

# Kriza srednjih godina

Većina odraslih ljudi doživi neku veću fizičku, profesionalnu, partnersku ili psihološku promjenu tijekom srednjih godina, zbog kojih ima simptome krize, u blagom ili pojačanom intenzitetu. **Otkrijte kako brže prebroditi krizu, smiriti neugodne osjećaje i donijeti ispravne odluke...**

**S**vatko od nas je bar jednom u životu čuo priču o muškarcu u četrdesetima koji je odbacio svoju životnu družicu poput vrućeg kestena, da bi "odmaglio" s upola mlađim komadom od sebe. Ovaj se prizor, kojim najčešće opisujemo previranja, promjene i nestabilnost srednje dobi, zapravo ne događa baš često. Ono što je, naprotiv, vrlo često, jest to da se u srednjoj dobi dožive neki simptomi krize, u blagom ili pojačanom intenzitetu. Ti simptomi, unatoč uvriježenom mišljenju, pogađaju i muškarce i žene.

## Okidač za krizu.

Kriza srednjih godina, u punom smislu riječi, kao i blaži oblici ove tranzicije iz adolescencije u starost, najčešće se osjeti negdje između četrdesete i pedesete godine. Za neke osobe može početi već oko 35., a za neke i dvadeset godina kasnije. Kriza može početi naglo, okidač joj može biti neki teški životni događaj, kao što je smrt roditelja ili bliske osobe. No, kriza može doći i polako, "šuljajući se", bez nekog dramatičnog i neočekivanog razloga.

## Jeste li "posložili kockice"?

U odrasloj dobi, osim liječnicima, koji se bave proučavanjem stupnjevitoga fizičkog propadanja, prepušteni smo sami sebi. To je vrijeme u kojem se očekuje da budemo stabilni, samostalni i odgovorni, i, za razliku od djece, adolescenata ili starih, više nemamo nikakvih razvojnih "opravdanja" ako nismo upravo takvi. Nikakva ozbiljna psihološka prilagodavanja nisu dokumentirana, bar ne na način kao što je to učinjeno s traganjem za identitetom kod adolescenata. Ukratko rečeno, ako niste "posložili kockice", niste zadovoljni s ljubavnim životom, niste izgradili karijeru i podigli obitelj te se ne spremate mirno uploviti u teškoće starosti, s vama nešto nije u redu. Je li to baš tako? Naravno da nije. Zapravo većina odraslih ljudi

doživi neku veću fizičku, profesionalnu, partnersku ili psihološku promjenu tijekom srednjih godina. Ta promjena može biti u obliku nesretnog braka, preljuba ili razvoda, nezadovoljstva poslom, tjeskobe bez vidljivog uzroka, depresije, praznine i usamljenosti. Neke osobe dožive simptome promjena na vrlo intenzivan način, u punom smislu "krizu srednjih godina", dok mnogi izbjegnu ozbiljnu krizu, ali osjete promjene u stavovima, osjećajima i ponašanju.

## Što učiniti ako ste u krizi srednjih godina?

Ako je kriza teška i mučite se, potražite pomoć psihologa. Razgovor sa stručnjakom može vam pomoći brže prebroditi krizu, smiriti neugodne osjećaje i donijeti ispravne odluke.

U međuvremenu, nemojte se prepustiti panici. Tijekom krize srednjih godina često možete biti prestrašeni. Sve na što ste se oslanjali do sada, od vlastitog tijela do osjećaja i sustava vrijednosti, izgleda kao da je poljuljano i nestabilno. Ako se tako osjećate, prisjetite se da je sve to što proživljavate normalno i privremeno. Ne samo da će doći ljepši dani nego ćete ih dočekati kao kvalitetniji i zrelija osoba. Kad smo prestrašeni često nam padaju na um misli o bijegu. Bijeg u izvanbračne ljubavne odnose ili sakrivanje u ovisnosti (o alkoholu, kladenju, sedativima i sl.) može pružiti privremeno olakšanje, ali u konačnici samo donosi patnju. Zaustavljate bol sada, ali nakon kratkog predaha slijedi puno dugotrajnija i teža bol. Umjesto za bijeg, budite spremni napraviti neke promjene, one su dobrodošle i pomoći će u razrješavanju krize. Ono što vam može poslužiti kao vodilja u tome koje su promjene dobrodošle, a koje su maskirani bijeg, jest vaš sustav vrijednosti. Vodite računa o tome da promjene koje poduzimate budu u skladu s vašim sustavom vrijednosti.

## Otvorenost prema promjenama.

Razmišljanja o vlastitom identitetu, cje-

lovitosti, duhovnosti, vlastitom sustavu vrijednosti i ciljevima često se u ovoj dobi javljaju i preispituju, mnoga od njih prvi put u životu. Psihološko prilagođavanje tijekom srednje dobi nužno je za razvoj osobnosti, razvojno je određeno i prirodno baš kao i dvojbe oko identiteta jednog adolescenta. Unatoč strahu, patnji, nemiru i usamljenosti, tranzicija srednje dobi je neizbježan dio puta koji moramo proći u rastu i razvoju, a donosi nam veću povezanost sa samim sobom, veće razumijevanje sebe i dublje uživanje u životu nego ikada prije. Otvorenost prema promjenama i razumijevanje tog procesa, kao i razgovor sa stručnjakom vrlo su djelotvorni i pomažu lakše prebroditi krizu, koliko god ona ozbiljna i teška bila. S druge strane, ako propustimo ovu psihološku transformaciju, možemo ostati zarobljeni u kroničnim problemima. Prioritet materijalnim vrijednostima, nasilje, nadmoć i arogancija najčešći su obrambeni mehanizmi koji se onda uključuju. Štetnost takvih obrambenih mehanizama, jednako kao i štetnost "bijega" u depresiju ili ovisnost, nije potrebno posebno naglašavati, iz jednostavnog razloga što svi poznajemo bar jednu osobu koja je u svom životu krenula upravo u tom smjeru.

## Hormoni ili...?

Neki stručnjaci smatraju da promjene na hormonalnoj razini igraju važnu ulogu u krizi srednjih godina. Kod muškaraca opada testosteron, a estrogen kod žena, što može dovesti i do određenih psiholoških promjena. Neki počinju osjećati prve znakove starenja, dok su drugi u najboljoj formi ikad u životu. S obzirom na sve te individualne razlikovitosti teško je odrediti koliko stvarna životna previranja i moguće komplikacije možemo "zahvaliti" hormonima, a koliko svim ostalim faktorima, kako životnim okolnostima, tako i onima vezanima uz osobnost. ☺



Spektar sunčeve svjetlosti sastoji se od 6 boja.



Najbolje gitarističke solaže odsvirane su na 6 žica.



Većina žena pada na ovih 6 pločica.

[www.vw-gospodarska-vozila.hr](http://www.vw-gospodarska-vozila.hr)



A većina muškaraca na ovih 6 bočica.

## Jesu li sve ove 6-ice slučajnost?



Novi Multivan



Novi Transporter

# 6

generacija Transportera i Multivana.  
Legende koje traju već 65 godina.

## Novi Transporter i Multivan.

Kada je 1947. godine nastala skica za kompaktno dostavno vozilo, Volkswagen je s „Bullijem“ vrlo precizno definirao potrebe profesionalaca. To je bio temelj za ideju koja se od tog trenutka sa svakom novom generacijom Transportera i Multivana dodatno razvijala i obogaćivala. Tako se već preko 65 godina provodi u djelo ono što generacije profesionalaca iz najrazličitijih branši i očekuju. A u najnovijem izdanju oduševljavaju svojim dizajnom, tehničkim dostignućima, svestranošću i varijabilnošću.

Transporter i Multivan 6. generacije. Legende dorasle izazovima budućnosti.



Gospodarska  
vozila