

A DIPLOMA, A FRÁSZ ÉS A KAPUNYITÁS TÖRTÉNETE

„Ezek a mai fiatalok jó dolgukban már azt sem tudják, mit csináljanak. Nem akarnak dolgozni, és mindezt azzal magyarázzák, hogy keresik önmagukat. Bezzeg a mi időnkben tudtuk, mi a felelősség és örültünk, ha diploma után találtunk egy rendes állást, ahol aztán életünk hátralévő részében dolgozhattunk” – sokszor hallunk efféle vélekedést, főképp az idősebbek szájából. Kapunyitási pánik – így nevezi a pszichológia a kórt, amelyet a kapuzárási pánik analógiájával határoztak meg, amitől az egyetemet vagy főiskolát végzett Y-generáció (azaz a 25-35 éves korosztály) egy része szenved manapság.

Szöveg - Dubinyák Réka

- ◆ Hevesi Kriszta pszichológus szerint: „Olyan fokozott versenyhelyzet elé állítja ma a fiatalokat a társadalom, amit egyben a szülők is gyakran nyomtatékosan kommunikálnak feléjük, amihez nagyon palléros psziché, sok érzelmi és társas támogatás kell. S ha nem hisszük el, hogy nem épp csak a mi fiunkkal/lányunkkal van a probléma, akkor vegyük elő a statisztikát: hisz ennyi fiatal egyszerre »éretlen« nem lehet! Nem egyszerű most (sem) fiatalnak lenni...”

MOST AKKOR MI LESZ?

Damian Barr, a *Get it together* című könyv szerzője (*Guide to Surviving Your Quarterlife Crisis*, vagyis *Útmutató, hogyan éljük túl a kapunyitási pánikunkat*), már 2006-ban úgy érezte, hogy írnia kell a jelenségről, mert túl azon, hogy saját maga szembesült a kapunyitási pánikkal járó depresszióval és bizonytalansággal, azt vette észre, hogy a környezetében egyre több huszonéves érzi azt a fajta nyomást magán, amit korábban a negyvenesek. Ugyanis ahelyett, hogy az egyetemi évek alatt és után felszabadultan élveznék a fiatalságukat, még mielőtt megállapodnának egy életre, már stresszelnünk kell az egyetem alatt felhalmozott adósságok törlesztésén, a feltételezhetően ránk váró munkanélküliség miatt, és azon, hogy egyrészt megfeleljünk a társadalmi elvárásoknak, ugyanakkor az álmainkat is megvalósítsuk. Ez pedig egy elsőre feloldhatatlan belső konfliktushoz vezet. „A döntés feszültsége, félelem a rossz döntéstől, a hibázástól, az új kihívása, vajon megfelelek-e, teljesülhetnek-e az álmaim, vagy kevés leszek. Ennyire vegyes érzelmek szakadnak ekkor a fiatalok nyakába, hullámszerűen. Ez korjelenség – egy olyan új dolog, amivel a fiataloknak meg kell birkózniuk” – mondja Hevesi Kriszta. Erre aztán rátesz egy lapáttal, hogy látszólag végtelen lehetőséget nyújt számunkra a világ, karrier és párkapcsolat szempontjából is. Az internetnek és főként a közösségi oldalaknak hála, nap mint nap izgalmasabb és szebb életekkel és emberekkel találkozhatunk és lehetőségünk van, hogy nonstop összevevűk mások életével a miénket, ami mindig szürkébbnek és unalmasabbnak tűnik, mint a foshoppolt álvalóság. „Értelemszerűen a kitágult lehetőségek is megnehezítik a választást, ami pedig a munka világában az egyre erőteljesebb specializáció következménye. Emberi tulajdonság, hogy az általunk elérhető legjobb alternatívát szeretnénk választani, megkapni.

Kép - Profimedia - Red Dot



Mondok egy egyszerű és profán példát: ha bemegyek az áruházba piros szoknyát venni (s csak egyetlen áruház van a városban), ahol egy piros szoknya kapható, kicsit bizonytalanokodhatok, hogy megvegyem-e. Viszont ha az egész utca csak boltokból áll, ahol rengetegféle és árkategóriájú piros szoknya kapható, mennyivel nehezebb és szorongást okozóbb a választás.”

