

Zdzisław Golan

"Regeneration : journey through the mid-life crisis", Jane Polden, London 2002 : [recenzja]

Studia Ecologiae et Bioethicae 3, 574-582

2005

Artykuł został zdigitalizowany i opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Jone Polden, ***Regeneration. Journey Through the Mid-Life Crisis***, London. New York (2002). Continuum, w tłumaczeniu na język polski: ***Regeneracja. Droga przez kryzys połowy życia***, ss. 369.

Jane Polden jest praktykującą psychoterapeutką. Mieszka i pracuje w Norwich w Wielkiej Brytanii.

Książka o regeneracji po podróży przez kryzys połowy życia składa się ze wstępu, sześciu części i zakończenia oraz indeksu rzeczowego.

W części pierwszej autorka opisuje wchodzenie w okres połowy życia poprzez analizę najsławniejszej historii kryzysu połowy życia, która dotyczy *Odyseusza* z poematu Homera oraz wyjaśnia, czym charakteryzuje się typowy kryzys połowy życia. Część druga analizuje sytuacje związane z alienacją poprzez stagnację, która jest związana z zakończeniem wczesnej dojrzałości. Część trzecia dotyczy konfliktów związanych z pracą, z seksualnością i opuszczeniem domu. Część czwarta opisuje kryzysy wypływające ze śmierci osób bliskich oraz pojawiającej się depresji. Część piąta analizuje problematykę przejścia przez czas wolny oraz jego rozumienie. Rozdział szósty dotyczy regeneracji, jako „powrotu do domu”.

Autorka już we wstępie tego obszernego dzieła w interesujący sposób opisuje i analizuje, czym charakteryzuje się podróż człowieka w okresie połowy życia. Wiele osób spośród nas czasami zaczyna odczuwać ku swojemu wielkiemu zdziwieniu, że zagubiło się w okresie połowy życia. Zaczynamy myśleć o sobie inaczej i szukać tymczasowo jakiegoś źródła oświecenia. Rozpoczynający się kryzys połowy życia charakteryzuje się dynamiką. Jest to niezbędna podróż, proces którego rozwiązanie same w sobie końcowo jest jedną z dróg – lepszej lub gorszej. Przemiana połowy życia może być bardzo samotnym czasem. Każdy kryzys połowy życia jest inny. Kryzys połowy życia, kiedy się zarysowuje, nie może być uniknięty, ale może być ominięty przez jakiś rodzaj obronnego zachowania, które prowadzi do nieuchronnej stagnacji, ustawienia murów lub do zgorzknienia w wieku połowy życia. Jeśli natomiast opowiada się za wewnętrznymi formami rozwoju i zrozumienia, które mogą przebiegać pod powierzchnią i za nowym podejściem do zmian, to wtedy taki kryzys może prowadzić przez odnowę i regenerację, a w końcu do spełnienia się. Proces ten nie może się zdarzyć w ciągu jednej nocy – zmiany w osobowości są możliwe przez kilka lat pracy nad nimi (ss. XII-XIV).

W dalszej części recenzowanej pozycji książkowej J. Polden analizuje w sposób fascynujący i profesjonalny naturę i dynamikę całego okresu połowy życia z uwzględnieniem wszelkich zagrożeń i pozytywnych stron tego przeżywanego czasu ku pełni dojrzałości w drugiej połowie życia człowieka.

Osiągając dekadę pomiędzy 35 a 45 rokiem życia wielu z nas znajduje się w dobrze uporządkowanym i pozorne nienagannym życiu oraz rozpoczyna zmiany w sposobach, w których nie może zaakceptować poprzednio pielęgnowanych planów i zaangażowań w wolnych wyborach. Wtedy to wchodzi się w okres kryzysu połowy życia (s. 11).

