

Mikor kezdődnek a legszebb éveink?

Miközben naponta többször átpörgetjük a Facebook- és Instagram-hírfolyamunkat, folyamatosan hatások érnek minket, amelyekre nem is igazán figyelünk oda. Meglátunk egy képet, szinte meg sem nézzük, és már továbblapozunk. Észre sem vesszük, milyen hatással van ránk a rengeteg információ. Pedig az érzések fénysebességgel keletkeznek bennünk, és hasonló gyorsasággal illannak el. De egy biztos: nyomot hagynak.

Biztosan te is éreztél már valami különlegeset, amikor egy nyugodt, békés, felhőtlen péntek este az ágyadban fekvé élvezted a hétvége eljövételének magasztos beteljesülését, és gyanútlanul görgetted végig az új bejegyzéseket. Ekkor hirtelen megláttál egy képet, ahogy valamelyik ismerősöd egy hatalmas buliban (amiről te nem is tudtál) éppen fantasztikusan érzi magát. Ekkor felpillantasz a monoton bambulásból, és körülnézel. Végigméred magad, ahogy pizsiben és bolyhos zokniban gubbasztasz otthon, egyedül, és a legproduktívabb tevékenység, amit ma véghez vittél, az az, hogy levitted a kutyát sétálni. Egyedül.

Ennyi elég volt ahhoz, hogy elromoljon a hétvégéd. A heted. Több hónap. Egy egész életszakasz. És lehet, hogy nem is jössz rá, mi bánt igazán. Hogy mitől érzed úgy, hogy kimaradsz valamiből. Hogy mindenki más tudja, hogyan kell élni, de neked nem megy. Ez természetesen felveti a kérdést: miért nem megy? Magadat hibáztatod? Magadat hibáztatod!

Biztosan te is éreztél már így magad. Mert én igen. Rengetegszer. És mindenki más is. Ezt mindenki érzi, kivétel nélkül, mert emberek vagyunk. És nem vagy egyedül.

Ez egy nagyon érdekes jelenség. Olyan gyakori, hogy neve is van: FOMO (Fear Of Missing Out – félelem attól, hogy kimaradsz valamiből/lemaradsz valamiről). Ez az érdekes, természetes elmebaj nagyon jellemző, mondanom sem kell, elsősorban a fiatalokra, az az ránk. Csakhogy ebben az életkorban egyfajta motiváló, elsodró erőként is hat.

Gondoljunk csak bele, hányszor csináltunk valamit csak és kizárólag társadalmi nyomás hatására. Ez az a hajtóerő, ami miatt néha olyan dolgokat csinálunk, amiket később *eléggé* megbánunk. