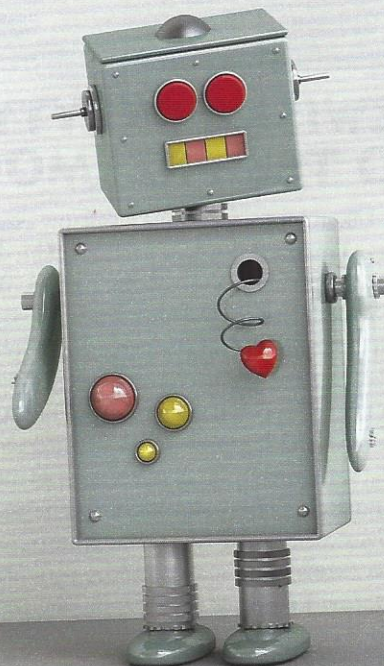


# KIEDY ZYCIE TRACI SENS

SĄ PRACA, UDANE DZIECI, ZADBANY  
DOM. I BRAK SATYSFAKCJI. ZNUŻENIE.  
TĘSKNOTA ZA NIE WIADOMO CZYM.  
JAK PRZYWRÓCIĆ ŻYCIU KOLOR  
I POCZUCIE SENSU?

TEKST **KAROLINA ŚWIĘCICKA**



**B**eata, moja koleżanka ze studiów, nie miała nigdy czasu. Wcześniej urodziła dzieci: bliźniaków Marka i Tomka. Po pracy udzielała się w szkole i we wspólnocie mieszkaniowej. Na babskich spotkaniach wzdychała: „Marzę o dniu, gdy chłopcy wyjdą z domu”. W tym roku synowie wyjechali na studia. Beata zamiast się cieszyć, narzeka: – Zostałam z rutynową pracą. Z mężem, z którym od lat funkcjonujemy jak firma przynieś-załatw. Wracam do domu, zaczynam robić obiad i łapię się na tym, że nie ma po co. Sięgam po telefon i... wczoraj dzwoniłam do chłopaków, nie chcę się narzucać. Mogę się zająć, czym chcę, tylko czym? Dotąd moje życie miało sens. Teraz stało się totalnie puste. Ta pustka mnie wykańcza.

Najprostsze wytłumaczenie samopoczucia Beaty to kryzys wieku średniego – stan, który w latach 60. XX wieku opisał Elliott Jaques, kanadyjski psycholog – brak satysfakcji z życia odczuwany przez ludzi pomimo udanej kariery, rodziny czy dzieci. Niektórzy nazywają go drugim dojrzwaniem, bo tak jak w okresie młodzieńczym człowiek nie może się dogadać sam ze sobą. Traci pewność, czy rzeczywiście jest taką osobą, za jaką się uważał, bo do głosu dochodzą dotychczas tłumione potrzeby – osoby prowadzące regularny tryb życia tęsknią za przygodami, te, które pracowały na etacie, zakładają firmę, nigdy nie angażujące się społecznie zaczynają się udzielać na rzecz zwierząt... Czasem zamiast pomysłów jest nicość. Szczególnie u kobiet, których dzieci opuszczają dom. Około 35 proc. przeżywa syndrom pustego

gniazda, czyli „macierzyńskie bezrobocie”. Nawet osoby, które tak jak Beata czekały, aż pozbędą się odpowiedzialności. Drugie dojrzwianie często bowiem wiąże się z wypadnięciem z ważnych życiowych ról. – Nasze życie tak jak pizza składa się z wielu kawałków. Jest tam fragment dla rodziny, pracy, pieniędzy, przyjaciół, a także dla nas, na ten ostatni kawałek składają się: zdrowie, rozwój czy zabawa. W idealnym „kole życia”, czyli tej pizzy właśnie, wszystkie obszary są zagospodarowane – mówi Maya Ori, coach, która pracuje z kobietami w Polsce i za granicą (na Facebooku prowadzi grupę „Jestem kobietą, kocham życie”). Niedobrze, jeśli jedna rola staje się całym życiem. A czasem tak się dzieje. Jakie mogą być tego efekty? Zmęczenie, rozczarowanie, wypalenie. Rozjazd z partnerem. Depresja. Próby odreagowania za pomocą różnych gadżetów lub zajęć. Czasem udane, często nie.