MÁSOK KÖNYVET ÍRNAK ÉS BALIN SZÖRFÖZNEK? TE PEDIG... NYUGI, NEM VAGY EGYEDÜL

Adam Smiley Poswolsky, egy harmincas éveiben járó sikeres fiatal. Jó egyetemen végzett, jó állása volt, a szövetségi kormányban dolgozott és 28 évesen már évi 7000 dollárt keresett. Azaz papírforma szerint hozott mindent. A szülei, a barátai és a főnöke is büszkéek voltak rá. Akár boldog is lehetett volna, de egy apró dolog nyomasztotta, ugyanis nyomorultul érezte magát. Minden reggel, amikor fél hétkor csengett az ébresztője, iszonyatos fájdalom nyilallt a testébe és az egész napját végigkísérte. Rádásul naponta szembesült a facebookon azzal, hogy míg neki a jól fizető, de egyre inkább unalmassá váló munkája mellett

nincsen ideje semmire, a barátai start up-ot alapítanak, filmeket készítenek, szörföznek Srí Lankán, és leányt kérnek a Machu Picchun. Lakótársának minden este elpanaszolta, mennyire utálja a munkáját, mire ő csak annyit mondott: „Az, hogy utáld a munkádat, az életed része, ezzel mindenki így van, ez totál természetes.” (És valóban az emberek 70 százaléka utálja a munkáját.) Adam könyvet akart írni és valami társadalmilag hasznos dolgot csinálni. Aztán egy nap megvalósította az álmait. Olyan emberekkel találkozott, akik bíztak benne, bátorították, és rövid időn belül felmondott a munkahelyén. Megírta az első könyvét és azóta több TED-előadást is tartott arról, hogy sosem szabad máséhoz mérni az életünket, mert az örökös elégedetlenséghez vezet. Arról is beszél, hogy nem az a fontos, hogy a karrierlétrán minél magasabbra másszunk, hanem, hogy kitaláljuk, mit akarunk kezdeni az életünkkel és a tehetségünkkel. „Mert, ha van bátorságod változtatni az életeden, másokat is erre fogsz inspirálni és így megváltoztathatod az egész világot. Mert mi nem az én, én, én generáció vagyunk, hanem a céltudatos, az élet értelmét kereső generáció” – hirdeti Smiley.

HAHÓ, A KAPUNYITÁSI PÁNIK PSZICHOLÓGIAI TÉNY

2011-ben Dr. Oliver Robinson, a londoni Greenwich Egyetem professzora egy különleges kutatást végzett. 50 embert interjúvolt meg a 25–35 éves korosztályból, akik korábban már tapasztalták a krízissel járó tüneteket: a kétségbeesést, a bizonytalanságot, a magányt, a depressziót, különösen, miután beleszártak a való világba. A vizsgálat alapját egyébként egy Gumtree.com nevű oldal felmérése szolgáltatta, amely során 1100 megkérdezett fiatal 86 százaléka ismerte el, krízisszerűen nyomasztja, hogy még mielőtt betölti a 30-at, kézzelfogható sikert érjen el a párkapcsolatában, pénzügyeiben és a munkájában. Öt fiatalból kettő azon aggódott, hogy nem keres eleget, 32 százalékuk görcsölt azon, hogy 30 év alatt meg kell nősiük, 6 százalékuk emigrálni akart, 21 százalékuk, pedig teljesen másik karrierre vágyott, mint amiben éppen tevékenykedett. Robinson azt mondja, hogy ez az állapot átlagosan két évig tart, és a legtöbb esetben (80 százalékban) pozitívan zárul, hiszen a kétségek, a kérdések felvetése nem rossz dolog, lehetőséget nyújt a változtatáshoz. Ráadásul, ha ezzel most 25 évesen szembesülünk, nem pedig kapuzárási pánikként a 40-es éveinkben, akkor több időnk lesz arra, hogy sikeres és boldog életet építsünk.

