

# **Криза средњих година**

**доц. др Милица Боровчанин**

# Мушкарци и жене

## – заједно и одвојено



- Однос између мушкараца је жена изванредно сложена тема
- Понашања су дефинисана кроз полно дефинисане стереотипе, који се разликују од културе до културе и од генерације до генерације
- У већини западних култура улога мушкараца је углавном активна и агресивна, а улога жене пасивна и усмерена на кућу

- Како појединци старе до изражаја долази потиснути део њихове личности
- Женама и мушкарцима је омогућено да током старења више изразе личне стилове који боље одговарају њиховим личним потребама и околностима, него да су под утицајем социјално одређених полних улога



- Мушкарци, као особе које примарно привређују у породици, морају потиснути емоциоанлну осетљивост и зависност да би могли успети као издржаваоци породице
- У каснијем животу се смањују се захтеви који се стављају пред мушкарце, па зато они могу изразити нежност и осетљивост



- Жене се традиционално гледано брину за односе у породици, па због тога морају да потисну своју сопствену агресивност
- Потискивање агресивности помаже у избегавању распада породице и штетног утицаја на развој деце
- Када деца постану старија, жене стичу значајну наклоност и имају значајну моћ над породицом

- Различите добне промене код мушкараца и жена су потврђене у многим културама
- Будуће да су економије тих култура биле у распону од неразвијених до високо технолошки развијених, могуће је закључити да је развојни процес укључен, али није једноставно одређен специфичним догађајима у неком друштву

# Постоје ли универзалне промене личности у процесу старења?

- Неколико општих трендова:
  - побудљивост расте, општи активитет се смањује
  - старији појединци можда постају интровертнији
  - можда мушкарци губе, а жене добијају мало особина маскулинности
- Мало је показатеља који би указивали на општу промену

- Људи обично мисле да су се променили више него што је то заиста истина
- У једном занимљивом истраживању су упоређени резултати који су појединци постигли на тестовима личности када су имали око 20 година и када су имали 45 година (Woodruff, 1983; Woodruff & Birren, 1972)
- Није се показала значајна разлика током тог двадесетпетогодишњег раздобља, подржавајући закључак да се личност мења у мало смерова
- Људи су мислили да су пре били лоше прилагођени и да су се значајно поправили, иако резултати тестова не указују на такве промене



# Криза средњих година

- Транзиција из адолесценције у старост
- Најчешће се осете између четрдесете и педесете године
- За неке особе може почети већ око 35-те, а за неке и 20 година касније

# Почетак кризе средњих година

- Криза може почети нагло, окидач јој може бити неки тежак животни догађај (смрт родитеља или блиске особе)
- Криза може доћи и полако, “шуњајући се”, без неког драматичног и неочекиваног разлога

# Истраживања о кризи средњих година

- О одраслом периоду се размишља као о времену које је непроменљиво и без икаквих нарочитих појава које би биле занимљиве истраживачима
- Истраживачи се особом баве тек у старости
- Лекари се у том добу баве проучавањем постепеног физичког пропадања
- То је време у коме се очекује да особа буде стабилна, самостална и одговорна, и за разлику од деце, адолесцената или старијих нема оправдања за одступања

- Већина одраслих људи доживи неку физичку, професионалну, партнерску или психолошку промену за време средњих година:
  - несрећан брак, прељуба или развод
  - незадовољство послом
  - тескоба без видљивог узрока, депресија, празнина и усамљеност
- Размишљања о властитом идентитету, целовитости, духовности, личном систему вредности и циљевима често се појављују и преиспитују у овом животном периоду

- Упркос страху, патњи, немиру и усамљености, транзиција средњег доба нужан је део пута који морамо проћи у расту и развоју
- Достижемо већу повезаност са самим собом, боље разумевање себе и дубље уживање у животу него икада пре
- Отвореност према променама и разумевање тог процеса, као и разговор са стручњаком психологом врло су делотворни и помажу да се криза лакше преброди
- У случају да се пропусти психолошка трансформација, могуће је остати заробљен у хроничним проблемима