Zewnętrzne znaki kryzysu połowy życia są dość dobrze znane – problemy w małżeństwie, namiętne wybuchająca sprawa nowej miłości, nagle kwestionowanie życiowych ambicji, czy wyparowywanie chęci życia. Dalej jest to łatwe reagowanie impulsami – bojaźliwość, podniecenie lub nieprzychylnie ustosunkowania się, zależność od naszego osobistego punktu patrzenia i naszych naturalnie nabytych praw, aż do dramatów miłości i nienawiści, pożądania i odrzucenia, życia i śmierci. Jakikolwiek momenty zmiany życia mogą być także zewnętrzne, to jednak mają one również w tym samym czasie oznaki jeszcze głębszych wewnętrznych zmian rozpoczynających rozwój z osobistym poszukiwaniem punktu połowy życia. Analizując kryzys połowy życia wskazuje się na centralny punkt zwrotny, głęboką zmianę w wartościach, zatopienie się indywidualnego życia, które staje się podobne do głębokiego zdeterminowanego efektu na późniejszą drugą część życia idącą ku lepszemu lub gorszemu (s. 12).

W ludzkim życiu widzimy jako trajektorię przejściowe okresy życia – dzieciństwo, wiek dojrzewania i przejście pomiędzy scenami wczesnej i dojrzałej dorosłości, które jest kryzysem połowy życia. Te okresy są dynamiczne i mają ważne swoje determinanty. Przebudzenie przez partykularne zapotrzebowania i stresy okresu połowy życia staje się nową rzeczywistością żądającą przepracowania ze szczególnym pośpiechem w tym czasie. Kryzys połowy życia wraca do nas jako niedokończone zadanie przeszłości w tym samym czasie, co przejście w nieznaną przyszłość (s. 12).

Przejście przez kryzysu połowy życia może prowadzić nas do egzaminu z wartości na których możemy restrukturyzować nasze życie i do ponownej oceny, czym jest dorosłość. Połowa życia, nie mniej niż wcześniejsza przemiana życia może być zwiastunem głębokiej umiejscowionej zmiany, połączonej przez niepokojenie i gruntowne przepracowanie własnej tożsamości.

Jak zauważył G. C. Jung – połowa życia jest przełomowym czasem przemiany, wierząc że jeśli jest to ucieczka przed rozwojem, czy ucieczka przed nieznanym, albo ucieczka przed cierpieniem, to możemy to wszystko odrzucić lub temu zaprzeczyć, a wtedy może to skończyć cofnięciem się wstecz w naszym rozwoju. Natomiast z sukcesem przeprowadzone negocjacje z wyzwaniem połowy życia mogą otworzyć drzwi do ekspansywnej, twórczej i wypełnionej drugiej połowy życia (ss. 13-14).

Połowa życia jest potencjalnym czasem naszego życia. Wielu z nas może mieć w tym czasie sens płynięcia z prądem i zabrania się do pracy nie widząc niebezpieczeństw, które jeszcze są niemożliwe do przewidzenia. Jak wielu z nas żyje

dłuższym życiem, od którego oczekujemy coraz więcej, to kryzys połowy życia zyskuje coraz bardziej decydujące miejsce w naszym życiu tak, że ten fenomen jako przedmiot badań wyjaśnia często cynizm lub zaniechanie, niż rzeczywisty interes lub ciekawość.

Połowa życia jest też czasem religijnego nachylenia się z największym prawdopodobieństwem do zwróceniem się do duchowych pociech wiary i do kierownictwa. Jednak na początku czas bez wiary może martwić jako jej brak, ale potem staje się w ostateczności interesującym poszukiwaniem poprzez stawianie pytań o duchowość. Kiedy sposób materialistyczny prowadzonego życia we wczesnej dorosłości nie daje odpowiedzi na wszystkie pytania, duchowa wiara może zaoferować nowe i bardziej interesujące perspektywy na dalsze życie (s. 16).