„A pszichológia érzékenyen reagál a társadalmi jelenségekre – s azért fontos 'felcímkézni', nevet adni neki, hogy könnyebben definiálható, megérthető, s kommunikálható legyen az érintettek, illetve a nagyközönség felé. Olyannyira valós e jelenség, hogy az ELTE-n konferenciát és workshopot szerveztek a fiataloknak Start-para néven, könnyítve az ezen a perióduson való túljutást. Ha beszélünk róla, az a hozzá való viszonyulást, kezelését is segíti” – meséli Hevesi Kriszta.

NYÍLIK A KAPU, CSAK LASSAN

Robinson és kollégái a krízist öt egymásra épülő folyamatként határozták meg. Az első időszakban azt érezzük, hogy tönkretettük az életünket a saját választásaink miatt és már nem is mi irányítjuk azt. A második lépcsőben felerősödik az érzés, hogy „ki kell szállnom a jelenlegi helyzetből”. A harmadikban, pedig megtesszük: kilépünk a nem működő kapcsolatból, a nem nekünk való munkahelyen felmondunk és időt adunk magunknak, hogy új élményeket szerezzünk. A negyedik fázis az élet újraépítéséről szól, az ötödikben pedig dolgozunk az új elköteleződéseinken, amelyek sokkal inkább megfelelnek az érdeklődésünknek és a vágyainknak.

A VESZÉLYEZTETETT KÖR

A kapunyitási pánik egy korjelenség, kultúraspecifikus fogalom, ami természetesen olyan közösségekben, ahol a döntés terhe nem nyomja az egyén vállát, nem jelenik meg.



Vagyis nem igazán merülhet fel egy olyan kultúrában vagy közösségben, ahol az egyén ki van szolgáltatva a közösség által előírt hagyományoknak. Elsősorban az értelmiségi fiataloknál jelentkezik, akik egyetemet végeztek, meg akarnak felelni a konvencionális követelményeknek (házasság, karrier, anyagi biztonság megteremtése), de közben idealisták is, mert valami különlegeset, valami fontosat szeretnének alkotni.

MIT TEHET ILYENKOR A SZÜLŐ?

„Az egyik legfontosabb, hogy fogadjuk el és legyünk tisztában vele, hogy az, ami a korábbi korosztályokban még nem okozott ilyen mértékű problémát, ma valós szorongásforrás a fiatalok számára. A megnövekedett lehetőség egyben fokozott szorongáshoz is vezet – s egy jó döntéshez idő szükséges. Ne akarjunk helyette dönteni, sürgetni a választását, ne kergessük bele egy rossz döntésbe, hisz a gyors látszatelköteleződés csak növeli a problémát, megbosszulja magát, s boldogtalan élethez vezet. Így hát fogadjuk el, hogy ez egy másik generáció, másfajta megoldandó problémákkal” – tanácsolja Hevesi Kriszta. Természetesen a kapunyitási pánik senkit nem hatalmaz fel arra, hogy mögé bújva éveken keresztül lébecoljon a világban, anélkül, hogy bármiféle erőfeszítést tenne annak érdekében, hogy megtalálja a neki való munkát és az élete értelmét. Viszont fontos, hogy elismerjük és tudjuk, hogy ez egy létező jelenség, amivel farkasszemmel kell nézni, meg kell küzdeni, de nem feltétlenül magányos harcosként. ♦

Kép - Profimedia - Red Dot

NÁLUNK MINDEN NAP
ÚJ ÉLMÉNY VÁR!



TAVASZVÁRÓ HÉTKÖZNAPOK SÜMEGEN



- aktív kikapcsolódás, történelmi környezet
- megfizethető ár, 4 csillag superior minőség
- egyedi élmények, családi pihenés
- kalandozás az időben – egészen a középkorig!



Töltődjön fel tavaszi energiákkal nálunk!

- Hétköznapi kényeztetés...
- csodálatos wellness fürdő...
- középkori hangulat...
- történelmi programok...
...2015 Év Szálláshelyén!



**2 vagy 3 éjszaka félpanzióval, lovagi torna
bemutatóval már 10 900 Ft/fő/éjtől!**



Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutatónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!

HOTEL KAPITÁNY★★★★SUPERIOR WELLNESS

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. · Tel./Fax: +36 87 550 166 · +36 87 550 167
E-mail: sales@hotelkapitany.hu · foglalas@hotelkapitany.hu · www.hotelkapitany.hu