

40+ tanácsadás

A 40+ tanácsadást azoknak a leendő ügyfeleimnek, klienseimnek kínálom, akik úgy érzik, ahhoz a generációhoz tartoznak, akik életük kiteljesedett szakaszába érve erejük teljében egyszer csak azt veszik észre, hogy már nem őket célozzák meg a reklámok, nem az ő korosztályuk számára kínálják a legjobb állásokat, nem nekik szabják a divatos fazonú ruhákat, és még a szabadidő eltöltésének a lehetőségei is szűkösebbek. Ugyanakkor még szeretnék élvezni az életet, de mintha másokat nem érdekelné, jól érzik-e magukat egyáltalán, kicsit a leírtak csoportjába kezdenek sorolódni. Néha saját maguk is elbizonytalanodnak, hogy fontosak-e ők voltaképpen. Ma Magyarországon él egy népes értékteremtő réteg, akik a problémáinak megoldásában magára maradt.

Nagyon sokat elértek az életben: megfelelő végzettségük, esetleg több szakmájuk, diplomájuk van, és keményen dolgoztak, munkahelyükön is sikeresek, eredményesek voltak. Családjukban helytálltak vagy egyedülállóként vitték életüket. De most valamilyen nehézség hatására vagy megfáradásból nem tudnak olyan teljesítményt hozni, amit önmaguktól elvárnának. Esetleg rosszul érzik magukat a bőrükben, kedvetlenek, kimerültek, lehangoltak, és nem látnak esélyt arra, hogy a helyzet jobbra forduljon.

Az életidő közepe táján sok olyan gond, probléma terhelhet mindenkit, melyeket eddig talán jól megoldottak, de most soknak tűnik, segítséget kérni pedig nem nagyon van honnan. A megterhelések össze tudnak adódni: sokan gyermekekről és idősödő szülőkről gondoskodnak egyszerre, a saját egészségük is egyre inkább gyengül, testi panaszok, tünetek kezdenek előjönni. A munkahely teljes embert kíván, ugyanakkora lelkesedést és erőbedobást, mint korábban és hozzá jó adag szakmai tapasztalatot is. Az állásvesztés réme sokkal riasztóbb, mint a fiatalabb kollégák esetén, hiszen egy bizonyos koron túl az elhelyezkedés sokkal nehezebb, van, akinek nem is sikerül. Sokan kerülnek ki önhibájukon kívül a munkaerőpiacról, ami az anyagi nehézségek mellett a feleslegesség érzését is közvetíti. Ha házassági, párkapcsolati problémák vannak, esetleg válás miatt az érzelmi háttér is bizonytalanná válik, a magánéleti kudarcok tovább ronthatják a hangulatot. Új párt találni nehéz. A gyermekek kamaszkorba érve sok fejtörést okozhatnak, és ha fiatal felnőttként elhagyják a családot, űrt is hagynak maguk után, de a szülők anyagi támogatására szükségük van. A 40+ generáció tagjai közül sokan a napi megélhetési kiadások előteremtése mellett még hiteleket is törlesztenek, de jó lenne tartalékot képezni a nyugdíjas évekre. Az idősödő szülőket fizikailag és anyagilag is támogatni kell, valamint betegségükkel, öregedésükkel és végső távozásukkal lassan számot kell vetni. Negyvenen túl már belátható az aktív időszak hossza, és az is, hogy ez milyen anyagi és szakmai lehetőségekkel jár. Az ismétlődő osztálytalálkozók kényszerű

összehasonlítást is jelentenek, melynek során nem biztos, hogy minden esetben pozitív lesz a mérleg nyelve.

Vannak dolgok, melyekhez már túl idős ez a korosztály: mindent előről újrakezdeni, ugyanakkor ahhoz túl fiatal, hogy a rossz dolgokat hagyja csak úgy megtörténni, és az örömeiről pedig lemondjon. Sok a teher, nemcsak saját jogon, hanem az előző és a következő generációval kapcsolatos is. Veszteségeket könyvelhet az élet minden területén, csalódásokat élhet meg, ugyanakkor csökken a jóvátétel lehetősége, és segítséget kérni is nehéz. Talán nem is szokott hozzá, hiszen eddig sikerült úrrá lennie a problémáin.

Viszont: nincs egyedül, és van segítség. Az életet negyvenen túl is lehet, sőt kell is élvezni. Meg lehet találni azt, amin érdemes változtatni, és el lehet fogadni azokat a történéseket, melyekre nincs befolyásunk.

Ha úgy érzi, Önre is illik a leírás a 40+ generációról, és szeretné valakivel megbeszélni problémáit, kérem, válassza a személyre szabott tanácsadást a Pszichotréning-Stúdió pszichológus szakemberénél.