

Midt i livet

Af Runa Pihlmann

De første rynker lægger sig som fine linjer omkring øjnene, håret bliver tyndere, og de blonde lokker tilføjes sølvgrå stænk. Velkommen til livet i fyrrene!

- Forfaldet bliver tydeligt, og man skal forholde sig til at blive ældre. I vores samfund er alderdommen ikke forbundet med noget positivt, som i min fars generation, hvor det var lig med anseelse og respekt, siger familieterapeut i Foreningen Agape Steen Palmqvist, 55 år og fra Assentoft ved Randers, hvor han kommer i Kronjyllands Valgmenighed.

Ifølge ham er fyrrene ofte forbundet midtvejskriser, da man begynder at blive bevidst om, at det ikke længere er muligt at følge med de unge generationer, hvad angår fysiske og erhvervsmæssige færdigheder.

- I dag føler man ikke stor værdi i forhold til det man er, men i stedet til præstation. Så når man ikke længere formår at præstere så meget på jobbet og i privatlivet, men bliver overhalet af unge løver og løvinder, bliver man ofte frustreret og føler sig mindre værdifuld, siger Steen Palmqvist. For at bekriige ældningsprocessen og bevise over for sig selv, at man stadig er attraktiv, bliver energien derfor ofte investeret i nye tiltag.

- Løbeskoene bliver fundet frem, man melder sig ind i et fitnesscenter, og kosten bliver sundere. For kvinderne er "vedligeholdelsesomkostninger" højest i form af udgifter til mascara og læbestift o.l.. De er prægede af at være noget i forhold til deres krop frem for deres person, siger Steen Palmqvist.

Mindreverd

De, som efter familieterapeutens erfaring, går udenom de store midtvejskriser er primært personer, som hviler i sig selv eller har en høj position i erhvervslivet, hvor de indkasserer respekt og anseelse. De øvrige påvirkes mere eller mindre af mindreværdsfølelsen.

- Undersøgelser viser, at for mænds vedkommende, kan reaktionen blive at de er utro over for konen. De finder et ungt skår, der er 20 år yngre end dem selv, og får på den måde bekræftet, at de kan endnu, siger Steen Palmqvist.

Foruden mindreværdet lider folk i fyrrene ofte af følelsen af at være begrænsede af deres ægtefælle og børn, som de kan føle kræver meget af dem. Derudover er mulighederne for at avancere i firmaet mere begrænsede, da erfaring ofte ikke tillægges samme værdi som yngre kræfter med bedre eksamenspapirer.

- Mange føler sig låst fast. En del forsøger at følge med ved at skrue op for tempoet og ender med at blive udbrændte som 50-årige, fordi forskellen på, hvad de forventer af sig selv og reelt kan præstere, er for stor.

Risikoen for skilsmisse er samtidig høj, og forklaringen skal ifølge Steen Palmqvist bl.a. findes i, at aldersgruppen går i panik over at være blevet ældre og derfor ønsker at realisere sig selv. Det gør de blandt andet også ved at skifte job eller flytte til en ny bolig.

For alvor voksen

Trods frustrationer over ikke at have nået det, man gerne ville, er der alligevel håb for dem i fyrrene.

- I 40-årsalderen bliver man for alvor voksen, og nye livskvaliteter som gode relationer til ægtefælle, børn og venner dukker op. Selvfølgelig er det en sorgproces at give afkald på sin ungdoms styrke, men er man i stand til at sætte ord på tingene og tale med andre om det, er det en stor hjælp, siger Steen Palmqvist.

I sine samtaler med folk midt i livet forsøger han at fremhæve fyrrenes lyksaligheder.

- Jeg siger til dem, at det er det bedste tidspunkt i tilværelsen. Der er ikke så meget stress og jag, men derimod stabilitet hvad angår ægteskab, børn og arbejde. Det er derfor en rigtig god tid i livsrytmen, hvor man er fri for den store usikkerhed, som forbindes med at være ung.

Hilsen
Steen Palmqvist