## **BANALNE PORADY, CZYLI CO NIE ZADZIAŁA**

– Zapisz się na sałkę. Idź na kawę z koleżankami. Przemaluj salon. Kup zwierzę – wylicza Beata. – To najgłupsze porady, które nie działają – podsumowuje. Zapisała się do siłowni i na sałkę, kupiła kota. Po pół roku wie, że to nie to. – Nie chodzi o to, żeby zabić czas, tylko aby zapełnić go czymś istotnym. Można być zabieganym, a wciąż tę pustkę czuć. Ja miałam tak, jakbym dotychczas szła znanym szlakiem i nagle skończyła mi się droga. I nie wiedziałam, co dalej. Spotkania ze znajomymi? – wzrusza ramionami. Jedna z koleżanek zaczęła projektować ciuchy. Druga wkręciła się w warsztaty samorozwoju. Trzecia

pomaga uchodźcom. – Patrzysz na te dziewczyny w twoim wieku i myślisz: „A ja? Jestem beznadziejna”.

– Gdy czujemy się zagubieni, dochodzi do głosu wewnętrzny krytyk. Zaczyna nas porównywać z innymi: nic nie robisz, a inni robią, lub oceniać: jesteś za stara, za brzydka, nie nadajesz się – tłumaczy Agata Gebhardt, coach psychologii procesu. – To obniża poczucie wartości i wywołuje wrażenie osamotnienia. Owszem, krytyk potrafi motywować, ale to pułapka niekończących się roszczeń, zastrzeżeń, wyzwani – ostrzega. Agata Gebhardt proponuje zamianę krytyka na przyjaciółkę. Bo krytyk mówi: „X chodzi na warsztaty finansów, a ty nic. Jesteś gorsza, leniwa, brakuje ci pomysłów”. Przyjaciółka zapyta: „Może chcesz pójść i spróbować?”.

### **PO PIERWSZE, POZWÓL SOBIE NA „NIE WIEM”**

– Przede wszystkim przyznaj przed sobą i przed innymi: „Nie wiem, co dalej”. To bardzo ważne – przekonuje Agata Gebhardt. – Inaczej będziemy budować z tego, co znamy, w obrębie „starego świata”. Czasem to wystarczy. Ale by mieć pewność, trzeba wyjść z tej strefy komfortu, nie wiedząc dokąd. Poszukać siebie takiej, jakiej dotąd nie znałaś lub jaką zapomniałaś – mówi i zachęca: – Ten stan „niewiedzenia” warto wprowadzić do relacji. Pogadać wspólnie, co dalej. Może ta druga osoba odsuwa się, bo też nie wie? Może rzuca propozycjami jak kołami ratunkowymi? Trzeba o tym porozmawiać. To często zbliża. Maya Ori potwierdza: – Odpowiedzi znajduje się nie w robieniu, ale w pytaniach: Jaka jestem, co lubię, czego mi brak? Może od dawna niczego nowego się nie nauczyłam? Może za mało rozmawiam z ludźmi? Może nie mam czasu sobie poleżeć? Często skupiamy się na tym, czego nie chcemy albo czego od nas oczekują, zamiast kierować myśli na to, czego chcemy. W chwilach życiowych zawirowań nie ma nic lepszego, jak pobyć ze sobą: pisać dziennik, medytować, porobić coś samej. Odpowiedzi są w nas, tylko trzeba się wysilić, aby je usłyszeć.

Beata zazdrości mężowi. On nie ma rozterek. Pierwszego dnia po wyjeździe dzieci wrócił z szampanem świętować nowy etap. Zamiast długich rozmów (nigdy ich nie znośli) powtarza: „Po co tyle myśleć, Beti. Chodź ze mną do sauny”.

