

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak wyjść z kryzysu wieku średniego

Jak przestać panikować, odzyskać energię
i zbudować następną część życia po swojemu



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - To nie samochód. To bilans.....	9
Rozdział 2 - Nie tęsknisz za młodością. Tęsknisz za możliwościami.....	18
Rozdział 3 - Gdy osiągnąłeś cel i nadal czegoś brakuje.....	29
Rozdział 4 - Najgorszy doradca: panika.....	39
Rozdział 5 - Nie rozwalaj życia tylko dlatego, że się znudziłeś.....	50
Rozdział 6 - Przestań sprawdzać, czy inni wygrali bardziej	61
Rozdział 7 - Przestań udowadniać, że nadal jesteś młody. .	72
Rozdział 8 - Nie wracaj do człowieka, którym już nie jesteś	82
Rozdział 9 - Nie zmieniaj całego życia. Zmień zwykły tydzień	94
Rozdział 10 - Wybierz projekt, który znowu uruchomi cię do życia.....	106
Rozdział 11 - Nie rzucaj pracy. Najpierw sprawdź, czego masz dość.....	120
Rozdział 12 - Przestań prowadzić związek jak dział logistyki	131
Rozdział 13 - Odzyskaj ciało, zanim zaczniesz naprawiać całe życie.....	144
Rozdział 14 - Zbuduj plan na następne pięć lat, a nie na resztę życia.....	156
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy entuzjazm zdechnie we wtorek.....	169

Rozdział 16 - Kiedy życie mówi: „Bardzo ładny plan. Szkoda, gdyby coś się stało”.....	181
Rozdział 17 - A jeśli nadal nie wiesz, czego chcesz?.....	193
Rozdział 18 - Rozpoznaj swój kryzys, zanim znowu zamówi coś drogiego.....	205
Rozdział 19 - Nie czekaj na drugą młodość. Zbuduj dobrą dojrzałość.....	216
Rozdział 20 - Nie zaczynasz od nowa. Zaczynasz z doświadczeniem.....	227

INTRO

Jest wtorek. Nic szczególnego. Budzisz się, idziesz do łazienki, patrzysz w lustro i przez krótką chwilę masz wrażenie, że ktoś podmienił ci twarz podczas snu. Niby wszystko się zgadza. Oczy są twoje, nos od lat ten sam, nawet blizna dokładnie tam, gdzie była. Tylko człowiek po drugiej stronie lustra wygląda podejrzanie dojrzałe. Zdecydowanie dojrzałej, niż wynikałoby z twojego wewnętrznego poczucia, że przecież dopiero niedawno miałeś dwadzieścia kilka lat.

Potem przypominasz sobie, że „niedawno” było piętnaście albo dwadzieścia lat temu.

Świetnie.

Jeszcze kawa nie zdążyła zadziałać, a rzeczywistość już przeprowadziła audyt.

Kryzys wieku średniego rzadko zaczyna się od spektakularnego wydarzenia. Zazwyczaj nie budzisz się pewnego ranka z potrzebą kupienia czerwonego kabrioletu, motocykla, skórzanej kurtki i biletu w jedną stronę na Bali. Znacznie częściej zaczyna się ciszej. Od pytania, które pojawia się podczas jazdy do pracy, składania prania albo bezmyślnego przewijania telefonu: „To już? Tak wygląda moje życie?”. Niby masz wiele rzeczy, o które kiedyś walczyłeś. Pracę. Rodzinę. Mieszkanie. Samochód. Jakąś pozycję zawodową. Ekspres do kawy, którego obsługa wymaga kwalifikacji technika laboratoryjnego. A mimo to coś zaczyna uwierać.

Nie zawsze potrafisz powiedzieć co.

To właśnie jest najbardziej irytujące.

Gdy zepsuje się pralka, przynajmniej wiadomo, gdzie zacząć. Pralka nie stoi przed tobą i nie mówi: „Nie wiem, chyba po prostu nie czuję już sensu wirowania”.

Człowiek potrafi.

W pewnym momencie zaczynasz liczyć nie tylko lata, które masz za sobą, lecz także te, które prawdopodobnie zostały. I nagle czas zmienia charakter. Kiedy masz dwadzieścia lat, przyszłość przypomina nieskończony magazyn. Możesz sobie pozwolić na odkładanie decyzji, zmianę kierunku, głupie wybory i trzyletni eksperyment pod tytułem „zobaczmy, co będzie”. Gdy masz czterdzieści kilka czy pięćdziesiąt lat, magazyn nadal jest całkiem duży, ale po raz pierwszy zauważasz drzwi po drugiej stronie.

Nie oznacza to, że życie właśnie się kończy.

