

# Kétségek közt éretten, avagy mit ér egy ember 45 fölött...

„... ennek a korszaknak a legnagyobb kihívása, hogy képesek legyünk a változásra, és tudatosan átformáljuk az életünket.”

Nem titok, a 47. évemet taposom, így a saját élményeimet adom közre ebben a témában. Az elmúlt évben szembesültem kellett saját mulandósággal, amire nem voltam felkészülve. Eleinte nem tudtam mit kezdeni a bennem lévő visszahúzózással és szomorúsággal, nem értettem, miért haragszom a világra, ami olyan, amilyen. Én teremtettem magam köré, engem tükröz, és hosszú ideig békeességben éltem benne. Ha belenéztem a tükörbe, nem tetszett, amit láttam. Ha ránéztem a családomra, úgy éreztem, már nincs rám szükségük. A gyerekeim felnőttek, a saját életüket élik, a párom dolgozik, keveset látom, engem a napi rutin lefoglal. Aztán a munkám összehozott egy velem egykorú hölgygel, aki segítségért fordult hozzám, mert elakadt az élete. A beszélgetésünk alatt döbbsentem rá, hogy szinte ugyanolyan tünetekkel küzd, mint én. Felderültem: nem velem van baj! Rajta keresztül a saját életemre is megtaláltam a megoldásokat.

## Ciklusok

A szakirodalom *midlife crisis*-nek, életközépi válságnak hívja ezt az állapotot. Az élet delén újra kell értékelni az életet. De hogyan? Hol tartok? Mi van még bennem? Mit értem el? Mik a lehetőségeim? Az élet körforgás minden tekintetben. Makro- és mikrokörnyezetünk tükröképei vagyunk, de csak az veszi észre, aki nyitott az analógiák felismerésére. Amikor megszületünk, az új élet a mag kibujását tükrözi. Tavasz van, az első napsugarak hatására megkezdődik saját életciklusa. Tele van lehetőséggel, reménnyel, de veszélyek is leselkednek rá, mert nem elég erős, vékony a gyökere, ami megtartja. Mint a csecsemők, a kisgyermek, akiket óvunk, és csodáljuk az élet iránt tanúsított nyitottságukat, de gondoskodás hiányában elvesznének. A nappalok hosszabbodása, a langyos eső, a meleg napfény érlel. Évek telnek el, majd, mint a gyermek, lassan a fácska is cseperedni kezd. Aztán egy kora tavasz elhozza az ifjúságot. Erőtől duzzad, virágot bont, de még nem terem. Ezt az időszakot a főiskolák, egyetemi évekre teszem.

Az életerőtől duzzadó szakaszának kezdetén megjelennek az első gyümölcskezdemények, hajtások. Az ember a létezése ciklusában eljutott a munka világába, jövedelemre tesz szert, esetleg megnősül, férjhez megy, gyermekeken töri a fejét. A növények ugyan ezt teszik. Érlel, de még nem érett. Közben ellenáll esőnek, viharoknak, szárazságnak, küzd az életéért, összetartja a termést, megóvja a hajtásait. Majd eljön az idő, amikor az érett gyümölcsöt elhullajtja, a hajtások új életre kelnek, és úgy tűnik, megtette, amiért megszületett. Olyan ez, mint amikor kirepülnek a gyerekek, bevakoltuk a házunkat. Ilyenkor megszakad egy folyamat, és hirtelen lesz időnk ránézni az életünkre. Megkönnyebbülés, mint a fának, mégis üressé válik minden. Szembekerülünk saját mulandóságunkkal, megszűnnek a célok, amiért annyit dolgoztunk, és meghatározták a napi rutinunkat. A hölgyeknél rontja a közérzetet a menopauza, az urak többnyire koleszterin- vagy keringési problémákkal küzdenek, ami nem könnyíti meg ennek az amúgy is nehéz életszakaszának a feldolgozását.

