



# SIWIZNA i RURKI

45-LETNI FACET W CIUCHACH ZE SKLEPU DLA SKEJTERÓW WYGLĄDA ŚMIESZNIE,  
45-LETNI FACET W CIUCHACH ZE SKLEPU DLA SKEJTERÓW  
WYGLĄDA ŚMIESZNIE... TO POWINNA BYĆ MANTRA DLA FACETÓW Z KRYSYSEM WIEKU  
ŚREDNIEGO. CZEMU WIĘC TAK WIELU MĘŻCZYZN O TYM ZAPOMINA?!

tekst Wojciech Brzeziński, POLSAT NEWS

ilustracje Łukasz Majewski/TinBoy

**T**rzecia wywrotka była najbardziej imponująca. Silnik zawył, sprzęgło wskoczyło i cała maszyna runęła do przodu. Maciek zdołał co prawda utrzymać się w pionie, ale ominięcie krawężnika go przerosło. Wyrzuciło go w górę po czym cała konstrukcja, motocykl i prawie stojący na nim Maciek, powoli, majestatycznie przewrócili się w bok jak tonący żaglowiec z kapitanem dumnie wyprostowanym na mostku.

Po kilku sekundach bezowocnego maćkowego wicia podbiegliśmy z instruktorem żeby uwolnić go spod maszyny. – Szlag by to! A już myślałem, że to mam! – rzucił spod przyłbicy trochę za małego pożyczonego kasku. – Dobra, jeszcze raz! – dodał niezrażony. I wskoczył na maszynę.

### GDZIE JA WŁAŚCIWIE JESTEM?

Przyznaję, nie tego się spodziewałem, kiedy Maciek zadzwonił i powiedział, że chce pokazać mi coś ważnego. Siedzieliśmy na poboczu, w mżawce przez następnych 15 minut. Ja i jego instruktor. – Zapomniałem jak głupio wygląda dorosły człowiek na placu manewrowym – mruknąłem. – Bywają lata, że tacy goście to połowa moich klientów – uśmiechnął się instruktor, gdy brzęcząca 250-tka z Maćkiem wróciła do kręcenia ósemek. – I wiesz co? Mam do nich sporo szacunku. Większość wyrasta na niezłych motocyklistów. Na pewno lepszych niż narwane małolaty – zaśmiał się spod wąsa.

Znam Maćka od lat. Spokojny, stateczny, rzetelny, precyzyjny, jeszcze w ogólniaku sprawiał wrażenie doskonałego kandydata na przyszłego solidnego urzędnika. Potem statecznie się ożenił, odpowiedzialnie podchowal dwójkę dzieci i niezwykle rzetelnie wybudował dom. Jak sam żartował, największe ryzyko na jakie zdecydował się w życiu to wyprawa do kina na film przed przeczytaniem recenzji. – Czuję się jak chodzą-

ca sztampa – mówił potem przy kawie, rozcierając stłuczony łokieć. – Dobijam do czterdziestki, kupuję motor, jeszcze trochę i zacznę farbować włosy i chodzić w skórzanych spodniach. Zastrzel mnie, jeśli do tego dojdzie.

Mam nadzieję, że nie będę musiał, bo strzelec wyborowy ze mnie żaden. Ale cały czas starałem się dojść do tego, co pchnęło kumpla do takiej przemiany. – Wiesz, co... – spowaźniał. – Kiedy rozstaliśmy się z żoną, czułem, że jestem już niepotrzebny, że niczego przede mną nie ma. To głupie, ale tym durnym motocyklem udowadniam chyba sam sobie, że jeszcze mam coś do zrobienia.

To, że coś jest sztamką nie oznacza jeszcze, że nie jest prawdziwe. Może nie jest tak, że facet, który w wieku lat 45 zobaczy w lustrze siwy włos od razu wpadnie w amok, kupi kabriolet i zacznie sypiać z sekretarką. Ale faktem jest, że wielu facetów po 40-tce, 50-tce, czasem nawet po 35. urodzinach, znajduje się w dziwnym miejscu w życiu.