- У овом добу се даје предност:
  - материјалним вредностима
  - насиљу
  - надмоћи
  - ароганцији
  
- Штетност бега у:
  - депресију
  - зависност

# Индивидуалне карактеристике кризе средњих година

- Неке особе у овом добу постају бабе и деде, а неки први пут постају родитељи
- Неке особе постепено развијају своју каријеру у једном правцу, други започињу потпуно нову каријеру и доживљавају велике промене у стилу живљења
- Неке особе осећају прве знаке старења, док су други у најбољој форми у животу

- Криза се може схватити као део нормалног развојног процеса
- Игнорисање кризе може озбиљно искомпликовати даље процесе
- “Лака” решења обично доносе само краткотрајно, површно олакшање
- Решење кризе је у самом човеку, пролазак кроз кризу је унутрашњи задатак
- Поглед на кризу као на изазов да се даље расте и развија
- Зрелост и искуство се може искористити за редефинисање својих циљева



- климактеријум
- андропауза (одговарајући термин код жена је менопауза)
- криза средњег животног доба (распрострањен појам у САД)
- инволуција (психолошки процес назадовања, гашења појединих функција)

# Мушкарац у климаксу

- Нешто о чему се не говори?
- Постоје уверења да се климактеријум односи искључиво на жене
- Климакс код мушкараца јесте период када се своде животни рачуни и размишља о успесима, неуспесима и још преосталим опцијама
- Жеља да се заустави пролазност живота, задржи младост
- Машта се о великом преокрету у животу и променама у стилу живљења

# Мушки “климактеријум”

- Помиње се последњих десетак година
- Мушки “климактеријум” се претежно помиње у подругљивом смислу и то у вези са сексуалним, а нешто ређе телесним или умним (не) способностима
- Не постоји сагласност о томе када он заправо почиње, колико траје, да ли је заснован искључиво на одређеним хормонским променама и на које се начине испољава
- Већина аутора сматра да је реч о периоду између 40. и 50. године живота ( $\pm 5$  година)

# Промене...

- Промене код мушкараца у наведеном животном периоду могу, у већој или мањој мери, уздрмати успостављени идентитет
- Нису код свих мушкараца промене истог интензитета и истог обима
- Губитак мотива, снаге, животног елана
- Ментални замор, несаница, напетост, раздражљивост
- Телесни замор, пад жеље за сексуалним животом, губитак косе, појава бора, подваљак, трбушчић...

# Покушаји разрешења:

- Многи мушкарци у кризи средњих година посежу за алкохолом, делује смирујуће, охрабрујуће
- Многи због високог притиска или срчаних тегоба узимају лекове, који могу додатно негативно да утичу на сексуални живот
- Многи почињу да размишљају о смрти чешћем и личније него раније, уз повремена размишљања о бесмислености живота
- У наведеном периоду је најозбиљнији проблем депресија
- Претпоставка душевног здравља јесте и прихватање реалности

- Људи којима је спољни изглед “средство” (глумци, ТВ звезде, особе из јавног живота...) покушавају тужну реалност да негирају:
  - период старења служи и као алиби за неуспехе или неспособности да се тргну или донесу одлуке о даљем животу
  - покушавају да стварност избегну заустављањем биолошког сата – велики број интимних веза, све млађе партнерке, младалачки начин облачења...

# Стабилност личности одраслих

- Бројни су разлози због којих се може очекивати стабилност личности одраслих
- Личност одраслих појединаца је висококомплексна структура у коју су укључене особине личности, навике, начини размишљања, начини успостављања интеракције са другим појединцима, начини суочавања са проблемима и др.
- Промена у једном делу повлачи са собом и неизбежне промене других повезаних структура
- Појединци са добро интегрисаном личности имају мало тешкоћа “у сазревању” у ономе што им представља завршну фазу успешног животног циклуса