### **PO DRUGIE, ZNAJDŹ PLUSY**

– Ważne są dwie sprawy. Nie zmieniać wszystkiego naraz. Jeśli kobieta mówi, że w relacji z mężem jest słabo, praca jej nie satysfakcjonuje i brak jej pomysłu na siebie, zawsze pytam: „Co z tego najbardziej cię uwiera?”. I od tego zaczynamy – wyjaśnia Agata Gebhardt. Jest rutynowo? Dobrze, rutyna oszczędza stresów i energii. To plus. Masz męża, z którym trochę ci się rozeszły drogi? Czyli masz z kim pracować nad związkiem, może nawet odkryć go na nowo. Masz za dużo czasu? Zrobiła ci się przestrzeń w życiu, możesz znów ją zapełnić. Dostrzeżenie zalet, zobaczenie tej szklanki w połowie pełnej zwiększa poczucie bezpieczeństwa, dodaje otuchy. Dlatego Agata Gebhardt pyta osoby znajdujące się na rozdrożu: „Gdyby ta sytuacja była darem, co dobrego mogłabyś z niej wynieść?”.

### **PO TRZECIE, NIC NIE RÓB**

Beata jedzie z mężem na grzyby. Wracając, ona rzuca się w grzybowe przetwory, potem biegnie na zebranie wspólnoty mieszkaniowej.

Mąż leży na sofie. „Co ty tak leżysz?”, denerwuje się Beata. „A ty co tak latasz?”, ripostuje mąż. „Przecież trzeba się czymś zająć”, odparowuje ona. „Po co?”, pyta on. „Dobre pytanie”, myśli Beata, idąc na zebranie.

Najtrudniejsza praca domowa, jaką dostają osoby, z którymi pracuje Agata Gebhardt, polega na tym, by nie robić nic. Bycie zajęтым jest modne, oczekiwane. Lenistwo nie. Klienci mówią zwykle: no dobra, to poczytam książkę, obejrzę film. Ale to przecież zajęcie. – Zapomnieliśmy, jak bardzo potrzebne są nam okresy nicnierobienia. Możemy wtedy w końcu usłyszeć siebie – tłumaczy coach. – W psychologii procesu mówi się, że to czas na „wysnienie nowych snów”. Dawniej ludzie spędzali więcej czasu ze swoimi uczuciami, snami. Także tymi niechcianymi, jak smutek czy zazdrość. Nie ma na nie teraz społecznej przestrzeni. Wszyscy mają być aktywni i szczęśliwi. A tymczasem uczucia niosą ze sobą informacje. Może pociąga mnie to, czego zazdrościsz? Może czegoś mi brak, skoro mi smutno? Jeśli nie wiesz, co dalej, po prostu... połóż się na sofie – uśmiecha się Agata Gebhardt.

### **PO CZWARTE, UPORZĄDUJ SWOJE NAWYKI**

Beata nie umie leżeć. Odkurza, pichci, wekuje. I myśli: „Mąż ma rację, po co to robię?”. Złości ją, że funkcjonuje siłą przyzwyczajenia. Na zebraniu wspólnoty mieszkańców znów dała się wybrać na przewodniczącą. A wcale nie czuje potrzeby, by się angażować. „Ty to byś chciała się pozbyć wszystkiego, co było dotychczas”, podsumowuje jej zachowanie koleżanka. Beata się zastanawia: tak właśnie jest. Jej życie to taka szafa zagracona starymi sukienkami.

W pewnym sensie całe nasze życie jest jak szafa. Każdy zwolennik minimalizmu podpowie, jak ją posprzątać, i doda, że sprzątanie przestrzeni wokół siebie pomaga ogarnąć się w życiu. – Podobnie można „posprzątać nawyki” – wyjaśnia Agata Gebhardt. To jednak znów wymaga postawienia sobie pytań: Jak ja teraz żyję? Jak wyglądam mój plan dnia? Czy podążając za starym przyzwyczajeniem, mam nadal ochotę to robić? Bo może wcale nie. Jaką teraz chcę być kobietą? Może taką, co nie sprząta i nie gotuje w weekendy? Chodzącą do restauracji?