Jung opisuje kryzys połowy życia jako przemieszczenie z ego-orientacji na bardziej ekspansywną jaźń-orientację w kierunku indywiduacji jako procesu, po którym ludzie stają się bardziej spełnieni i bardziej pogłębieni (s. 26).

Kiedy przychodzi połowa wieku, przychodzi punkt, od którego nie ma odwrotu. Po osiągnięciu tego punktu nie można się cofnąć i być dłużej tym, kim się było. Następnie przychodzi nieuniknione rozwiązanie, wyjaśnienie, czas kalkulacji. I tak rozpoczyna się podróż przez kryzys połowy życia (s. 30).

Bardzo częstym doświadczeniem na rozpoczęcie kryzysu połowy życia jest poczucie alienacji, poczucie bycia w pułapce większego lub mniejszego zasięgu, rozpoczynanie się coraz bardziej poczucie bezsensu. Usiłowanie stłumienia pierwszych emocjonalnych rozgoryczeń może prowadzić do stagnacji, w której jaźń identyfikując się z alienacją staje się defensywna wobec zmian używając tego wszystkiego, czym dysponuje do zabezpieczenia się i do utrzymania *status quo*. Jeśli natomiast poważnie weźmiemy nasze zamieszanie i rozgoryczenie, możemy rozpoznać, że stajemy się bardziej świadomi egzystencji z głównym konfliktem w centrum naszego życia, szczególnie w relacji do pracy, seksualności i rodziny. Gdy te konflikty stają się coraz bardziej oczywiste i trudniejsze do uniknięcia, może rozpocząć się nasze zaangażowanie w spór z życiem, które staje się niewyobrażalnie niezrozumiałe, spór będący nie do przezwyciężenia, a czasami chybiony. Ten irracjonalny cykl, świadomy i będący zaskoczeniem może być powtarzany wiele razy z uporczywą progresją i nagłością. Pojawienie się konfliktów i dramatów w kryzysie połowy życia prowadzi do dłuższego i bardziej trudnego okresu, mniej dramatycznego na zewnątrz, ale naznaczonego przez niezdecydowanie, a czasami cierpieniem i depresją, w których pojawiają się trudności w zaangażowanie w zewnętrzny świat, tak jak to było dotychczas (s. 31).

Kryzys połowy życia prowadzi do ujawnienia w życiu tych przestrzeni, które są dobrze wykształcone i prowadzą do zasobnego i pełnego życia (s. 36).

Oczekiwanie kryzysu połowy życia to kreowanie nowych sposobów życia w budowaniu większej świadomości jaźni, mniejszej zależności od oceny zewnętrznych form i większej kongruencji z ukazanym wewnętrznym sensem jaź-

ni. Oczekiwanie kryzysu połowy życia na poziomie kulturowym uprzedza nasze uczestnictwo w społecznych zasobach wystarczająco spokojnie do odkrywania wyższych potrzeb, a na poziomie indywidualnym powodzenie w negocjacji z wczesną dorosłością (s. 38).

W wieku trzydziestu lat budujemy sens naszej osobistej mocy i możliwości jako profesjonalści, rodzice, protagoniści i sprawcy w naszym własnym życiu. Poprzez karierę finansową i rodzinną zorientowaną na osiągnięcia wczesnej dorosłości ukazujemy naszą zdolność do niezależnych wyborów, do ich realizowania i do utrzymywania zorganizowanego życia konsekwentnie według wybranych wartości i priorytetów. Wczesna dojrzałość zakłada rzeczywistą odpowiedzialność, ale także czas w którym sukcesy są wkalkulowane w wielki obszar przeliczony na warunki dla zewnętrznego selfu, w którym zyskujemy respekt z wypełnianych i realizowanych celów socjalnych, które były pierwotnie motywującymi elementami (s. 39).

Obawa przed zmianami związanymi z przyszłością i usiłowania powtórek dramatów i tryumfów wczesnej dorosłości może założyć progresywną desperację i powierzchowność. Próba obniżania osiągnięć w pracy i pozbawianie sensu realnych celów w walce, może nieświadomie rozpoczynać wycofanie się do długiego i pasywnego czekania na śmierć.

Jak powiedział Jung, ci którzy unikają pierwszej śmierci (rozumianej jako ból identyfikacji rozkładającej się w połowie życia) często podejmują to w drugiej połowie życia. „Nie możemy żyć popołudniem życia według programu poranku życia; bo co jest w poranku życia może być mniej ważne w wieczorze życia i co jest prawdziwe o poranku może być kłamstwem wieczorem” /Jung, *The stages of life*, (1930-1) w: *Modern Man in Search of a Soul*, (1984).

Stracone noce z butelką whisky i krótkie obsesyjne niepokoje są znakami, że kryzys połowy życia puka do drzwi, a gdy jest ciągle zaprzeczany, to staje się stresem prowadzącym do choroby. Kiedy osiągniemy połowę życia możemy stać się nieoczekiwanie podatni na zranienia. Utrudniający życie stres prowadzi do choroby oraz dyskomfortów wahań od nic nieznaczących do unieruchomienia – stres mogący prowadzić do bólu pleców i ramion, czy przewrażliwienie jako wewnętrzny syndrom problemów trawiennych, a także migrena, łuszczyca skóry i egzema (wypryski), zapalenie pęcherza oraz inne urologiczne problemy, czy astma i chroniczne zmęczenie itp. (s. 55).

Cieleśne starzenie się, które samo w sobie zmniejsza nasze możliwości radzenia sobie ze stresem wywoływanym pod wpływem środowiska i dolegliwościami psychicznymi staje się rzeczywistością, kiedy wchodzimy w lata czterdzieste naszego życia. Problem TAT'T (tired all the time) zmęczenie cały czas, jest ważnym powszechnie prezentowanym symptomem starzenia się. W połowie życia może to oznaczać nieuznawaną obecność równoczesnej nudy i wyczerpania oraz wzmacnianych szkodliwych koktajli uraz i lęków. Dla mężczyzn niepokój

o choroby i śmierć wydają się szczególnie powszechne, gdy się starzeją, ponieważ mężczyźni mają większą potrzebę do demonstracji zdolności, możliwości i niezależności. Mężczyźni są także zdolni daleko bardziej cierpieć, jeśli nie jest to w tajemnicy oraz w najmniejszym stopniu szukają aktywnie pomocy. Mężczyzna uchwycony przez sekretny strach, że klucie, które sygnalizuje atak serca lub niewyjaśniony znak początku raka, często chodzi z tym w tajemnicy, niż idzie na badanie lekarskie (s. 56).

Kiedy połowa życia wyłania się, poważne konflikty i niepokoje, które istnieją pod powierzchnią, ale nie są jeszcze zaadresowane, mogą wybuchnąć jako psychiczne symptomy w postaci letargu, zmęczenia, czy paraliżu, a także jako różne manifestacje paniki niepokojących ataków, jak – zawroty głowy, problemy z oddychaniem, klaustrofobia oraz uderzenia ciepła (s. 58).

Późne lata trzydzieste i wchodzenie w lata czterdzieste są czasem, kiedy pracujemy więcej godzin pod ciśnieniem kariery. Zaczynamy odczuwać, że nasza praca prowadzi do przedefiniowania naszej tożsamości jako nieoczekiwany wyskoki koszt stresu i wyczerpania. Ludzie osiągając połowę życia pilnują długich godzin pracy i znoszą najcięższe ciężary, często w kierowniczych stanowiskach lub w profesjonalnych relacjach, w których niosą wielką odpowiedzialność za innych. Taka współczesna kondycja pracy może być oszałamiająca, a nawet toksyczna (s. 75).