Oznacza, że przestajesz wierzyć, że masz wersję demonstracyjną.

I właśnie wtedy mózg zaczyna zadawać pytania. Czy wybrałem dobrą pracę? Czy naprawdę chciałem tak żyć? Czy kocham osobę, z którą jestem, czy po prostu wspólnie znamy hasło do Wi-Fi? Dlaczego przez piętnaście lat mówiłem, że kiedyś nauczę się włoskiego? Dlaczego moje plecy wydają dźwięk przy zakładaniu skarpetek? I co najgorsze: kiedy dokładnie ludzie urodzeni w roku, który pamiętam, stali się lekarzami prowadzącymi moje badania?

To ostatnie jest szczególnie niepokojące.

Przez chwilę człowiek ma ochotę poprosić o kogoś dorosłego.

Problem nie polega jednak na tym, że takie pytania się pojawiają. One mogą być bardzo potrzebne. Problem zaczyna się wtedy, gdy próbujesz odpowiedzieć na nie w panice. Bo kryzys wieku średniego potrafi uruchomić wyjątkowo dziwną

matematykę: skoro nie jestem w stu procentach zadowolony z obecnego życia, najwyraźniej całe dotychczasowe życie było błędem. Skoro czegoś żałuję, wszystko trzeba zmienić. Skoro czuję się starszy, muszę natychmiast udowodnić sobie, że nadal jestem młody.

I wtedy powstają pomysły.

Niektóre są świetne.

Inne wyglądają świetnie głównie na parkingu przed salonem samochodowym.

Sama potrzeba zmiany nie jest problemem. Możesz naprawdę potrzebować zmienić pracę, poprawić relację, zadbać o ciało, wrócić do pasji albo przewartościować sposób, w jaki spędzasz czas. Kryzys pojawia się wtedy, kiedy autentyczna potrzeba zostaje przykryta chaotyczną próbą odzyskania poczucia, że wszystko jeszcze możesz. Człowiek nie chce wtedy nauczyć się grać na gitarze, bo naprawdę marzył o muzyce. Chce kupić gitarę za siedem tysięcy złotych, bo przez dwadzieścia minut poczuje się jak ktoś, kto właśnie rozpoczął nowy rozdział życia.

Gitara później stoi w salonie.

Bardzo symbolicznie.

Obok orbitreka.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że powinieneś zaakceptować wszystko dokładnie takim, jakie jest. To byłaby kiepska rada. Jeżeli od lat wykonujesz pracę, której nienawidzisz, nie potrzebujesz afirmacji dotyczącej piękna poniedziałkowych poranków. Jeżeli twój związek działa wyłącznie logistycznie, problemu nie rozwiąże świeca zapachowa i wspólne oglądanie serialu. Jeżeli zaniedbałeś zdrowie, nie wystarczy powiedzieć sobie, że wiek to tylko liczba.

Wiek rzeczywiście jest liczbą.

Ciśnienie krwi również.

Nie chodzi więc o udawanie, że nic się nie dzieje. Chodzi o odróżnienie dwóch rzeczy: prawdziwej potrzeby zmiany od panicznej potrzeby ucieczki. Pierwsza potrafi poprawić życie. Druga potrafi je efektownie przemeblować, a potem zostawić cię z dokładnie tym samym problemem, tylko w nowym samochodzie, nowej pracy albo nowym związku.

Będziemy więc robić coś znacznie mniej spektakularnego, ale dużo bardziej użytecznego: sprawdzać, co naprawdę cię uwiera. Oddzielimy zmęczenie od rozczarowania, rutynę od rzeczywistego wypalenia, potrzebę przygody od potrzeby rozwalenia wszystkiego, co udało ci się zbudować. Przyjrzymy się pracy, relacjom, zdrowiu, wyglądowi, pieniądзом, seksualności, poczuciu straconego czasu, zazdrości wobec młodszych i temu dziwnemu momentowi, w którym muzyka puszczana w supermarketach zaczyna pochodzić z twojej młodości.

To jest brutalny sygnał.

Jeszcze niedawno ta piosenka była buntem pokolenia.

Teraz leci między regałem z papierem toaletowym a promocją na ser żółty.

Najważniejsze będzie jednak to, co z tym wszystkim zrobić. Nie dostaniesz tutaj polecenia, żeby „odnaleźć siebie”, ponieważ brzmi to pięknie, ale trudno wpisać w kalendarz na środę o 17:30. Zamiast tego będziemy rozkładać problem na konkretne decyzje: czego naprawdę chcesz więcej, czego mniej, co można zmienić teraz, czego zmieniać nie trzeba i gdzie zwyczajnie próbujesz negocjować z faktem, że czas płynie.

Bo płynie.

To akurat beczelnie konsekwentne.

