

W kwiecie wieku

Studując fachową literaturę duszpasterską zauważymy, że nawet specjaliści zakładają z góry, iż osoby pomiędzy 35. a 55. rokiem życia nie wymagają duszpasterskiego wsparcia. Ze świecą możemy szukać przyczynków, które w duszpasterskiej refleksji podjęłyby problematykę osób w kwiecie wieku. Młodość, starość, te kategorie wydają się godne uwagi. Okres pomiędzy – został zbagatelizowany.

Szczyt i granice możliwości

Można przeto odnieść mylne wrażenie, że z duszpasterskiej perspektywy dają się dostrzec jedynie, charakteryzującą ten okres, gotowość do życia oraz witalność. Wspomniany przedział wiekowy określa szereg aktywności życiowych, ale także wielość szczególnych zadań: zawodowe wyzwanie, rodzicielska odpowiedzialność za

wychowanie, świadome zaangażowanie w różnego rodzaju gremiach. Właściwie moglibyśmy powiedzieć, że mamy do czynienia ze szczytem życia, a zarazem i punktem kulminacyjnym posiadanych sił. Jest to jednak również okres życia, w którym w sposób znaczący zaczynamy odczuwać granice naszych możliwości. Oczywiście nie należy natychmiast mówić o kryzysie wieku średniego. Globalne diagnozy wielokrotnie przeinaczają rzeczywistość i ją prze-jaskrawiają. Nie podlega jednak dyskusji, iż mogą i występują w tym czasie punktowe doświadczenia kryzysowe.

Człowiek pomiędzy 35. a 55. rokiem życia wymaga duszpasterskiego wsparcia, zwłaszcza współcześnie, kiedy mamy do czynienia z niezwykle rozwojem techniki i na każdym kroku okazuje się, iż pokolenie dzieci i młodzieży zdecydowanie

szybciej przyswaja sobie wszelkiego rodzaju technologiczne nowinki. To wyzwala frustracje w średnim pokoleniu. Nadto zmienia się charakter wypoczynku, który wymaga sporego nakładu finansów, a w wyniku rozwoju komunikacji związany jest z przemieszczaniem się w odległe zakątki globu. Dotrzymanie kroku w biegu zachodzących przeobrażeń jest coraz trudniejsze. Refleksyjnie spoglądając na swe życie, w pewnym momencie dostrzegamy przyjęty styl życia jako ograniczający. Mimo to powiadamy, że życie już takie jest, zatem trzeba przyjąć to, co przynosi nam

Czas wieku średniego, to okres znaczących zmian, które wpływają na sposób przeżywania darowanej nam codzienności.

los. Ci sami przyjaciele, ten sam partner życiowy, te same rytuały, znajome otoczenie, zdobyty majątek i nasuwające się pytania. Jak dalej potoczy się nasze życie? Jak powinno się potoczyć?

Psychika i ciało

Rodzą się życzenia dotyczące zmiany aktualnego stanu rzeczy. Zwłaszcza w kontekście niezadowolenia, przeżywanej monotonii. Nie wystarczą już potwierdzenia ze strony innych, że jesteśmy potrzebni. Rozglądamy się za kolejnymi życiowymi niespodziankami, które urozmaiciłyby naszą codzienność. Liczymy na miłowy skok nad przepaścią, przed którą wydaje nam się, właśnie się znaleźliśmy, by dotrzeć do nowego brzegu, czasem w nadziei spalania wszystkich mostów, które za nami. Jako ludzie dorośli nie mamy już przed sobą tyłu lat, jak to miało miejsce w okresie młodości.