Mężczyźni, którzy pracują w tym samym zawodzie przez całe dorosłe życie mogą nie dostrzegać znaczenia lub dostępności alternatywnych zawodów. Mogą obawiać się przyznania także przed sobą, że ich wartości i potrzeby zmieniają się wraz z ich wiekiem w kulturze, w której ceni się wartości tylko ludzi młodych. Mężczyźni także obawiają się utraty respektu innych mężczyzn, którzy mogą tylko być w możliwości zapytania lub ukazania jakiejś słabości i konsekwentnie znajdują uzasadnienie do ukrycia wyartykułowania bardzo trudnych ich dysatisfakcji (s. 86).

Mężczyźni w wieku 40 lat życia w sprawnościach cech męskich spodziewają się (dla większości jest to bardzo niepewne) zatrzymania, aby być tak sprawnym, jak poprzednio. Tak rozpoczyna się stawianie częściej pytań skoncentrowanych o znaczeniu życia, o jego końcu i przemianie natury, żeby coś jeszcze zrobić, a także o obumieraniu. Ciało mężczyzn powoli zmniejszają wartość swojej sprawności, realne koszty permanentnej konkurencyjności mogą rozpocząć dostrzeganie utraty atrakcyjności. Rozpoznawanie przez mężczyzn kosztów ich alienacji z potencjalnej emocjonalności, seksualności, estetyki i duchowych wymiarów ich własnego życia rozpoczyna bardzo szybki proces starzenia się (s. 87).

Tendencja do porównań z innymi prowadzi nas ponad możliwości naszych osobistych osiągnięć i do obsesji. Taka tendencja jest opisywana przez psychoterapeutę Peter Hildebrand jako syndrom niezrealizowanej nagrody Nobla. Nasze niepokoje, niespełnione aspiracje popychają nas nie w kierunku satysfakcji, ale

w kierunku większej pracy, większej konsumpcji oraz większej konfrontacji (ss. 88-89).

Nasza niechęć – zarówno w kierunku osobistym jak i społecznym – czyni rodzaj zmian, które są częściowo opłacane w większości finansowymi zobowiązaniami, które zebrano przez połowę życia: wysokie hipoteki, honoraria szkolne i uniwersyteckie, utrzymywanie dziecka, pożyczka na samochód, plany zdrowotne, kontrybucja na emeryturę i inne (s. 97).

Wiele czynników około połowy życia tworzy kombinacje, aby pokazać nowy poziom w osiągniętym życiu jako wspaniałe ekonomiczne możliwości jak nigdy dotąd i wiele tych czynników staje się jako hipoteka do zagospodarowania, gdy dzieci rozpoczynają opuszczanie domu, a znakomita spuścizna po odejściu rodziców tworzy naszą nową wolność (s. 108).

Okres połowy życia przypada na lata pomiędzy 36 a 55 rokiem życia. Połowę rozwodów przypada na ludzi w okresie połowy życia, przeciętnie jest 200 rozwodów na dzień odnotowywanych w Anglii i Walii (ss.155-156).

Okres połowy życia jest jak adolescencja, *nie wiem kim jestem w rzeczywistości*. Pojawiają się partykularne problemy w pracy w relacjach społecznych, które często spostrzegane są jako podsycane prądem wiecznej adolescencji. Adolescencja powinna być czasem przemiany. Czasami mężczyzna opuszcza dom jako próbę uniknięcia kryzysu połowy życia, a jego odejście skutkuje opuszczeniem żony (ss. 184-185).

Nasze życie przebiega pomiędzy narodzinami i śmiercią. Kiedy ujawnia się kryzys połowy życia, ten niebezpieczny balans może się czasami przechylić ku umieraniu. Bardzo publiczny kryzys połowy życia Diany wydaje się dotyczyć seksu, rozwodu, świetności i niezależności. Jednak koniec tego kryzysu ukazał nam niespodziewanie i szokująco ukryty aspekt połowy życia, który okazał się spotkaniem ze śmiercią. Przez okres połowy życia, jakby w konspiracji, zastraszenia śmiertcionośne nadchodzą ze wszystkich stron. One nadchodzą nas jako żale wobec przemijania życia, dochodzi do tego wzrost niezależności naszych dzieci, smutne zmiany dostrzegane w lustrze, gwałtownie zbliża się kruchość i śmierci naszych rodziców oraz umieranie naszych własnych rówieśników (s. 193).