Na zajęciach u Mai Ori kobiety uczą się sprzątać życie ze zbędnych przedmiotów, spraw, obowiązków, a nawet z ludzi. Marnujemy energię, „ciągnąc za sobą trupy”: znajomych, z którymi przestaliśmy się rozumieć, obowiązków, które nie są nam potrzebne – wyjaśnia coach. Zachęca, by takie selekcje przeprowadzać z partnerem. – Najfajniej funkcjonujące małżeństwa to te, które raz, dwa razy na miesiąc robią sobie wychodne, żeby pogadać, podzielić →

### **PRZYDATNE MIEJSCA I WYDARZENIA:**

- [www.popkreacje.pl](http://www.popkreacje.pl) – POP Kreacje, Ogólnopolski Festiwal Psychologii Procesu (coroczny). Wykłady, spotkania, warsztaty o odkrywaniu tego, co ma dla nas sens, i o kierunku zmian w życiu (m.in. w Częstochowie, Jeleniej Górze, Krakowie, Londynie, Łodzi, Nicei, Opolu, Przemysłu, Rzeszowie, Sopocie, Szklarskiej Porębie, Warszawie, Wrocławiu).
- [akademiarozwoju.wroclaw.pl](http://akademiarozwoju.wroclaw.pl) – warsztaty rozwojowe i doradztwo zawodowe.
- [www.corelacje.pl](http://www.corelacje.pl) – strona (i ośrodek) dla osób w trakcie zmian życiowych, można się tu także wybrać na „Weekend z coachem w Domu pod Aniołami”.
- „Jestem kobietą, Kocham życie” – grupa wsparcia na Facebooku dla kobiet w trudnych okresach życia.
- [opusanima.pl](http://opusanima.pl) – warsztaty „Sztuka poszukiwania sensu”.
- [www.16personalities.com/pl](http://www.16personalities.com/pl) – przykładowy test na typ osobowości.

się tym, jak się czują i czego chcą. Można to nazwać randką, de facto jednak jest to zebranie dyrektorów – żartuje Ori. – Bo związek jest trochę jak firma, potrzebuje spotkań zarządu.

Beata daje się wyciągnąć do sauny. O dziwo, podoba jej się. Mąż jest szczęśliwy, że wyszła z nim z domu. Wracają, rozmawiają. On mówi, że dla niego saunowe rytuały to wspaniała odskocznia. Ona – że już nie ma ochoty na gotowanie i pracę społeczną. Tyle że musi, bo czuje się winna... Bo człowiek powinien wypełniać obowiązki, a nie się lenić; ogarniając dom, czuje, że jest dobrą żoną. Mąż jest zdziwiony: „Dobrá żoną? Daj spokój, chodzi o to, żebyś była zadowolona z życia”. „Niby tak – myśli Beata – ale dlaczego czuję dyskomfort?”. Maya Ori tłumaczy: – To, jak postrzegamy siebie i świat, zależy od naszych przekonań. Że życie to walka, że człowiek musi mieć ogromne wyzwania, że trzeba zawsze wypełniać obowiązki... Te przekonania są zakorzenione w dzieciństwie, edukacji, kulturze. Nie trzeba ich odrzucać, ale warto odfiltrować z nich to, co nam służy, oddzielić głos swojego JA od innych głosów. Czasem to nielatte: warto poprosić o pomoc coacha czy psychologa.