### HOUSTON, MAM TU KRYZYS!

– Kiedy masz kryzys wieku średniego, powinieneś kupić szybki samochód? Zawsze miałem szybkie auta i to nie ma nic do rzeczy. Kryzys wieku średniego to obawa, że minąłeś szczyt możliwości. Że to, co zrobiłeś w przeszłości, to najlepsze, co kiedykolwiek zrobisz – mó-

## FAZY KRYZYSU

– Cały proces przebiega bardzo podobnie do reakcji na stres – tłumaczy **Paweł Jurczyk**, terapeuta z poradni „Sens i Ty”. – Oczywiście jest przebieg jest sprawa indywidualna.

**1. Zaczyna się zwykle od jakiejś dolegliwości.** czasem fizycznej, czasem psychicznej. Czujesz, że życie traci smak. Czasami dosłownie – przestaje ci smakować to, co kiedyś. To pierwsze sygnały frustracji

**2. Potem następuje faz protestu:** czas czytania poradników, rozmawiania z kolegami, niby żartem, o dręczących nas problemach

**3. Zaczynają się objawy chorobowe.** Często istniejące już wcześniej, ale ignorowane w zawodowym biegu. Nagle na przykład siada kręgosłup.

**4. Zaprzeczanie.** Ja i starzenie? Bujda! To tutaj pojawiają się desperackie próby odmłodzenia się, powrotu do „lat chwały”. U niektórych ta faza nie mija. To na przykład 80-latkowie, którzy nabierają ochoty na dziecko.

**5. Pogodzenie się z faktami:** Mówisz sobie „no tak, nie mam już 20 lat i nie muszę udawać młokosa”. Akceptujesz siebie takim, jakim jesteś. Napicie i lęki ustępują.

## Jak nie umrzeć na siłowni

Z RANDI BAPTISTEM, TRENEREM OSOBISTYM  
Z KALIFORNI ROZMAWIA WOJCIECH BRZEZIŃSKI.

### Tutaj chyba wszyscy ćwiczą?

Tak myślałem, kiedy tu przyjeżdżałem. Byłem przekonany, że nie ma Kalifornijczyka, który nie ćwiczy. Ale ludzie to ludzie, wszędzie są leniwi. Wielu w ogóle nie ćwiczy.

### A co z tymi w kryzysie wieku średniego?

Codziennie ich widzisz. Gości, którzy przychodzą na siłownię, myślą, że ciągle są futbolistami choć nie ćwiczyli od 25 lat. Ale widzisz też ludzi, którzy przyjechali tu z innego kraju, gdzie w ogóle nie było tradycji sportowych. To przewaga, którą mają Amerykanie – tutaj cała kultura, od szkoły podstawowej, jest budowana wokół sportu. Możesz nie ćwiczyć od 25 lat, ale w szkole uprawiałeś pewnie koszykówkę czy futbol i pamiętasz z grubsza, jak to jest. Im jest łatwiej wracać do ćwiczeń niż Europejczykom z czyniąc od zera, co nie oznacza, że nie popełniają błędów.

### Jakich?

Zapominają, ile mają lat. Idą za daleko, za szybko. To bardzo łatwe. Przychodzisz na siłow-

nie, trochę się boisz, i nagle czujesz, że – hej – to dużo łatwiejsze, niż myślałeś. Dasz radę podnieść więcej, pobiec dalej. I dokładasz sobie obciążenie – nie. Dwa dni później nie możesz się ruszać, wszystko cię boli i nienawidzisz siebie za to, że w ogóle spróbowałeś.

### Można się uszkodzić.

Można umrzeć. Człowiek, który zaczyna ćwiczyć, a nie wie, w jakim stanie jest jego serce, jego układ krążenia, bardzo ryzykuje. W jednej chwili czujesz ostry ból w nodze – w następnej już cię nie ma. Dlatego zawsze radzę najpierw skonsultować się z kardiologiem, zwłaszcza, jeśli prowadziłeś do tej pory siedzący tryb życia. To oczywiście czarny scenariusz, ale są też inne zagrożenia.