Mężczyźni osiągając okres połowy życia mogą wieść życie tak niezdrowo, że to może prowadzić do pierwszego ataku serca. Obawy w zetknięciu się z kryzysem połowy życia i spotkania ze śmiercią dla wielu z nas są bardzo prawdopodobne. Śmierć często zdarza się w wieku pomiędzy 35 a 39 rokiem życia. Mozart, Raphael, Chopin, Rimbaud, Purcell i Baudelaire zmarli w wieku lat trzydziestych. Natomiast Gauguin, Goldsmith, Constable, Goya i Bach rozpoczęli swoją pracę po osiągnięciu przez nich okresu połowy życia (s. 195).

W połowie życia zatrzymuje się nasze wzrastanie, a rozpoczyna się nasze starzenie. Kiedy rozpoczynamy ten etap naszego życia wypełniony nowymi możli-

wościami, stajemy się w tym samym czasie świadomi naszej przydatności oraz, że nasz czas staje się ograniczony (s. 198).

Kiedy jesteśmy już blisko okresu połowy życia przez uświadamianie sobie starzenia się naszego ciała, przez choroby, porażki i niezrealizowane ideały oraz śmierć wielu z tych których kochaliśmy, śmierć rozpoczyna pełzanie w nas wołając nas po imieniu (s. 203).

Krytycznym czynnikiem depresyjnym są występujące konsekwentnie nierozwiązanych kłopotów: problemy z miłością, z mocą, z ideałami, a czasami utrata nadziei. Osobistym stopniem stresującego życia jest rozwód, osierocenie, problemy zdrowotne lub nadmierne wzrastanie prawdopodobieństwa przyjscia depresji. Starzenie się, problemy z atrakcyjnością seksualną i płodnością, problemy z dziećmi, które wyfruwają z gniazda lub problemy z dziećmi, które nigdy się nie urodziły, problemy roli i statusu w miejscu pracy – wszystko to uczestniczy w życiu ludzi osiągniętych okres połowy życia i wywołuje objawy depresji w centrum kryzysu połowy życia. Wydaje się, że mężczyźni osiągniętych połowę życia stając wobec tego czasu prawdopodobnie rzadziej ulegają depresji niż kobiety (około 40 mężczyzn na 1000 w wieku 35-44 lat potrzebuje pomocy antydepresyjnej każdego roku w porównaniu do około 100 kobiet). Natomiast dla przykładu, sięganie po alkohol jest dużo większe u mężczyzn, niż u kobiet. Mężczyźni mają wyższy systemowy poziom odporności na stres niż kobiety (s. 222).

Potrzeba ciszy i samotności ujawnia się w nas, kiedy stajemy się starszymi – w wieku dwudziestu lat umysł potrzebuje stymulacji, w wieku czterdziestu lat umysł bardziej doświadcza stresu. Gdy starzejemy się, oczekiwanie kryzysu połowy życia rozpoczyna potrzebę zwracania uwagi na wnętrze z daleka od usilnego zabiegania w kierunku próbowania emocjonujących potrzeb innego porządku (s. 267-268).

