[Önismeret](http://mindset.co.hu/category/szemelyisegfejlesztes/onismeret-szemelyisegfejlesztes/)

Huszonévesen stresszelsz az életeden? Nem baj!

Írta **[Helstáb Laura](http://mindset.co.hu/author/helstab-laura/)** - mindset –pszichológiai szaklap-2017-06-25



**25 éves vagyok. Elvileg felnőtt. A szüleim ennyi idősen már dolgoztak, összeházasodtak, sőt az első gyereküket várták. Én pedig? Néha azt se tudom előre, mit ebédeljek majd, nemhogy azt, hogyan éljem le az életemet. A pillanat bizonytalanságába ragadva toporgok a felnőttlét kapujában. Ismerősek ezek a mondatok? Akkor ez a cikk neked szó!**

A kapunyitási pánik vagy krízis kifejezés az utóbbi időben felkapottá vált: röviden összefoglalva a huszonévesek válságként megélt útkeresését jelenti. Bővebben sokkal többet: fiatal felnőttként megjelenő bizonytalanságot, hogy ki vagyok én, mik a céljaim az életben, milyen értékrendet követek, ki és mi mellett köteleződöm el hosszú távon. A kulcs az utóbbi, hogy hosszú távon: a társadalmi változásokkal ugyanis a hosszú távú elköteleződések ideje is kitolódott. Azért is mondják, hogy a kapunyitási krízis leginkább a 25-35 éves korosztályt érinti, mert ide csúszott az első munkavállalás, a szülőktől való – mind anyagi, mind érzelmi – függetlenedés, az elkötelezett párkapcsolat kialakítása, a házasságkötés és gyerekvállalás. Később, és talán nehezebben kell meghoznunk olyan döntéseket, amelyek hosszú távú következményekkel járnak. Nehezebben, mert sokkal több az egymással versengő értékrend és lehetőség, mind a munka, mind a párkapcsolat tekintetében. Ezért bármikor történhet valami, ami huszonévesen egyszer csak arra késztet, hogy újratervezz mindent. Lehet, hogy amikor egyetemre mentél, eldöntötted, milyen szakmát választasz, de amikor elkezdesz dolgozni, rájössz, hogy nem tetszik. Vagy van már tartós párkapcsolatod, de lassan kiderül, hogy nem így, nem vele képzeled el a jövődet.

Ilyenkor változtatni ijesztő, bizonytalanságba taszít, talán emiatt is ragadt rá a pánik kifejezés, de ha a nagyobb képet nézzük, akkor helyesebb krízisnek nevezni.

*A KRÍZIS UGYANIS NORMÁLISAN HOZZÁ TARTOZIK MINDEN ÉLETSZAKASZHOZ*

a személyiségfejlődésünk során, és számos pozitívumot hordoz magában. Ha egy krízist nem próbálunk megúszni, hanem merjük megélni, beleállni abba, hogy egy kicsit épp nem tudjuk, kik vagyunk, hova tartunk, de dolgozunk rajta, és kitaláljuk, akkor gazdagabb és pontosabb önismerettel léphetünk tovább. Ilyen például a serdülőkor is: ha abban az időszakban lázadunk, megkérdőjelezzük, amit addig tudtunk, és akik addig voltunk, közelebb kerülhetünk önmagunkhoz. Ha ez elmarad, talán 25 évesen fog bekopogni, ha megint ellenállunk neki, akkor pedig visszajön életközépi válságként. Szóval nem érdemes az elől menekülni, hogy adott életszakaszokban újraértelmezzük önmagunkat, még ha ezzel fel is borul az addigi stabilitás és biztonság. Ha bizonytalanságot és szorongást élünk át, a szőnyeg alá söprés helyett elkezdhetünk az önismeretünkön dolgozni, mert ez ilyenkor nagyon hálás terep: sorra fognak felbukkanni a félelmek, kétségek és megválaszolandó kérdések. Ha foglalkozunk ezekkel, egy érettebb, stabilabb én jöhet ki a folyamat végén, aki ennek megfelelően tud majd elköteleződni a hosszú távú tervek mellett.

Sok minden van, amit nehéz lehet megélni ebben az időszakban: nemet mondani a szüleinknek arra, hogy továbbra is ők irányítsák az életünket. Nemet mondani egy karrierre, amely korábban jónak tűnt, és a családunk is biztatott benne, ám most már látjuk, hogy mégsem nekünk való. Nemet mondani egy kapcsolatra, amely már nem azt a jövőt tartogatja számunkra, amit szeretnénk. Egy szóval:

*NEMET MONDANI A KORÁBBI ÉLETÜNKRE, DÖNTÉSEINKRE, ÉS EZÁLTAL IGENT VALAMI ÚJRA.*

A bökkenő csak az, hogy ameddig nem tudjuk, mi is az a „valami új”, át kell élnünk a stresszt, a bizonytalanságot, a veszteséget, meg minden más olyan érzelmet, amit szépen eltussolhatnánk még egy ideig, ha tartanánk magunkat a korábbi döntésünkhöz, a 18-19 évesen kitalált életpályánkhoz.

Nem törvényszerű persze, hogy valaki átesik a kapunyitási krízisen: van, aki a tinédzserkor viharos időszakában tudott szétesni annyira, hogy érettebb, új ént alkosson magának, és ilyenkor már készen áll a tartós elköteleződésekre. A személyiségfejlődés kríziseinek célja, hogy

*ANNYIRA KIBILLENJÜNK AZ EGYENSÚLYUNKBÓL, HOGY MÁSKÉPP TALÁLJUK MEG ÚJRA.*

Ezért egy szóval sem mondjuk, hogy felnőttként „kamaszodni” könnyebb vagy kellemesebb dolog, mint tiniként. Nagyon is csúnya és nehéz tud lenni, viszont ez tesz minket érettebbé, felnőttebbé és képessé a komolyabb, hosszú távú következményekkel járó döntések meghozására. Fontos, hogy ne csak tizenévesként, hanem ha úgy alakul, akkor huszon- vagy harmincévesen is megengedjük magunknak az újratervezést, annak mérlegelését, hogy jó irányba tartunk-e. Ha ilyenkor elmélyülünk önmagunkban, igyekszünk megválaszolni a felmerülő kérdéseket, majd reagálni a bennünk végbemenő változásokra, fejlődhetünk a krízis által.