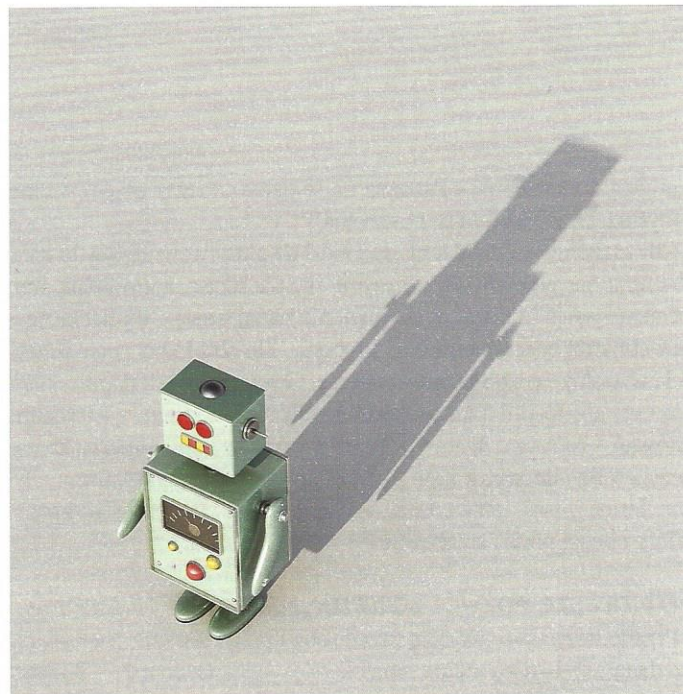
#### **PO PIĄTE, ZMIEN PODEJŚCIE DO PRACY**

W poradnikach Beata czyta: „Znudziła ci się praca? Zmień ją”. Łatwo powiedzieć. Z jednej strony, nudzi się tam. Z drugiej, ma kredyt na mieszkanie i synów, którzy wciąż potrzebują wsparcia. Pracuje od lat w niewielkim internetowym sklepie. Co innego miałyby robić? Nie ma pomysłu. Sąsiadka zmieniła pracę w wieku 44 lat i co? Pół roku później ją wyrzucono. Beata boi się, że ją też spotkałoby coś takiego. Według raportu „Czas na zawodowe zmiany” niemal 40 proc. z nas chciałoby się rozwijać zawodowo, ale w swojej pracy nie widzi perspektyw. Aż 25 proc. kobiet (i tylko 16 proc. mężczyzn!) uważa, że ich praca jest zbyt rutynowa. Czemu jej nie zmieniają? Może tak jak Beata nie mają pomysłu. Albo uważają (tak jak mąż Beaty), że ciekawa praca to luksus dla nielicznych. „Praca to kasa na życie, rozwijaj się gdzie indziej”. „Niby gdzie, może w saunie?”, pyta zgryźliwie Beata. „Czemu nie”, mówi on.

Dwa lata temu przeprowadzono badanie wśród kobiet w wieku 25–40 lat. Pytano, czy wiedzą, czego chcą zawodowo, w czym są dobre. – Co piąta nie wie. A reszta wie, ale często nie podejmuje wyzwań. Liczą się stabilizacja i bezpieczeństwo – podkreśla Natalia Konarkowska, psycholog i doradca zawodowy z wrocławskiej Akademii Rozwoju. – Po czterdziestce dobrze jest zrobić sobie podsumowanie kariery. Najlepiej ze specjalistą, aby było obiektywne, bo mamy tendencję do niskiej samooceny. Wiele dobrego wynika też ze zrobienia testów osobowościowych: odbudowują wiarę w siebie, ponieważ kobiety często nie wierzą bliskim, gdy ci mówią „jesteś twórcza” albo „nadajesz się na lidera”. A test to test – uśmiecha się psycholog. Można go wykonać w internecie, ale lepiej u doradcy, bo automat nie zinterpretuje wyników tak jak ekspert, nie doradzi, jak przekuć je w działanie.

Tak zrobiła Beata. Z testów wynika, że jest kreatywna, samodzielna, że ważni są dla niej inni ludzie, ale bardzo boi się ryzyka. Mimo to nadawałaby się na szefa zespołu. Zyskuje wiarę, że jest coś warta. Nadal jednak nie ma na siebie pomysłu, a firmowy etat jawi się jej jako jeszcze większa zaleta niż wcześniej.