Osiągając połowę życia zaczynamy czuć się w pułapce klaustrofobii i pełni tęsknoty. Nasze poczucie staje się sygnałem potrzeby zwrócenia uwagi do wnętrza w kierunku negocjacji wewnętrznych zmian i radykalnych zmian rdzenia wartości. Przemiana połowy życia może być pierwszym sposobem zwrócenia się w kierunku samotności tworzącej wolność. Kiedy to pocujemy, wtedy mimo szumnej zabawy w połowie życia, miłości tamtych intensywnych, ale zmiennych związków, ich pielęgnowanie i zmiany przez sprzyjanie potrzebom psychicznym – co jest często przez długi okres czasu – następuje zmniejszanie intensywności osobistych związków oraz zmniejszanie emocjonalnej zależności. Ludzie, którzy są lub stają się żyjący samotnie, uczą się wartości przyjemności i autonomii życia w pojedynkę oraz myślenia podwójnego lub trzykrotnego, zanim zaangażują się w dłużej trwający nowy związek (s. 271).

Moc połowy życia pchająca w kierunku samotności może być nieoczekiwaną i dezorientującą oraz może mieć elementy przyczyniające się do rozbitcia wielu poprzednich trwałych związków, jako rozpoczęcie realizacji naszych nowych

związków pomagających uniknąć samotności – i często możemy podejmować kompromisy i przypadkowe rozwiązania. W samotności znajdujemy nie osamotnienie, ale błogosławieństwo wyzwolenia z potrzeb ukrycia siebie dla uniknięcia konfliktów lub odrzucenia, a także potrzebę dla przeżywania naszego czasu na etapie podniesionej adrenaliny i powracającej paniki (s. 272).

Tęsknota do wolności zmusza do wykorzystywania selfu identyfikacji jako paliwa kryzysu połowy życia. Paradoksalnie – boleśnie temu często towarzyszy wielkie przerażenie porzucenia i osamotnienia. Straty w połowie życia i uświadamiane nieuniknionej śmierci mają tendencje do znajdowania pęknięć, jakkolwiek dobrze maskowanych w naszej opancerzonej psychice oraz powracanie do wcześniejszych potrzeb przywiązania i bezpieczeństwa, a także naszych obaw bycia opuszczonym. Transformacja jest czasem podatnym na zranienia i niepewnym, kiedy stare wzory rozpoczynają obumieranie przed nowymi jeszcze nie w pełni ustalonymi (s. 282-285).

Okres połowy życia przychodzi, kiedy rozpoczyna się koniec czasu reprodukcyjnego. Po okresie tym, kiedy biologiczne imperatywy prowadzą do przyjrzenia się sobie oraz ideologii życia, a także znaczeniu drugiej połowy życia i wartości życia (s. 304).

Gdy osiągamy połowę życia, pojawia się pytanie, czy religia, do której jesteśmy przypisani jeszcze służy naszym zmieniającym się potrzebom. Kiedy osiągamy połowę życia, potrzeba znalezienia duchowego komfortu i duchowego sensu, znalezienia osobistego transcendentnego wyjaśnienia, w którym żyjemy, jest tłumaczona rozumieniem sensu życia oraz szacunku dla sztuki i piękna natury, w głębszym zajęciu się jakością życia emocjonalnego, w bardziej pogłębionej świadomości naszych relacji do innych oraz w pogłębianiu rozumienia, że każda akcja ma swoje konsekwencje i że, jeśli żyjemy wystarczająco długo, możemy zbierać, co posialiśmy. Mijające życie przynosi tęsknoty oraz przebaczenia, wykonywanie pojednania raczej, niż życie jałowe z poprzednich etapów współzawodnictwa, nienawiści i odwetu. Tęsknota, która nie ma swojego imienia, która napada nas tak mocno w połowie życia, jest tęsknotą do znalezienia duchowego kontekstu tak, że możemy pokonać nasze niepokoje nasze egotyzmy i możemy wyposażyć nasze życie w znaczenie (s. 316).

