

A kapuzárási pánik csodálatos!

Mindannyiunkban élnek bizonyos korlátok — axiómák arról, milyen *kellene* legyen egy jó élet, mik a feltételei. Ilyenek például:

„Az nem létezik, hogy ne legyen diplomám.”

„Nem tehetem rá a telefont anyámra.”

„Nem lehetek szűz huszonöt évesen.”

„Hogy néz már az ki, ha a gyerekem meleg / csak egy kozmetikus / nem tud rendesen felöltözni?”

Vagy azok a mondatok, amelyek így végződnek: „... akkor inkább meghalok.”

Aztán — nem mindig, de nagyon gyakran — az történik, hogy amikor ezek a *tiltott* események mégis bekövetkeznek, nem pusztulunk bele. Sőt, néha az derül ki: *sőt!*

Ezeket a tiltásokat többnyire gyerekkorból hozzuk. Fiatal felnőttként az ember még tele van velük, és ezek a belső korlátok komoly hatással lehetnek az életminőségére — érzelmileg, életvezetésileg egyaránt.

A „kapuzárási pánik” kifejezéssel, annak gondolati környezetével és köznyelvi használatával azonban több gond is akad. Az elnevezés már önmagában is egy helytelenítő ítélet — a „pánikoló” ember tetteinek elítélése.

Ez nem véletlen: a társas környezet szinte minden személyes változást hajlamos helyteleníteni. Ez egy ösztönös, csoportkohéziót védő reflex: „*mindenki csinálja csak azt, amit eddig, úgy, ahogy eddig.*” Aki pedig ebből kilóg, az az ellenpontjává válik a viharban sztoikus hajóskapitánynak: nem csak a csoport ízlése szerint helytelenül, hanem „*irracionálisan*” is viselkedik, rontja a saját helyzetét.

Valójában azonban az ilyen ember gyakran épp bátor, új irányt vesz, és az érzelmi állapota ritkán valódi pánik. Sokkal inkább jellemző rá a bátorság, izgalom, aggodalom, diadalérzet vagy a felszabadultság.

A jelenség, amit angolul *midlife crisis*-nak neveznek, így is értelmezhető pszichológiailag: Egy középkorú ember — tapasztalatain, érzelmi és értelmi érésén keresztül — ráébred, hogy az élet korlátai messzebb vannak, mint hitte. Rájön, hogy *valahogy mindig van elég jövedelem, kapcsolat, lehetőség.*

És hogy a világ vége — bármennyiszer tűnt elkerülhetetlennek — még egyszer sem következett be.

Ezért egy érett személyben természetesen születhet meg szükség esetén meg a felismerés:

Indíthatok vállalkozást. Elköltözhetek egy tanyára. Elhagyhatom a férjemet.

Vehetek egy drága motort. Vitorlást a Balatonra. Kereshetek húsz évvel fiatalabb társaságot.

Megcsináltathatom a melleimet.

Legfeljebb hibázom.