– Jeśli decydujesz się zostać w dotychczasowym miejscu pracy, to musisz być proaktywna i odważna, aby coś się zmieniło. To twoja



**Można być zabieganym, a czuć pustkę. Nie chodzi o to, żeby zabić czas, tylko o to, aby zapełnić go czymś istotnym.**

odpowiedzialność: wyjść z inicjatywą zmiany do zwierzchników. Inaczej jej nie będzie – mówi Natalia Konarkowska. – Jeżeli myślimy o nowym zajęciu, lepiej stawiać sobie małe cele i nie spieszyć się. Można wizualizować sobie zmiany, przeglądać oferty niekoniecznie zgodne z własną specjalnością, szukać inspiracji. Zapisać się na warsztaty z przyjaciółmi, spróbować wrócić do jakiejś pasji z młodości. Ale to nie zawsze działa.

#### **PO SZÓSTE, INSPIRACJA**

Ważna jest odpowiedź na pytania: Co dla ciebie stanowi największą wartość? Co daje ci poczucie sensu? Co jest motywacją do działania? Dla jednych jest to zdrowie, miłość, rodzina, a dla innych pieniądze i dobra zabawa. Czasem są w nas dwie osoby, które chcą sprzecznych rzeczy. Szukającym „nie wiadomo czego” psychologowie zalecają... chodzenie. – To ma być taki spacer przed siebie, bez celu – tłumaczy Agata Gebhardt. – Warto zobaczyć, co się wtedy dzieje, jakie miejsce cię przyciągnie, co z tobą „zafirtuje”: może muzyka, kolor, nastrój. Właśnie na tym nieuchwytnym poziomie często rodzi się nowe.

– Jest takie ćwiczenie, przy którym większość kobiet się wzrusza – zdradza Maya Ori. – Przynosimy swoje zdjęcie z czasów, gdy czułyśmy się dobrze ze sobą. I patrzymy w oczy sobie z przeszłości. Kobiety mówią: zapomniałam, że taka byłam – dokazująca, pewna siebie, pełna pomysłów. I jak bardzo mi tego brakuje.

Przed poszukiwaniami blokuje nas strach. Na szczęście odwagę można ćwiczyć (jak mięsień), czyli robiąc coś znanego w inny sposób lub – pomimo obaw – robiąc coś zupełnie nowego. Chodzi o przełamanie się, to daje poczucie sukcesu i satysfakcję. Ale Beata woli robić przetwory. Skupiając się na znanych czynnościach, może spokojnie myśleć. Odkrywa, że wcale nie brakuje jej spraw przez duże S. Zawsze dotąd odmawiała sobie prostych przy-

jemności, takich jak sauna z mężem. Nie miała czasu. Nago, na gorących deskach czuje się wspaniale. Co za genialna rzecz zrzucić ubranie razem z obowiązkami. Potem przychodzi jej do głowy, że kobiety, które spotkała w saunie, były wstydlive, skrępowane. Może przydałyby się im jakieś warsztaty?

Sklep internetowy, w którym pracuje Beata, sprzedaje prezenty dla kobiet. „Czemu mamy tylko masaże w czekoladzie i metamorfozy ze stylistką? – pyta szefa. – Nie mamy nic dla kobiet około pięćdziesiątki. Może testy osobowości? Naga sesja fotograficzna? Lot cesseną?”. „To się nie sprzeda”, zbywa ją szef, ale Beata czuje, że to jest to. Wysłała mu artykuły, jak dobrymi klientami są osoby 40 plus, i zamiary na ciekawe warsztaty. W końcu szef dzwoni: „Znasz target. Spróbuj”.

