

Milé ženy, váš muž vás potřebuje! Aneb krize středního věku...

Prozradím vám něco, co vás možná překvapí. Krize středního věku opravdu existuje – není to žádný mýtus. Čtyřicátníci a padesátníci opravdu procházejí obdobím pochybností a sebezpytování. V tomto období bývají velmi zranitelní.

Jak se vyrovnat s krizí sebedůvěry?

Vidí-li váš manžel, jak se jeho firma pomalu sune k úpadku, bude z toho pravděpodobně zdrcen a jeho chování začne být drsné a neadekvátní. Podobně vidíte-li zděšení svého otce z uvědomění toho, že stárne a jednou bude nevyhnutelně potřebovat péči druhých, i u něho zaregistrujete změny chování. Může se dokonce stát, že každý z nich zareaguje zvýšenou arogancí, prchlivostí a tvrdohlavostí. Než by ustoupili a požádali o pomoc, raději vyrazí vpřed – a budou čekat, jak to dopadne.

V čem je háček? Maminka vašeho manžela ho možná nikdy nenaučila, jak se vyrovnat s krizí sebedůvěry. Každý muž jí bude jednou čelit; pokud na ni ale nebyl nikým připraven, může se stát zcela nesnesitelným. Poznáte, že váš manžel má velký problém, on ale nebude ochoten o něm mluvit. My muži se totiž neradi svěřujeme, pokud jsme přesvědčeni, že kdybychom se otevřeli, vypadali bychom jako slabší. Navenek můžeme působit jako drsníci, uvnitř však můžeme být ustrašení. Zejména tehdy, vstupujeme-li do nejobtížnějšího období života – do krize středního věku.

A čím se živíš, příteli?

Povaha mužského ega má naneštěstí sklon vybuchnout – právě během krize středních let. Vidí-li muž těžiště své identity mimo svou rodinu, čerpá-li pocit vlastní hodnoty zvenčí, stává se velmi zranitelným, pokud se mu jeho sny nesplní. Ví, že každý nový muž, se kterým se setká, se ho s největší pravděpodobností do třiceti vteřin zeptá: „A čím se živíte?“ Pokud se neživí něčím, nač je hrdý, působí taková otázka jako rána pěstí. Pokud mu navíc moc nefunguje manželství a pokud jeho sexuální život skomírá nebo prakticky neexistuje, číhá katastrofa hned za rohem. Jeho ego je schopno absorbovat jeden či dva šrámy, ale nakonec se začne zuřivě bránit.

Pokud váš manžel není výjimkou, pak asi platí, že realita jeho zaměstnání je daleko od toho, o čem kdy-

si snil. Říkejte mu v tomto období pravidelně, jak se skvěle stará o rodinu a jak si vážíte píce, s níž zaopatřuje vás i děti. Nám mužům většinou nevadí, že musíme tvrdě pracovat. Toužíme však po uznání za tuto práci.

Svět mu netleská, tleskat musí manželka

Milé ženy, když začnou vašemu manželovi poma-



lu vypadávat vlasy, pak si pokaždé, když se podívá do zrcadla, pomyslí: *Bude má žena milovat i plešatého muže?* Vaše komplimenty týkající se fyzického zjevu mohou znamenat více, než tušíte. Pokud někdo zvenčí pronese poznámku o řídoucích vlasech vašeho manžela, můžete říci: „Pozor, já mám tuhle hlavu ráda.“ Dejte mu znát, že jak léta míjejí, vy ho máte stále radši. Ať od vás slyší, co pro vás znamená. Možná si mnohem více než jeho sexuální přitažlivosti vážíte toho, jak se chová k dětem. Je však možné, že by rád slyšel, jak je pro vás sexuálně přitažlivý. Dále se můžete soustředit na to, co se vašemu muži podařilo – přestože ho to něco stálo. Připomeneťte mu, že i když ho odmítnutí určitého pracovního místa v kariéře zpomalilo, vy stále velice oceňujete, že děti mohly vyrůstat v téže čtvrti a nemusely se každé tři roky stěhovat. Ano, mohl vydělat pár korun navíc, kdyby zůstával v práci přesčas nebo o víkendech, ale vy si vážíte toho, že si dělal čas na rodinu. Nezapomínejte, že jeho nadřazení ho nechválili za to, že dával přednost rodině. Pokud mu za to nepoděkujete vy, nepoděkuje mu za to *nikdo*. A váš manžel pak může začít pochybovat, zda ta oběť za to stála.

Chcete-li povzbuzovat svého manžela, nezapomínejte zmínit, že jste pyšná nejen na to, co dělá, ale i na to, jaký je. Toto druhé je neméně důležité než to první. Chvalte ho za to, že je poctivý, pracovitý, laskavý a velkorysý. Nezapomínejte, že v tomto velkém muži je malý chlapec, který chce slyšet, že ho někdo potřebuje. Svět mu patrně netleská – proto potřebuje uznání od vás.

Se svolením zpracováno podle článku Kevina Lemana Muž a jeho ego z časopisu Rodinný život. (www.vira.cz)