Podświadomie zdajemy sobie sprawę, że znaleźliśmy się w takim okresie egzystencji, w którym mogą nas dopaść genetycznie przypisane nam przypadłości. Trudno oczywiście jednoznacznie stwierdzić, iż zawał serca i wrzód żołądka to cechy charakterystyczne, a jednak mają swe znaczenie i są symptomatyczne dla omawianej generacji. Konkretnie stresy wywołują i pociągają za sobą cielesne następstwa. Psychika i ciało wzajemnie na siebie wpływają. U kobiet mogą wystąpić zakłócenia krążenia, żołądkowe problemy, nerwowość, napięcie oraz zakłócenie snu. Problemy brzuszne,

sercowe, wymioty, biegunki, zachwianie równowagi, pocenie się, to najczęstsze przypadłości u mężczyzn. Do tego dochodzi meno- i andropauza. To wyzwala napięcia, lęki, może prowadzić do niezrozumiałych zachowań.

Nie tylko zastanawiamy się jak będzie dalej, ale równocześnie zastanawiamy się nad tym, co wydarzyło się do momentu, w którym się znaleźliśmy i dlaczego czujemy się przemęczeni. Dlaczego odbieramy nasze otoczenie jako w znacznym stopniu zawężające nasze możliwości i czy stać nas będzie na potwierdzenie dotychczas przeżytego?

Weryfikacja życiowych doświadczeń

Dotychczas przeżyte życie poddane zostaje bardzo intensywnej weryfikacji. Poczynione spostrzeżenia mogą być bardzo bolesne. W ich wyniku możemy zostać skonfrontowani z obrazem samych siebie, którego nie dopuszczamy do swej świadomości. Może on być całkowicie obcy od naszych wyobrażeń o sobie. Będzie wymagał korekty, co może okazać się niezwykle trudne. Za pomocą najrozmaitszych manewrów próbować bę-

dziemy wyrównywać niedociągnięcia, potwierdzać dotychczasowe postawy.

Czas wieku średniego, to okres wielu znaczących zmian, które nie pozostają bez wpływu na sposób przeżywania przez nas, darowanej nam, codzienności.

Można zatem wyłonić pewne kryzysy charakteryzujące omawiany przedział wiekowy życia człowieka, mianowicie:

- **kryzys biologiczny** – jak już zostało wspomniane w wieku średnim następują zmiany w organizmie, wszystkie organy podlegają starzeniu się, wiele chorób pojawia się ze względu na tzw. predyspozycję wiekową, zmniejsza się produkcja hormonów płciowych, klimakterium przeżywane jest bardzo różnorodnie, zarówno przez mężczyzn, jak i kobiety, pewne obciążenia psychiczne dają się we znaki;

- **kryzys relacji** – dzieci opuszczają rodzicielski dom, to tworzy partnerskie kryzysy, bądź czyni istniejące od lat problemy bardziej widocznymi; dzieci zawiązują więzi z partnerami życiowymi, którzy często przez rodziców postrzegani są w kategorii konkurentów zagrażających dotychczasowym relacjom; chwieje się system rodzinny, dochodzi do nowego podziału ról i obowiązków, kobiety bowiem bardziej energicznie, aniżeli w okresie, w którym zajmowały się wychowywaniem dzieci, akcentują swe potrzeby życiowe i zawodowe, i je realizują, co niejednokrotnie w życiu mężczyźni przywykłych do innego funkcjonowania i podziału obowiązków porównywalne jest do tsunami, wszak zachwiane zostaje przekonanie, iż pełnią szczęścia ich partnerek jest potrzeba macierzyństwa i usługiwania (czytaj prania, gotowania, sprzątanía) swym partnerom życiowym; wielu mężczyzn gubi się w tym momencie, co może prowadzić do znacznego kryzysu w małżeństwie, a nawet do jego rozpadu;

- **kryzys zawodowy** – narastające tempo wyzwań budzi niepewność, czy w wybranej przez siebie profesji mamy możliwość sprawdzenia się, zwłaszcza w obliczu potęgającej się