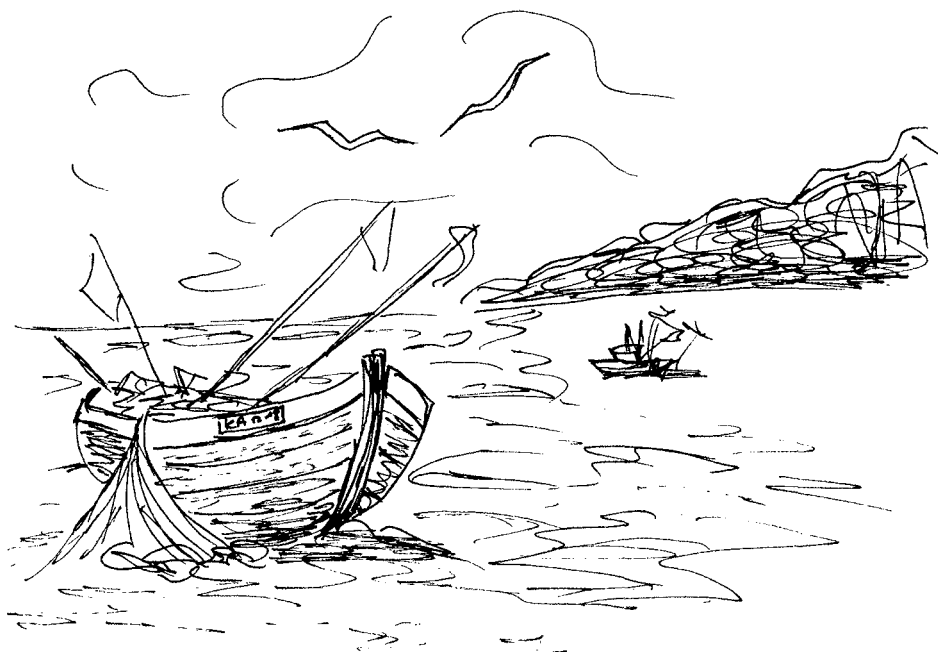
Kiedy przechodzimy przez okres połowy życia, wielu z nas może być miło zaskoczonych odkrywając duchowy wymiar jednej ze wsłaniających światowych religii, znajdując stymulacje w tych przejściach intelektualnych koherencji i pocieszenia oraz pokoju umysłu w komunii w głębokim duchowym doświadczeniu pieczołowicie przechowywanych uświęconych tradycji (s. 355).

Z okresem połowy życia związane są zmiany w związku z menopauzą. Menopauza u kobiet zdarza się przeciętnie około 51 roku życia. Proces ten zwany także klimakterium, generalnie rozpoczyna się w wieku 47 lub 48 lat i trwa około 3 lat, ale również może rozpocząć się wcześniej i trwać ponad 5 lat. Męska meno-

pauza zwana jest też andropauza, co jest raczej nazwą bardziej kontrowersyjną. U mężczyzn po około 45 roku życia rozpoczyna się około 1,7 procenta w ciągu roku redukcja sprawności seksualnej, a także czasami zwiększone narażenie na ryzyko osteoporozy oraz ataku serca. Zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet, zmiany w okresie połowy życia nie mogą być zaprzeczane, ale powinny być zawsze przezwyciężane, żeby prowadziły do dalszego rozwoju (s. 359-363).

Jane Polden w książce *Regeneration. Journey Through the Mid-Life Crisis* z dużą intuicją opisuje różne doświadczenia związane z okresem połowy życia. Analizuje ona genezę kryzysów związanych z tym okresem i drogę przechodzenia przez tego rodzaju kryzysy. *Regeneration* jest książką optymistyczną opisującą głębokie i bardzo trudne zmiany w osobowości, które prowadzą do dużych korzyści uzyskiwanych w okresie drugiej połowy życia. Lektura tej pozycji może pomóc lepszemu zrozumieniu wymagań i zmian związanych z okresem połowy życia oraz pokazuje, jak należy iść lepiej przez życie rozumiejąc wartości, które możemy otrzymać w lepszej, drugiej połowie naszego życia.

Zdzisław Golan



Rys. Marta Traczewska