

Pierwsze 35, 40 lat naszego życia spędzamy wspinając się na wysoką drabinę po to, by osiągnąć w końcu szczyt budowli, a gdy już znajdziemy się na dachu, uświadamiamy sobie, że to niewłaściwa budowla. Nigdy nie jest za późno, by zacząć od nowa, znowu wyruszyć w drogę. Przejść od lęku do nadziei.

### I. CZYM JEST KRYZYS WIEKU ŚREDNIEGO?

1. Kryzys rozciąga się między 35-45 rokiem życia.
2. Kryzys ten to zaproszenie do odnowienia kontaktu z swoją duchowością, do odszukania najgłębszych pragnień.
3. W tym okresie przygotowana jest głęboka przemiana ludzkiej duszy.
4. Ten czas nacechowany jest bilansami, rozczarowaniem, zakwestionowaniem wszystkiego: siebie, małżeństwa, osiągnięć, wiary, pracy.
5. Jest szansą do odnowienia swego życia, odnalezienia głębszych motywacji.
6. Symptomy kryzysu: samotność, zmęczenie życiem, niezadowolenie z małżeństwa, wątpliwości, brak ufności, okresy depresji, obojętność wobec życia, pragnienie przygody i zmiany, trudność rozeznania, czego się chce, znużenie, świadomość upływu czasu, noc wiary.

7. Ten kryzys każdy przeżywa samemu, jak samotną wędrówkę w głąb pustyni.

## II. DOŚWIADCZENIE LUDZKIEJ SKOŃCZONOŚCI

1. Trzeba mieć odwagę wyrazić swój ból, rozczarowanie, nie uciekać przed kryzysem, zaakceptować swe ograniczenia.

2. Człowiek w tym kryzysie porównuje się sam z sobą. Zanika idealne „ja”, do którego się dążyło, a zaczyna wypływać prawdziwe „ja”: zepchnięte, schowane głęboko w sercu pod smutkiem, bólem i rozczarowaniami.

3. W czasie kryzysu trzeba znaleźć formę jego wyrażenia: zwierzenie się przyjacielowi, prowadzenie dzienniczka, modlitwa, poezja, muzyka, taniec. Opisanie tego, co się przeżywa, już jest zwycięstwem!

4. Kryzys to powrót do siebie, by się na owo odrodzić w prawdzie, zaakceptować swe ograniczenia, skończyć z udawaniem.

5. W tym czasie wszystko się zmienia pod względem fizycznym, psychicznym, duchowym: sylwetka, zdrowie, relacje, seksualność, wiara.

### III. KRYZYS PRAGNIENIA

1. Stworzeni na obraz Boga pragniemy takich relacji, które by zaspokoily nasz głód szczęścia.

2. W wieku średnim często podwaliny, na których się budowało do tej pory walą się gruzy. To, co wydawało się dać szczęście, odchodzi (współmałżonek, dzieci, praca, zdrowie). Co wtedy robić? Trzeba na powrót skoncentrować życie na najgłębszym pragnieniu, wyższym niż my sami: na Bogu.

3.. Zostaliśmy stworzeni do obfitości, do pełni miłości, która może dać tylko Bóg: żadna osoba, żadna rzecz, żaden sukces, władza, pozycja.

4. Kryzys to czas, by przekroczyć życiowe szablony, schematy, by zacząć szukać głębiej istoty życia. Trzeba zaryzykować utratę dotychczasowych punktów odniesienia, zakwestionować złudne poczucie bezpieczeństwa i zacząć szukać mocniejszych fundamentów na drugą połowę życia.

5. Trzeba na nowo przyjrzeć się swoim priorytetom: co jest dla mnie najważniejsze, za co gotów jestem oddać życie?

6. Kryzys dotyka wiary: Bóg wydaje się milczeć, modlitwa uderza w głuchą ciszę, brak poruszeń, uczuć, pustka.

7. Kryzys w wierze jest decydującym odcinkiem drogi wiary: albo Bóg będzie wykorzystywany dla naszych potrzeb, albo oddamy się Jemu bezgranicznie, by pełnić Jego wolę.

#### IV. ODKRYWANIE WŁASNEGO PRAGNIENIA

1. Uznać swoje niezaspokojenie.
2. Wsłuchać się w swoje pytania.
3. Znaleźć sens życia.
4. Przemienić potrzebę w pragnienie.
5. Zstąpić z powierzchni do głębi
6. Wyznać przed sobą własne lęki
  - a) lęki wypływają ze sfery nieświadomości,
  - b) lęk bycia nieużytecznym, odrzuconym, opuszczonym,
  - c) lęk przed starzeniem się, cierpieniem, śmiercią,

d) lęk jest zawsze jakimś brakiem ufności,

e) wyznając, czego się lękamy, odkrywamy to, czego pragniemy najbardziej: uznania, podziwu, powodzenia, zdrowia, bezpieczeństwa,

f) lęk prowadzi do Boga, który zbawia.

