jeśli zaczniesz mu narzucać nowe obowiązki, skończy się awantura. Proś jednak stanowczo, by robił to, co do tej pory – dodaj, że jest potrzebny w domu i jego pomoc jest dla ciebie ważna.

Stał się apatyczny ucieka w nałogi

Zdarza się, że mężczyzna przechodzi kryzys „na smutno”. Staje się depresyjny i markotny, nic go nie cieszy. Mówi, że życie mu się nie podoba i że nic mu się nie udało.

● **Nie lekceważ jego smutków** Choć sądzisz, że nie ma powodu do narzekania – on naprawdę cierpi. Badacze z Uni-

versity of Warwick i Dartmouth College w Ameryce przebadali ponad dwa miliony osób i odkryli, że życiowe samopoczucie jest najniższe u osób wkraczających w wiek średni. „Dogania” ich świadomość, że już nie wszystkie aspiracje zrealizują, a to podcina skrzydła.

● **Porozmawiaj z nim** – Często okazuje się, że partnerzy tak dawno ze sobą nie rozmawiali, że żona nie ma pojęcia, jak wypadł mężowski bilans, czego się on boi, czego żałuje – mówi psycholog. Okaż mu, że jesteś przy nim. Powiedz: „Zauważyłam, że zachowujesz się inaczej, widzę, że jest ci trudno. Przejdziemy przez to razem”.

● **Zaproponuj mu zrobienie badań** U faceta w średnim wieku obniża się poziom testosteronu, a to daje objawy depresyjne. Na szczęście testosteron można suplementować.

● **Porozmawiaj ze specjalistą** Może się zdarzyć, że mąż nie radzi sobie z emocjami, i zaczyna uciekać, np. w rozmaite nałogi. Groźny jest nie tylko alkohol, może to być także praco- holizm, romanse, hazard. Pamiętaj: jego problemy odbijają się na tobie. Poszukaj wsparcia. Terapeuta pomoże ci zrozumieć własne lęki, obawy frustracje. Pomoże także zdiagnozować, czy twój partner już wymaga pomocy ze względu np. na depresję.

Agata Domańska

Warto być blisko partnera

JOANNA
HEIDTMAN
PSYCHOLOG

● Jak mądrze towarzyszyć mężczyźnie, który przeżywa taki stan?

Kryzys wieku średniego nazwałabym drugim dojrzewaniem – rewoltą, która nas czeka, niezależnie od tego, co się dzieje w naszym życiu. Najlepiej

więc być blisko partnera na podobnej zasadzie jak towarzyszymy nastolatkowi. Trzeba uznać, że to, co się dzieje w jego życiu jest naturalne! Warto podkreślać pozytywny aspekt, czyli to, że dzięki kryzysowi stajemy się pełnymi i dojrzałymi osobami. Trzeba zbliżać się do współmałżonka, zamiast się od niego oddalać. Złym doradcą jest panika.