### Na przykład?

Jeśli zaczniesz za ostro, bez właściwych butów czy stylu biegania, możesz zerwać ścięgno Achillesa albo uszkodzić mięśnie. Jeśli dobrze nie znasz swojego organizmu, nie stawiaj mu wyzwania, którym może nie sprostać.

### OK, nastraszyliśmy już wszystkich – to w sumie dlaczego warto ćwiczyć?

Bo jest mnóstwo badań, które mówią, że nawet, jeśli zaczniesz późno, możesz w dalszym ciągu zrobić ogromne postępy. Poprawić stan swoich mięśni czy układu krążenia, poprawić mobilność, spać lepiej, po prostu lepiej się czuć. Znasz te bóle, które odzywają się w różnych częściach ciała, kiedy wstajesz? One mogą zniknąć. Możesz się ich pozbyć. Oczywiście czasem po treningu też czujesz ból. Ale to dobry ból, ból, który pokazuje, że twoje ciało pracuje, a nie ból, bo twój organizm nie chce wstać.

### To na co uważać?

Nawet jeśli już kiedyś ćwiczyłeś, ale miałeś nawet dwa lata przerwy, zacznij jako nowicjusz. Ciało każe ci zapłacić za to, że zmuszasz je do wysiłku, od którego się odzwyczaiło. Słuchaj swojego organizmu, ćwicz co drugi dzień, odpoczywaj w weekendy. I zastanów się, jaki tak naprawdę chcesz osiągnąć cel. Chcesz dojść do formy? Pilnuj tego, co jesz: musisz dostarczyć organizmowi paliwa – protein i węglowodanów, inaczej nie odzyskasz sił. Chcesz schudnąć? Ostra dieta i ćwiczenia to zły pomysł.

### A jak ćwiczyć?

Najpierw musisz rozgrzać rdzeń ciała – powinieneś poczuć, że jest ci cieplej. Dopiero potem zabierasz się za zasadnicze ćwiczenia. Nie musisz rozciągać się przed ćwiczeniami, badania nie potwierdzają, że to w jakikolwiek sposób chroni przed kontuzjami, ale koniecznie musisz rozciągnąć się po ćwiczeniach. Zacznij od minimalnych obciążeń – na przykład kilogramowych ciężarków. Nie poczujesz bólu, ale odpalisz właściwe obwody nerwowe i mięśnie. Następnym razem możesz przejść do półtora kilo i tak dalej, ale musisz iść do przodu powoli i miarowo. Pamiętaj też, że dochodzenie do formy możesz zacząć bez siłowni. Zamiast jechać do sklepu samochodem – przejdź się. Potem możesz zacząć biegać czy ćwiczyć.

### Można sobie jakoś pomóc?

Mnie bardzo pomagają trackery i aplikacje do fitnessu. Możesz stale mierzyć postępy i rywalizować sam ze sobą. To pomaga, zwłaszcza, jeśli zaczynasz po 40-tce i nie masz z kim ćwiczyć. Nie zmieniaj się w aspołeczny typa, którego życiem rządzi aplikacja, ale jeśli pozwolił się aplikacji zmotywować do pracy – będziesz szedł we właściwym kierunku.

wił komik Robbie Coltrane.

To strach, który od zawsze znajduje odbicie w popkulturze, od bohaterów Szekspira po Batmana. Kto czasami nie czuł się jak Bill Murray w „Dniu Świstaka”, dla którego każdy dzień zaczyna się dokładnie tak samo? Albo jak Michael Douglas w „Upadku”, stojący tysięczny raz w tym samym korku do tej samej roboty, który ostatecznie pęka, kiedy w fastfoodowej knajpie nie chcą mu podać śniadania? Albo Kevin Spacey w „American Beauty”, który stara się sam sobie udowodnić, że może ciągle być atrakcyjny dla młodych lasek? Bo kryzys czeka każdego. Albo nikogo. Może sami go sobie wmawiamy. Kryzys życiowy to według psychologa Olivera Robinsona, okres niestabilności w zdrowiu psychicznym i emocjonalnym który zmienia kurs życia osoby go przechodzącej i wpływający na nią przez co najmniej rok. Wpływający niekoniecznie negatywnie: połowa badanych uznała, że ich kryzysy przyniosły pozytywne skutki.