### 7. Podjąć ryzyko kochania

a) kryzys trwałości odbija się w tym czasie na więziach, sposobie kochania,

b) czas podjęcia na nowo ryzyka kochania,

c) najpierw trzeba pokochać siebie, odkryć swoją wartość,

d) miłość Jezusa na Krzyżu staje się nadzieją w miłości do końca,

### 8. Opisać swoją osobistą misję

a) trzeba na nowo opisać swą życiową misję, cel swego życia,

b) jakie jest moje najgłębsze powołanie?

c) jaka jest moja lista priorytetów?

d) co mnie motywuje?

e) kim chcę być?

f) jakie wartości mnie prowadzą?

g) jakie jest moje pragnienie?

9. Zasymilować niekochaną część samego siebie

a) odkryć swe psychiczne zranienia, niekochaną stronę samego siebie,

b) zaakceptować swój cień, czyli to co odrzuciliśmy do nieświadomości przez te wszystkie lata poczynając od dzieciństwa,

c) wypowiedzieć swój cień przed zaufaną osobą,

d) można zmienić tylko to, co się najpierw zaakceptowało.

10. Przyjąć pragnienie Boga

a) pragnienie Boga jest wpisane w serce człowieka, bo został on stworzony przez Boga i dla Boga,

b) „Niespokojne jest serce człowieka, dopóki nie spocznie w Bogu” (św. Augustyn).

## V. MAŁŻEŃSTWO W POŁOWIE ŻYCIA

1. Kobieta staje przed wyzwaniem zaakceptowania siebie, dowartościowania siebie, wsłuchania się w własne pragnienia życiowe, by zdobyć większą niezależność dzięki uświadomieniu sobie własnego wewnętrznego piękna.

2. Czterdziestoletni mężczyzna czuje się zazwyczaj niespokojny, przygnębiony, ignorowany. Zachowuje się jakby nie było żadnego problemu, żadnego kryzysu. Często z wielkim wysiłkiem próbuje być autentyczny.

3. Trzeba przewartościować własną przeszłość i zmodyfikować dynamikę związku: „Dlaczego mamy żyć razem?”. Następnie pracę, marzenia, relacje, zachowania, zobowiązania trzeba przystosować do pragnienia kochania: „Jak czuć się ze sobą dobrze?”.

4. Acedia (zmęczenie, znużenie, smutek, niezaspokojenie, brak stabilności) w małżeństwie na półmetku życia:

- a) kwestionowanie wartości małżeńskich,
- b) utrata widzenia wspólnego planu życia,
- c) angażowanie się w romanse,
- d) chęć wyjścia z roli dotychczas pełnionej,
- e) ucieczka od rzeczywistości w marzenia,
- f) pragnienie rozrywki, wyżycia się,
- g) ucieczka z domu w nowe prace, hobby, znajomości

### 5. Zasady powodzenia małżeństwa w połowie życia:

- a) relacja małżeńska jest budowana każdego dnia przez obu małżonków,
- b) jest respektowana odrębność męża i żony, ich różnice,
- c) związek jest traktowany jako przymierze na czas próby.



6. Dwanaście kluczy trwania w wierności małżeńskiej:
- a) zaakceptować kryzys wieku średniego jako okres wzrostu,
  - b) zaufać życiu, które przemienia nas w czasie,
  - c) ofiarować współmałżonkowi wspierającą go obecność,
  - d) uwolnić ożywiające pragnienia w swoim wnętrzu,
  - e) przyjąć współmałżonka z całą jego odmiennością,
  - f) unikać wszelkich pozamałżeńskich doświadczeń seksualnych,
  - g) mówić współmałżonkowi, co się przeżywa,
  - h) zdefiniować powtórnie wspólny plan życia,
  - i) zaakceptować drugiego, takim jakim jest,
  - j) przeżywać kryzysy, modląc się i wybacząc,

- k) podjąć ryzyko daru z siebie,
- l) uznać, że drugi człowiek jest tajemnicą.