### PO SIÓDME, IDŹ ZA GŁOSEM SERCA

Jeśli człowiek w kryzysie posłucha siebie, mogą z tego wyjść ciekawe doświadczenia. Agata Gebhardt nieraz towarzyszy swoim klientom w takich przygodach z własnym alter ego. – Przyszedł do mnie kiedyś superaktywny biznesmen. Przytył, zaczął polegiwać na kanapie. To go niepokoiło. „Zróbmy coś z tym”, oświadczył. W domyśle: zlikwidujemy – opowiada psycholog. Jej klient nie chciał zaakceptować w sobie tego „leniwego ja”, które lubiło poleżeć, pomyśleć. Chciał działać: biegać, zrzucić kilogramy. I w ramach motywacji kupił sobie psa, labradora. Ale, co ciekawe, wybrał rasę psa, który jest myślicielem, kanapowcem. Na joggingu wciąż musiał go poganiać, bo labrador się zamyslał. – Zaproponowałam: niech to pies wyprowadza cię na spacer. Biegli kawałek, a potem siedzieli nad rzeką, gapili się na wodę. Po jakimś czasie ten sposób działania, nie wyczynowy, ale spokojny, zaczął przenikać do innych obszarów. Dotąd ten człowiek biegł przez życie i zaliczał. Teraz ma czas na celebrowanie go. Przestał też angażować się w tysiące projektów, wybiera najważniejsze – mówi Gebhardt. Beata nie przyszła na nasze ostatnie babskie spotkanie. Za to przysłała nam zdjęcia z Berlina. Pojechali tam z mężem na zawody... saunamistrzów. Jej mąż zdobył trzecie miejsce. Ona rozkręca projekt pomysłów na prezenty 40 plus. Pytała nas przez telefon, co byśmy powiedziały na kurs komponowania perfum? A może ladies night w saunie? Co wolimy?

– Kiedy czujemy w życiu pustkę, często szukamy rzeczy wielkich, by ją zapełnić – uśmiecha się Maya Ori. – A kluczem może być coś o subiektywnie małym znaczeniu. Z badań psychologicznych wynika, że w zasadzie każda rzecz, której poświęcimy się emocjonalnie, może zapełnić tę lukę. ■

### KSIĄŻKI I FILMY:

• „Dzika droga”, reż. Jean-Marc Vallée – film o poznawaniu siebie i o tym, że największe przygody dzieją się w mózgu i w sercu. • „Kocha, lubi, szanuje”, reż. Glenn Ficarra, John Requa – komedia romantyczna m.in. o kryzysie w wieloletnim związku. Do śmiechu i do przemyśleń. • „Droga do szczęścia”, reż. Sam Mendes – o kryzysie w związku, w rolach głównych Kate Winslet i Leonardo DiCaprio. Bohaterowie „Titanica” kilka lat później. • „Jedz, módl się i kochaj” – książka Elizabeth Gilbert i film Ryana Murphy’ego. Lekko, ale mądrze o poszukiwaniu siebie. • „Ani słowa więcej”, reż. Nicole Holofcener – film z humorem, ale głęboko analizujący drugie związki, drugie szanse, syndrom pustego gniazda. • „W zgodzie z sobą, w zgodzie z innymi. O umiejętności zawierania kompromisu”, Joanna Heidtman – książka o wewnętrznej równowadze i o tym, jak współpracować z innymi, szanując swoje potrzeby.



Suplement diety

## ZMĘCZONA CIAĞŁYM ZMĘCZENIEM?...

### Floradix® z żelazem

- Pomaga odzyskać energię i witalność;
- Zawiera glukonian żelazawy i witaminę C;
- Płynna formuła nie wywołuje zapań;
- Produkt roślinny w 100% naturalny;
- Również dla wegetarian, kobiet w ciąży i karmiących.

### DOSTĘPNY TAKŻE W TABLETKACH

Naturalne toniki Floradix® 100 lat zaufania w Niemczech.  
Teraz także w Polsce.



www.facebook.com/floradixpolska

www.floradix.pl  
www.salus-haus.com