Sam termin „kryzys wieku średniego” jest jednak stosunkowo nowy. Pojawił się w 1965 r. w pracy psychologa Elliota Jaquesa. Kanadyjczyk pracował głównie z artystami. I to rozmowy z nimi – o ich depresji, o ich obawach związanych ze starzeniem – posłużyły mu za

## ROZWODY

W porównaniu z Zachodem rozwody w Polsce to ciągle rzadkość. Od 1946 r. orzeczono ich w naszym kraju zaledwie 2 miliony – choć ta liczba bardzo szybko rośnie. W 2013 r. rozwiodły się 64 432 pary. O półtora tysiąca więcej, niż rok wcześniej. Jednocześnie o 22 tysiące zmalała liczba zawieranych małżeństw. Faktycznie jest tak, że średni wiek to czas bardzo wysokiego ryzyka rozwodu. Przeciętny rozwodnik ma 40-41 lat i mieszka w mieście – tu ludzie rozwodzą się dwa razy częściej, niż na wsi.

model czegoś, co nazwał kryzysem wieku średniego. Czyli czasem przejścia, momentem, w którym człowiek zaczyna myśleć o swojej śmiertelności, o wartości własnego życia. Ale sam Jaques zastrzegł, że to przeżycie indywidualne, przeżywane inaczej przez każdego człowieka.

### CZEMU OSIĄGI JUŻ NIE TE...

Wiek średni na pewno dostarcza mnóstwo materiału do obaw i osobistych kryzysów. Nadmiar pracy albo jej brak, problemy rodzinne, kłopoty ze zdrowiem, śmierć bliskich czy niespełnione cele. To wszystko może stać się punktem wyjścia dla poważnej analizy własnego życia. Analizy która wcale nie musi być przyjemna. Bo kim ja

właściwie jestem? Co osiągnąłem? Co jeszcze mnie czeka? Dlaczego od 10 lat mam tę samą, okropną fryzurę?

Próba zaradzenia tym problemom i odpowiedzi na te pytania może być impulsem do wywrócenia swojego życia do góry nogami. Co prawda w polskich warunkach ekonomicznych niewielu facetów po 40-tce wyjeżdża medytować do Tybetu czy kupuje ferrari, ale kryzys może odbijać się na życiu w inne sposoby: przeprowadzka, rozwód czy separacja. Zmiany w życiu człowieka przechodzącego kryzys mogą być o wiele głębsze, niż tylko nagłe nabycie skłonności do no-

## Nie rób tego

### CZYLI **10** RZECZY, KTÓRYCH MUSISZ UNIKAĆ

#### **1** Zaczeska

Jeśli masz pecha, po 30-tce twoja czaszka zmienia się w pole bitwy między siłami dobra a złem. Wszystko, czego zło dotknie zmienia się w błyszczącą, różową pustynię. Każdy, kto stanął przed tym problemem ma ten sam odruch: zaprzeczenie. Ja? Łysieję? Niemożliwe, patrzcie, jeśli ułożę włosy tak, tak i tak, wyglądam kropka w kropkę jak w liceum! Mała, przyjacielska porada: nie wyglądasz. Im szybciej się z tym pogodzisz, tym lepiej dla ciebie. Poza tym to nie koniec świata. W liceum wszystkie dziewczyny kochały się w kapitanie Piccardzie ze Star Treka. Prawda?

#### **2** T-shirty

Nie, żeby zupełnie z nich rezygnować, ale znaj umiar. Nikt nie każe ci się ubierać w garnitur kiedy wychodzisz wyrzucić śmieci, ale facet w kołnierzyku wygląda po prostu lepiej.