## VI. DOJRZEWANIE WIARY

1. Kryzys wieku średniego jest okazją do tego, by zamieszkać z samym sobą, a dla wielu okazją do spotkania tam Boga.
2. Opieramy się zmianom. Wolimy uczeplić się przekonań, na temat Boga, schematów myślenia, niż podjąć ryzyko przyjęcia odmiennych wyobrażeń o Bogu.
3. Wiara dojrzewa tak samo jak życie. W wieku średnim może się dokonać nowe zawierzenie Bogu swego życia, na nowo dotarcie do źródła miłości.
4. W połowie życia objawia się w sercu poczucie duchowej pustki, zakwestionowanie wszystkiego, także wiary w Boga. Następuje poszukiwanie korzeni, szukanie nowej pewności: to otwiera pytanie o Boga.
5. Przejawem kryzysu wieku średniego jest pragnienie kochania i bycia kochanym miłością inną niż do tej pory, miłością totalną, bezwarunkową: to otwiera pytanie o Boga.
6. Człowiek w połowie swego życia wybiera drogę introspekcji prowadzącą do interioryzacji, przyjęcia za własne wartości, także Boga. W kruchości życia pojawia się pragnienie oparcia na czymś pewnym, mocnym: na Bogu.

7. Poszukiwanie sensu w wieku czterdziestu lat jest podstawową sprawą, pomimo dręczących wątpliwości. Wiara powinna tryskać z duszy człowieka, być jego osobistym wyborem.

8. Czterdziestolatkowie godząc się ze swoją samotnością, przekształcają wiarę w ufność, otwierają ją na pragnienie Boga. Przechodzą od wiary w siebie do wiary w Boga.

9. Bóg w wieku średnim zaprasza do pokoju serca, przeprowadzając przez noc ogołocenia. Bóg zanurza serce w pustce, oschłości, pokazując wszystko to co mroczne: egoizm, pychę, agresję, uzależnienia, zazdrość. Człowiek przeżywa ból i wątpliwość, czy ktoś go takim pokocha. Miłość Boża staje się jedynym spoiwem dla rozlatującej się duszy. Trzeba zaufać Bogu i przejść z Nim przez ból rodzenia do nowego życia.

### **VII. ZADANIA W KRYZYSIE:**

1. W połowie życia:

a) dokonać bilansu życia, które się wiodło się do tej pory: swoich osiągnięć i porażek, radości i smutków, zrealizowanych nadziei i niespełnionych marzeń,

b) zwrócić uwagę na to, co się dzieje w wewnętrznym świecie,

c) uświadomić sobie swoje ograniczenia,

d) pogodzić się z powolnym dążeniem do śmierci,

- e) zwolnić tempo życia, by posłuchać co mówi serce: potrzeby, uczucia, pragnienia,
- f) odkryć na nowo swoją tożsamość, cel życia, misję do spełnienia,
- g) zaryzykować skok wiary w ramiona Boga, zaufać Jego mocy.

### 2. W połowie życia:

- a) zawierzyć,
- b) wypuścić wszystko z rąk,
- c) zaakceptować swoje ograniczenia,
- d) zdjąć społeczne maski,
- e) dążyć do autentyczności,
- f) zaufać intuicjom,
- g) uznać swoje cierpienie,

- h) oswoić swoją mroczną stronę,
- i) zamieszkać na wewnętrznej pustyni,
- j) podążać za ożywiającym pragnieniem,
- k) przyrzeć się ponownie swoim wyborom,
- l) pogłębić swoje przekonania,
- m) nie traktować siebie ze śmiertelną powagą,
- n) odejść od własnego „ja” dla drugiego człowieka,
- o) powrócić do wartości,
- p) ofiarować siebie innym i Bogu,
- q) być kreatywnym,
- r) stać się sobą,
- s) zgodzić się na własną noc (wątpliwości, samotność, zagubienie...),

- t) odkryć na nowo modlitwę,
- u) pozwolić się kochać Bogu.

### **VIII. PYTANIA W KRYZYSIE:**

1. Dokąd zmierza moje życie?
2. Czy powinienem zmienić partnera, pracę, dom?
3. Czy nie jestem więźniem mojego małżeństwa, pracy?
4. Gdzie jest moje małżeństwo? Jak razem budować przyszłość?
5. Dlaczego życie mnie tak męczy?
6. W jakim celu podejmować takie czy inne zobowiązania?
7. Po co robić to wszystko?

8. Czego ja chcę?

9. Czy jestem coś wart?

10. Co mnie najbardziej interesuje?

11. Jakie potrzeby stłumiłem?

12. Jaka będzie moja przyszłość?

13. W którą stronę skierować resztę mojego życia?

14. Co daje mi wiara, modlitwa?

15. Kim jest Bóg? Dlaczego mi nie pomaga?

16. Dlaczego mam umrzeć?

17. Co powoduje, że żyję?