Visszatérve a fa analógiájához, azt látom, hogy attól, hogy a fa megérlelte a gyümölcsét, még hasznossága nem szűnik meg. Árnyékot ad a nagy melegben a vándoroknak, segíti az oxigéntermelést, ágai közt madarak fészkelnek. A fa életében más funkciók kezdenek előtérbe kerülni.

## Új lehetőségek

A saját életemben is így jutottam el odáig, hogy átértékelődjenek bennem a dolgok. Miután szembesültem a gyümölcsök elhullatásával, az unalom, a kalandkeresés, a barátaim változásával, újrafogalmaztam az életemet. Heteket töltöttem a papírjaim felett, amiben rögzítettem a jelenlegi helyzetemet. Szembe kellett nézmem azzal, hogy jönnek a fiatalok, és több energiájuk van, mint nekem. Más értelmet kapott így a munkám. A tapasztalataim átadására, a tanácsadói tevékenységemre helyeztem át a hangsúlyt. A tükör elárulta fizikai állapotomat. Rájöttem, hogy a családomra fordított mínusz idő most megengedi, hogy többet foglalkozzak magammal. Bizony az idők folyamán rám rakódott jó néhány plusz kiló. Most van időm úszni, tornázni, kocogni. Van időm rendszeresen fodrászhoz, kozmetikushoz járni.

Önvizsgálatom során szembesültem azzal is, hogy a gyerekkorom óta hurcolt szerepeim sok tekintetben nem engedték úgy élni az életemet, ahogy azt szerettem volna. Félre ne értsenek, a szorongalom, amivel a tanulmányaimat folytattam, a türelem, a nagy teherbírású munkaerő szerepe, a gondos anya figurája mind kellett ahhoz, hogy most ott tartsak, ahol vagyok. Az új élethelyzet



azonban, ami a korommal együtt jár, előtérbe helyezte, hogy van rá módom, és lehetőségem, hogy olyan gyermekkorom óta dédelgetett álmokat kezdjek valóra váltani, ami teljesebbé tesz engem.

## Új élet tudatosabban

A párommal elhatároztuk, hogy beiratkozunk egy tánciskolába, standard táncokat tanulni. Ez megfrissíti a kapcsolatunkat, és még lehet, hogy új barátságokat is hoz. Többet járunk színházba, koncertekre. Van időnk arra, hogy a lemezgyűjteményünket rendezgessük, sőt néhány estét csak zenehallgatásra fordítsunk, ami mindkettőnknek nagyon kedves elfoglaltsága. Reményeim szerint hamarosan gitárleckéket is veszek. Azt gondolom, ennek a korszaknak a legnagyobb kihívása az, hogy képesek legyünk a változásra, és tudatosan átformáljuk az életünket. Tudatosodjon, hogy a jelenlegi állapotból fakadó elégedetlenség nem azt jelenti, hogy korábban hibáztunk. Egyszerűen csak itt az ideje annak, hogy még erőnk teljében, anyagi és fizikai lehetőségeinket kihasználva változtassunk az életünkön. Ha ez sikerül, a felnőtt életünk második szakaszát is hasonlóan sikeressé tehetjük, mint az elsőt.

Persze a siker nem pont ugyanolyan, mert az átfogalmazott célok pont ezt szolgálják. Akik évtizedekig napi 10-12 órát dolgoztak, most esélyt kapnak a lazításra, a visszahúzódnásra. Mások feltölthetik az életüket a távol került barátokkal, lehetőséget kapnak a hobbijukkal való foglalkozásra, esetleg tanulásra. Persze ez gyakran bonyolultabb probléma, mint annak eldöntése, hogy milyen kosztümöt, vagy milyen autót vegyek magamnak, de a helyzet felismerése és belátása már fél siker. A másik fele a cselekvés és a bátorság. Számba venni az eredményeket, a kudarcokat, megfogalmazni a vágyakat, és felvállalni a változást.

Szuhai Nóra életterápia, terápiás coaching

[www.szuhai.hu](http://www.szuhai.hu)

(70) 510 7858

