

MOŻNA TEŻ BEZ FURY

Kryzys wieku średniego wcale nie musi być daremną próbą odzyskania bezpowrotnie utraconej młodości. Wykorzystaj go dobrze, a wykonasz manewr, zwany ucieczką do przodu.

Po buncie dwulatk i nastolatka w końcu przychodzi czas na bunt dojrzałego mężczyzny, zwany potocznie kryzysem wieku średniego. Jego objawem jest nagłe przewartościowanie dotychczasowych priorytetów dotyczących pracy, małżeństwa czy

rodziny. W najczęściej spotykanych kliszach przybiera ono formę zmiany partnerki, zakupu motocykla, wymiany samochodu na sportowy albo obsesyjnego zaangażowania w modny sport typu CrossFit czy triathlon.

W średnim wieku zupełnie naturalna staje się potrzeba,

by uniknąć monotonii, skoncentrować się na sobie i poszukać nieco odmiennego miejsca w rzeczywistości. Niestety, przeważnie wybieramy środki, które nie pomagają sobie z nią poradzić. Szukając satysfakcji tylko przez efektowne przedmioty i atrybuty statusu, doświadczysz

najwyżej tzw. adaptacji hedonistycznej, czyli niesatysfakcjonującego przyzwyczajenia do źródła przyjemności i rosnącej, niemożliwej do zaspokojenia potrzeby na więcej. Zamiast koncentrować się na otaczaniu zbędnymi

gadżetami oraz podtrzymaniu młodego wyglądu i atrakcyjności fizycznej, zastanów się, co naprawdę służy Twojemu zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. Jakim rodzajem aktywności jest dla Ciebie źródłem wewnętrznej satysfakcji i pozwala na głęboki odpoczynek? A potem zacznij robić to, co rzeczywiście Ci służy 1, a nie jest tylko kolejną, szybko przemijającą modą.

Postaw na dostarczanie przyjemności przez głębokie relacje z innymi ludźmi (to one najmocniej długofalowo wpływają na poczucie szczęścia), sztukę czy muzykę. Spróbuj zacząć dostrzegać piękno w sprawach codziennych. Nie ograniczaj się do poszukiwania

spełnienia wyłącznie przez bodźce zmysłowe. Wykorzystaj kryzys wieku średniego jako impuls do poszukiwania sensu. Znajdziesz go dzięki aktywnościom, które są zgodne z Twoimi wartościami, pozwalają doświadczyć stanu flow 2 (wymagają maksymalnej koncentracji i wykorzystania pełni możliwości), a także są nastawione na wsparcie innych ludzi, troskę o wspólne idee i wartości (te wa-

runki nie muszą być spełnione jednocześnie). Dzięki nim tak ceniony współcześnie podziw i prestiż staną się efektem ubocznym działań, a nie ich celem. To zaś sprawi, że satysfakcja utrzyma się długofalowo. Drogie zabawki nie pomogą Ci też zdrowo radzić sobie ze stresem związanym z życiowymi problemami, często spotykanymi w średnim wieku: rozpadem długotrwałego związku, koniecznością opieki nad starzejącymi się rodzicami czy marazmem w pracy. W związku z nimi mamy dla Ciebie inną propozycję 3.

Koło ratunkowe, które ma Ci podnieść tętno i przywrócić radość życia, wcale nie musi mieć logotypu z czarnym koniem.



MATEUSZ BANASZKIEWICZ
Psycholog zdrowia z Uniwersytetu SWPS. Autor bloga o podnoszeniu jakości życia.

Bądź wsparciem dla innych, a nie będziesz musiał ratować się gadżetami.

PAKT Z DIABŁEM



1 NA ŁONIE

Brytyjskie badania z 2019 r. wykazały, że wystarczy 120 minut tygodniowo w kontakcie z naturą, by poprawić stan zdrowia i dobrostan.



2 FLOW

Uczony Mihaly Csikszentmihalyi wykazał, że głębokie zaangażowanie w jakieś działanie przynosi życiowe spełnienie.



3 PRZESZŁOŚĆ

Psycholog Dan McAdam pisze, że wspomnianie trudnych sytuacji, w których sobie poradziłeś, wzmacnia odporność psychiczną.