konkurencji; utrzymanie się na odpowiednim poziomie na rynku pracy wymaga znacznego inwestowania w siebie, pracę w ponadwymiarowym czasie, uczestnictwo w procesie stałego dokształcania; w tym wszystkim towarzyszy nam stała świadomość, iż wokół nas są lepsi, szybsi i bardziej efektywni aniżeli my sami; młodszy rząd sobie znacznie lepiej z nowościami technicznymi; w pewnym wieku szansa na zatrudnienie gdzie indziej raptownie maleje; przeżywane sytuacje graniczne wyzwalały w nas niepokój; nie nadażamy za zmianami strukturalnymi i wreszcie stale ciąży nad nami widmo zwolnienia w ramach projektów oszczędnościowych, które stają się coraz bardziej powszechne; bycie bezrobotnym stanowi szczególnie wymiar omawianego kryzysu, ogarnia nas bowiem poczucie bezsilności, wymyka się z naszych objęć kontrola nad własnym życiem, tracimy tak ważną dla poczucia naszej wartości suwerenność, zaczynamy tracić zaufanie wobec samych siebie, popadamy w depresję, narasta poczucie winy; często wymienione powyżej następstwa są jeszcze bardziej dotkliwe dla rodziny, zwłaszcza jeśli daje się zauważyć postępujące tendencje do izolacji;

- **kryzys sukcesu** – spojrzenie wstecz nie zawsze nastraja pozytywnie; dochodzi do dostrzeżenia powodów niezadowolenia i narzekań; zły wybór życiowego partnera, porażki wychowawcze widoczne w relacjach z dziećmi, brak zawodowych awansów, finansowe fiasko, niski status społeczny, kiepskie perspektywy na przyszłość;

- **kryzys wartości** – powyższe kryzysy często mogą prowadzić do postawienia pytań, które w okresie dojrzewania były już stawiane, ale w zupełnie innej perspektywie, a obecnie ze świadomością, iż znaczna część życia już za nami, a przed nami nie ma już takich możliwości, jak wówczas, kiedy wkraczaliśmy w dorosłość, tym niemniej ponownie pytamy: Kim jestem?, Dokąd zmierzam? Po co żyję?; powiada się, że syndromem czterdziestolatków jest syndrom Syzyfa: stałego zmagania się i nie osiągnięcia celu,

Szyf symbolizuje zarówno siłę, witalność, jak daremny trud oraz rozczarowanie.

Zadania duszpasterzy

Jakie perspektywy powinny brać pod uwagę duszpasterze? Szwajcarska profesor psychologii Verena Kast proponuje:

■ opanowanie odpowiedzialności za samego siebie –

w rozmowie duszpasterskiej warto przypomnieć rozmówcy, iż nie za wszystko, co miało miejsce w jego dotychczasowym życiu jest odpowiedzialny, wiele okoliczności zewnętrznych, miało wpływ na całokształt jego życia; oczywiście należy także uniknąć przerzucania winy za wszystko, na przykład na rodziców i ich sposób wychowywania;

■ zaakceptowanie własnych granic –

poznanie granic pociąga za sobą poczucie winy: tak wiele jest jeszcze do zrealizowania, tak wielu jestem coś winien, ale nie jestem w stanie wypełnić wszystkich pokładanych we mnie oczekiwań; to rodzi ból, który duszpastersko powinniśmy pomóc wytrzymać, ucząc akceptowania skończoności, cieszenia się tym, co wykonaliśmy, a co było naszym udziałem;

■ wykazanie gotowości, by wyjaśnić –

w życiu każdego człowieka jest wiele kwestii nierozwiązanych, mogą one dotyczyć życia osobistego, zawodowego, warto w rozmowie duszpasterskiej podjąć ten temat, by pomóc dokonać zmian, na przykład podziału obowiązków, zintensyfikować relacje, wyjaśnić nieporozumienia, odciążyć z doskwierającego poczucia winy;

■ podejmowanie inicjatyw –

nowe początki trudno dostrzec w pojedynkę, ich ukazanie z duszpasterskiej perspektywy może być cenne, by małżeństwo mogło zostać wypełnione nowym życiem, aby odważyć się na nowy styl życia, by podjąć się nowych, społecznych zaangażowań, by zmienić wszystko to, co będzie pomocą w nowym początku, w odkrywaniu na nowo odpowiedzialności za siebie i innych, wreszcie, by zatroszczyć się o siebie.

ks. Adrian Korczago