Dobra wiadomość jest taka, że świadomość upływu czasu nie musi być początkiem katastrofy. Może być początkiem znacznie ciekawszego etapu życia. Masz dziś coś, czego nie miałeś dwadzieścia lat temu: doświadczenie, lepszą znajomość siebie, więcej danych z własnych błędów i znacznie mniejszą potrzebę imponowania przypadkowym ludziom. Oczywiście nadal możesz przez pół godziny zastanawiać się, czy ktoś dziwnie na ciebie spojrzał podczas spotkania rodzinnego. Rozwój osobisty ma swoje granice.

Nie będziemy więc próbować odzyskać dwudziestu pięciu lat.

Dwudziestopięcioletni ty też nie wiedział, co robi.

Po prostu miał lepsze kolana.

Spróbujemy zrobić coś rozsądniejszego: zbudować następny etap życia tak, żeby nie był kopią poprzedniego ani desperacką ucieczką od niego. Bez rozwalania wszystkiego dla adrenaliny. Bez udawania, że jesteś całkowicie zadowolony, jeśli nie jesteś. Bez podejmowania decyzji dlatego, że pewnego wieczoru zobaczyłeś zdjęcie dawnego znajomego na Instagramie i przez trzy minuty wydawało ci się, że wszyscy oprócz ciebie mieszkają nad oceanem, prowadzą własną firmę i mają brzuch widoczny wyłącznie w liczbie pojędynczej.

Internet ma niezwykły talent do organizowania cudzych krzysów.

Twój nie potrzebuje kolejnego.

Potrzebuje porządnego przeglądu.

I właśnie od tego zaczniemy.

Tekst oparty na zasadach stylu, struktury i przebiegu pracy określonych w załączonym prospekcie.

Rozdział 1 - To nie samochód. To bilans

Siedzisz wieczorem na kanapie. Telewizor działa, ale nie wiesz dokładnie, co oglądasz. Telefon leży obok, przez ostatnie dwadzieścia minut sprawdziłeś pogodę na weekend, ceny mieszkań w Hiszpanii, ofertę motocykli i film zatytułowany „10 rzeczy, których będziesz żałować po pięćdziesiątce”. Algorytm najwyraźniej wyczuł twój nastrój i uznał, że najlepszym rozwiązaniem będzie polanie go benzyną.

Po chwili pojawia się myśl:

„Muszę coś zmienić.”

To zdanie może oznaczać bardzo dużo.

Może oznaczać: muszę zmienić pracę.

Może oznaczać: muszę zacząć dbać o zdrowie.

Może oznaczać: muszę przestać odkładać życie na później.

Ale równie dobrze może oznaczać:

„Nie wiem, co właściwie jest nie tak, więc może kupię rower za dwanaście tysięcy.”

I właśnie tutaj warto się zatrzymać.

Kryzys wieku średniego bardzo często nie jest jednym konkretnym problemem. Jest bilansem, który nagle uruchamia się w głowie. Przez lata żyjesz w trybie działania: praca, dzieci, rachunki, zakupy, remont, kredyt, awans, wakacje, dentysta, wymiana opon, święta, kolejny rok. Życie ma strukturę. Są zadania. Są terminy. Są rzeczy do zrobienia.

A potem pewnego dnia patrzysz na tę konstrukcję i pytasz:

„Dobrze, ale po co ja właściwie to wszystko zbudowałem?”

Niezręcznie.

Zwłaszcza gdy odpowiedź brzmi:

„Żeby mieć gdzie trzymać rzeczy, które kupiłem, pracując w miejscu, którego zaczynam nie znosić.”

Nie oznacza to, że całe twoje dotychczasowe życie było błędem. To bardzo ważne rozróżnienie. Człowiek w kryzysie lubi myśleć radykalnie. Jeśli coś dziś nie działa, mózg potrafi przeprowadzić błyskawiczną korektę historii i dojść do wniosku, że nie działało nigdy.

Nie jesteś zadowolony z pracy?

„Zmarnowałem dwadzieścia lat.”

Związek przechodzi słabszy okres?

„Nigdy do siebie nie pasowaliśmy.”

Zaniedbałeś zdrowie?

„Wszystko już za późno.”

Dzieci są starsze i potrzebują cię inaczej niż kiedyś?

„Nie mam już żadnej roli.”

Mózg w takich momentach zachowuje się trochę jak pracownik działu reklamacji, który po jednym pękniętym kubku proponuje zamknięcie całej fabryki.

Spokojnie.

Najpierw sprawdźmy kubek.

Bilans bez melodramatu

Największym błędem jest próba odpowiedzi na pytanie:

„Czy moje życie jest dobre?”

To pytanie jest za duże.