#### **3** Rurki

Nie ma nic smutniejszego, niż stary przyk udający gimnazję. Prawie każdy facet w średnim wieku w rurkach i t-shircie wygląda komicznie. Jeśli tak ubrany pojawi się odebrać dzieciaka ze szkoły spodziewaj się dziwnych spojrzeń albo, w ekstremalnych przypadkach, dociekliwych pytań patrolu policji.

#### **4** Romans

To, że masz kryzys nie usprawiedliwia jeszcze odstawiania takiej sztampy. Poza tym - naprawdę warto rozwalać całkiem niezłe życie bo jakaś dziunia mówi do ciebie „Misiu”?

#### **5** Lycra

Dobra dla kurierów i wyczynowych rowerzystów. Jeśli, serdeczku, wybierasz się na wycieczkę po okolicy na swoim zajebiaszczym super-hiper rowerze odziany w świecące tworzywo sztuczne, to wybacz, ale nie wyglądasz jak Majka czy Kwiatkowski. Wyglądasz jak ktoś, kto wybiera się na raczej podejrzaną orgię.

#### **6** Knajpy dla studentów

Moda jest rzeczą względną. To, że gdzieś chodzą ludzie o połowę młodszy od ciebie, nie oznacza, że ty też powinienes. Chyba, że chcesz, żeby wzięli cię za tajnika albo pana Zenka który obsługuje na zapleczu kotłownię.

#### **7** Hipocondria

Nie każde kasznięcie to rak płuc, a ból głowy to czasami po prostu ból głowy a nie mózgożerna ameba. Wyluzuj. Ale zacznij o siebie dbać, najwyższa pora.

#### **8** Rodzicielskie chore ambicje

Nie wpędzaj dzieci w nerwicę: tylko dlatego, że ty właśnie się zorientowałeś, że Nawalka już raczej nie powoła cię do kadry, nie musisz od razu zapisywać dzieciaka do wszystkich szkółek piłkarskich w okolicy. Zwłaszcza, jeśli talent do piłki ma taki, jak, z całym szcunkiem, ty.

#### **9** Nadmiar gadżetów

Wiesz, jak nazywa się facet, który na jednym nadgarstku ma dwa trackery, na drugim smartwatcha, na uchu słuchawke, w jednej łapie największą komorę jaką mieli w sklepie, w drugiej tablet? Frajer. Tacy ludzie jak ty utrzymują całe miasta w Chinach. Gadżety są fajne, ale zastanów się, czego tak naprawdę potrzebujesz.

#### **10** Spleen/dolek/depresja

Będzie lepiej!

1/2  
105×285 mm  
+5 mm spadu

A  
M  
A  
L  
K  
E  
R

R

szenia czapek z daszkiem i czerwonych koszulek. Tyle że... kryzysy mogą trafić się w każdym wieku. Wielu współczesnych psychologów uważa, że kryzys wieku średniego to termin worek, do którego wrzuca się dziesiątki oddzielnych zjawisk, które łączy tylko fakt, że człowiek je przechodzący jest akurat w konkretnym przedziale wiekowym. I nawet do końca nie wiemy, co to za przedział. Bo czy wiek średni zaczyna się w wieku 45 lat? 40? 30?

„Kryzys wieku średniego to świetny materiał na powieści i filmy, ale nie pokrywa się z tym, co obserwujemy w rzeczywistości” – mówiła w rozmowie z LiveScience psycholog Margie Lachman z Brandeis University. „Kryzysy są wywoływane przez wydarzenia, które mogą przytrafić się w każdym wieku – śmierć, zwolnienie czy choroby. Ba-



dania epidemiologiczne nie wykazały, żeby akurat w wieku średnim takich wydarzeń było więcej” – tłumaczyła. Ale badania badaniami, a praktyka praktyką. – Pewnie że istnieje! – wykrzykuje terapeuta Paweł Jurczyk z poradni Sensity.pl. – Granice czasowe są tu płynne, ale istnienie takiego kryzysu to fakt – dodaje. – Kryzys wiąże się z tym, że nie możesz ciągnąć w nieskończoność takich form życia, emocji, czy świadomości, jakie były typowe dla fazy poprzedniej – tłumaczy terapeuta. – Podstawowy błąd polega na przestrażu, zaprzeczaniu, podtrzymywaniu w nieskończoność dotychczasowych aktywności. Słowem: to nieprawda, że się starzeje. popatrz jaką furę kupilem! Tyle że, zdaniem psychologa, w takiej postawie kryje się bezwzględna pułapka. – Można próbować podtrzymać jakiś wizerunek – przyznaje Jurczyk. – Ale to kosztuje, i to nie chodzi nawet o koszty fi-

