

Męskie klimakterium czy syndrom czerwonego ferrari?

Kryzys wieku średniego to specyficzny czas dla mężczyzny, bo czuje się jeszcze młody, chciałby wszystkiego doświadczyć i przeżyć, a tu na skroni pojawiają się pierwsze siwe włosy. To czas pierwszego poważnego bilansu życiowego i zadania sobie pytania: dokąd to wszystko zmierza i po co? czy tak wyobrażałem sobie moje życie dwadzieścia lat temu? Czterdziestolatek zaczyna widzieć nietrwałość i ulotność życia. Jego rodzice mają już koło siedemdziesiątki. Przychodzą, więc myśli o przemijaniu i starości. To czasem powoduje przewartościowanie całego życia. Jeśli on był skoncentrowany na pracy, zaczyna odczuwać, że coś stracił, że czas przeciekł mu między palcami. Chce zatrzymać chwilę i przeżyć to, czego nie doświadczył. Zaczyna marzyć o kursie pletwonurków, skokach spadochronowych czy jeździe na Harley'u. Jeśli zawodowo nie osiągnął tego, co chciał, ma poczucie nie do końca udanej kariery zawodowej podnosi kwalifikacje, kończy porzucone studia. Jest na półmetku życia i wie, że to ostatnia chwila, by nadrobić to, co stracił.

Syndrom czerwonego ferrari

Z biologicznego punktu widzenia u mężczyzn po czterdziestce powoli zaczyna spadać produkcja męskiego hormonu - testosteronu. Lęk przed utratą sprawności seksualnej może pchać mężczyznę do przedziwnych zachowań. Czterdziestolatek demonstruje wigor kupując nowy samochód - koniecznie większy, droższy, sportowe cabrio, często też zaczyna intensywnie ćwiczyć na siłowni. Czasem łąduje w ramionach znacznie młodszej kobiety. Stąd tak wiele małżeństw kończy się rozwodem właśnie w okolicach czterdziestki. Kiedy mężczyzna zaczyna się starzeć, opada jego seksualny zapał i nuży go codzienne życie często decyduje się na skok w bok porzucając swoją dotychczasową partnerkę dla młodszej kobiety. Jemu się wydaje, że przy młodej dziewczynie odnajdzie swoją utraconą młodość, odmłodzi się. Udowadnia sobie, że jest wciąż sprawny i nie brak mu seksualnej energii. Wbrew pozorom doświadczony, znający życie czterdziestolatek bywa dla młodych dziewcząt bardzo atrakcyjny. To niestety czas, kiedy serce i hormony kompletnie wyprzedzają rozum, a wręcz go ignorują. Współcześni czterdziestolatkowie często padają też ofiarą tyranii młodości i kultu pięknego ciała. Zdarza się, że w tym czasie zaczynają korzystać z dobrodziejstw medycyny estetycznej poddając się ostrzykiwaniu twarzy botoksem, transplantacji włosów czy zażywają sterydy, by zachować sportowy wygląd.

Męskie klimakterium

Andropauza oznacza męskie przekwitanie, rozpoznaje się ją u mężczyzn pomiędzy 45 a 59 rokiem życia. Jak już wspominałam wcześniej w okresie tym spada poziom testosteronu, dlatego mężczyźni w tym okresie stają się mniej agresywni, więcej czasu zaczynają poświęcać sobie, a mniej światu zewnętrznemu, wiele rzeczy ich irytuje. Poczucie nieokreślonego dyskomfortu psychicznego w tym okresie życia zgłasza, co najmniej jedna trzecia mężczyzn. Tak naprawdę to więcej mężczyzn przeżywa kryzys wieku średniego, ale tego sobie nie uświadamia. Mężczyźni nie szukają pomocy, lecz leczą się na własną rękę, najczęściej alkoholem. Męska „przemiana” w wieku 40-50 lat zazwyczaj ma charakter stopniowy i nie każdy mężczyzna będzie doświadczał takich samych objawów, ze względu na różny u każdego poziom testosteronu. Istnieją jednak zmiany, które dotyczą znaczną część mężczyzn przechodzących kryzys wieku średniego. Zachodzą one na kilku płaszczyznach: seksualnej, psychologicznej i fizycznej. Najbardziej wpływające na męski dyskomfort są zaburzenia

erekcji, spadek libido, brak odczuwania podniecenia i ogólny brak satysfakcji z życia seksualnego. Kolejna grupa obejmuje drażliwość, nerwowość, doświadczanie lęku i niepokoju, kłopoty z koncentracją oraz stan niezadowolenia z życia. Podczas andropauzy mężczyzna zmienia się także fizycznie, ponieważ zmniejsza się jego masa mięśniowa i siła, pojawia się za to więcej tkanki tłuszczowej. Andropauza nie musi oznaczać końca życia seksualnego. Mężczyźni przechodzący ten etap mogą mieć problem ze wzrodem i potrzebować dłuższej stymulacji członka do osiągnięcia pełnej erekcji jednak problem „przedwczesnego wytrysku” znika, stosunek może, więc być dłuższy i bardziej satysfakcjonujący. Może się też zdarzyć, że dojrzały mężczyzna osiąga satysfakcję ze stosunku bez wytrysku. Nie jest to jednak nic niepokojącego i nie obniża zadowolenia ze współżycia. Radość ze współżycia i bliskości można czerpać niezależnie od wieku.

Jak pomóc swojemu mężczyźnie?

Najlepszym lekiem jest udany związek. Zadbaj, by twój taki był. Bądź wyrozumiała i nie pokazuj mu wiecznie nadąsanej miny. Jeśli wpada w depresję, spróbuj wynaleźć mu jakieś zainteresowania. Jeśli wspomni np. coś o rybach, kup mu wędkę i wyjedź z nim o świcie nad jezioro. Jeśli już ma coś łowić, niech to będą szczupaki, a nie młode dziewczyny. Jeśli Wasze współżycie stało się monotonne, staraj się rozbudzić na nowo łączącą Was namiętność. Znajdźcie rzeczy, które lubicie robić razem, nic tak nie łączy, jak wspólne zainteresowania. Na każdym kroku doceniaj go jako mężczyznę. Nie szczędź mu komplementów - on bardzo tego teraz potrzebuje. To potrafi zdziałać cuda! Kiedy założy czapkę z daszkiem, nie mów mu, że w jego wieku nie wypada. Ten wiek to czas buntu. A bunt jest niczym innym jak fazą dojrzewania do nowego etapu w życiu. Po prostu trzeba przez niego przejść.

Gdy kryzys wieku średniego się pogłębia, nastrój się pogarsza, przeszkadza niska samoocena i niedowartościowanie, ale też tłumiony gniew i stłamszone negatywne emocje, które stają się niewidoczną siłą autodestrukcyjną warto wybrać się na wizytę do psychologa. Wizyta w gabinecie psychologicznym jest pomocna w zrozumieniu swoich problemów, nauczaniu radzenia sobie z nimi. Nie jest to „tylko” rozmowa o swoich problemach i samopoczuciu. Jest to pomoc specjalistyczna, nastawiona na osiągnięcie długoterminowych zmian, szukanie rozwiązań, rozwijanie asertywności, ukierunkowanie negatywnych emocji na skuteczne i bezpieczne sposoby aranżowania swoich spraw życiowych, a przede wszystkim na zmianę widzenia siebie oraz otaczającego świata.

mgr Małgorzata Remlein
psycholog