## JAK NIE WYGLĄDAĆ ŚMIESZNIE

Stereotypowy facet przechodzący kryzys wieku średniego to brzuchaty pan w skórzanych spodniach i czerwonej koszuli z zaczesem ukrywającym łysinę.

W tym wieku lustra bezczelnie okłamują wielu facetów. Dlatego poszukaliśmy porady specjalisty. **Piotr Koncki** jest szefem zespołu stylistów Polsatu.

### Rozpoznasz na ulicy faceta z kryzysem?

Dzisiejsi faceci po 40-tce są zupełnie inni niż jeszcze kilka lat temu. Kiedyś w takim wieku kupowało się sportowy samochód i obwieszał się gadżetami. Dzisiaj to wiek, w którym mężczyźni zaczynają o siebie naprawdę dbać.

Chodzą do fryzjera częściej niż raz w miesiącu. Korzystają z rzeczy, które kiedyś były „tylko dla kobiet” – zabiegów medycyny estetycznej czy farb do włosów.

### Skąd się to bierze?

To kolorowe pisma i telewizja kreują taki wizerunek faceta: zadbanego, świadomego swojego wyglądu. I mężczyźni próbują do niego dążyć. Wiem, że w gabinetach medycyny estetycznej faceci to już czasami nawet połowa klientów. Siłownie, prawidłowa dieta też nie są uważane za fanaberie.

### Ale jest stereotyp dorosłego faceta, który ubiera się jak nastolatek.

We wszystkim musi być umiar. 50-latek w ciuchach nastolatka wygląda po prostu śmiesznie, a niektórzy faktycznie przesadzają. Nie ma żadnego problemu w ubieraniu się w sportowe ciuchy, ale bez przesady.

### Jakie zasady warto się trzymać?

Przede wszystkim trzeba dbać o siebie. To bardzo dobry trend. Nie tylko sprawia, że człowiek jest o wiele lepiej odbierany, ale poprawia też samopoczucie. Jeśli chodzi o ciuchy, jest prosta reguła: ubierać się w sklepach nowoczesnych, z klasą, ale nie młodzieżowych. 45-latek ubrany jak skejt wygląda komicznie.

nansowe. Utrzymywanie takiego wizerunku wymaga coraz więcej koncentracji i jest kosztowne w sensie emocjonalnym. Stąd napięcia nerwicowe czy lęki. Udawanie przed samym sobą jest najgorsze.

Tymczasem podtrzymywanie wizerunku jest tym, z czego – słusznie czy nie – słyną faceci w średnim wieku. Pamiętasz ten typ. Kiedy miałeś 25 lat, to oni próbowali wyrywać wszystkie twoje najfajniejsze koleżanki. Mieli kasę, pewność siebie, fura była opcjonalna. – Z tą pewnością siebie to bym jednak nie przesadzała – śmieje się Justyna. Ma 25 lat, jest całkiem wziętym copywriterem w sporej, międzynarodowej agencji w Warszawie. I ma faceta który jest od niej dwie dekady starszy. – Szczerze mówiąc wystarczy drobiazg i ta całą niby pewność siebie leci w gruzu – dodaje z uśmiechem. Co więc kręci młode laski w podtatusiałych facetach? – Na pewno nie kasa

– mówi dziewczyna. – Szczerze mówiąc zarabiamy porównywalnie. Ale mężczyźni, którzy już sporo przeżyli, dają o wiele większe oparcie niż chłopcy. Jej facet ma za sobą rozwód, podchowanego dzieciaka, lata kariery. Co nie oznacza, że zawsze jest superpoważny. – Wy chyba nigdy tak do końca nie dorastacie. Ale dojrzały facet wie, kiedy zachowywać się jak dzieciak, a kiedy być jak skała. Miałam dosyć dwudziestolatków, którzy albo zgrywają profesjonalistów, albo wydaje im się, że życie to impreza. Facet koło czterdziestki ma wszystko bardziej poukładane – mówi Justyna. Ale są granice. – 20 lat to jest fajny dystans, masz kogoś, kto jest oparciem, może być mentorem, nauczycielem, ale nie wpadasz w jakiś taki dziwnie pedofilski obszar – mówi Justyna, popijając kawę. – Chyba nie zdecydowałabym się na faceta starszego ode mnie więcej niż 20 lat...

Wniosek – pozytywny. Facet w średnim wieku, jeśli zdoła opanować nerwice wiążące się z „zamykaniem drzwi” dookoła, nadal ma sporo do zaoferowania. Byle nie przesadzał z autokreacją. – Jeśli Michał zacznie chodzić w skórzanych spodniach i czerwonym t-shirtcie, znajdę sobie nowy model – śmieje się Justyna.

Oczywiście to nie oznacza, że nie powinieneś o siebie dbać. W tym wieku prawidłowe odżywianie, dbanie o kondycję jest ważniejsze niż kiedykolwiek wcześniej. Ale rób to dlatego, że sprawia ci to frajdę i poprawia samopoczucie. A nie dlatego, że chcesz ciągle zgrywać studenta. – Koszty psychiczne takiej maskarady są ogromne. Emocjonalne zamknięcie w sobie, zanik spontaniczności, także w relacjach damsko-męskich. To jest to, na co narzekają seksuolodzy – mówi psycholog, po czym dodaje: – Albo raczej się cieszą, bo dzięki temu przed ich gabinetami pojawiają się całe kolejki panów, którzy chcą dowiedzieć się, czemu osiągi już nie są takie, jak kiedyś.

### **ALE MOTOCYKLE SĄ SUPER!**

Za udawanie młodzieniaszka płacisz wysoką cenę. A od prawdy i tak nie uciekniesz. – To etap niezbędny rozwojowo – tłumaczy terapeuta: – To faza dojrzałych podsumowań życia i możliwości nowego otwarcia. Większej dojrzałości przy pogodzeniu się z tym, że jak śpiewali Starsi Panowie, „już szron na głowie, już nie to zdrowie, a w sercu ciągle maj”. – Ale jak się przeinwestuje w wizerunek, to ten maj nie nadejdzie. Tak zwany nastrój podstawowy, czyli to, co charakteryzuje człowieka, może się przesunąć w stronę zgorzknienia – tłumaczy Jurczyk. Im bardziej starasz się walczyć, tym bardziej wpadasz w te spirale.

Jak sobie poradzić? – Po pierwsze pogodzić się z tym, że dżentelmeni o faktach nie dyskutują – tłumaczy psycholog. Masz tyle lat ile masz, takie wskaźniki, jakie masz. Otwierają się możliwości dojrzałego życia. Musisz tylko być prawdziwy: dbając o siebie i o formę nie popadać w nerwową wizerunkowość. Ktoś, kto w tym wieku odpuści sobie takie potwierdzanie się na siłę, paradoksalnie zaczyna się potwierdzać naprawdę. Powiedz sobie: „Mogę robić swoje i nie obchodzi mnie, ile mam siwych włosów na głowie”. Nie jesteś już gówniarzem, jesteś dorosłym facetem w pełni sił i możliwości. Masz wiedzę, doświadczenie i energię. Według kanadyjskich badań większość 70- i 80-latków, pytanych o to, ile chcieliby mieć lat podawało mniej więcej 45. Więc przestań jojczyć, zacznij doceniać, co daje ci życie. Na przykład motocykl. Motocykle są zarąbiste. Odejmują 20 lat.

1/3  
77×285 mm  
+5 mm spadu

R  
E  
K  
L  
A  
M  
A

R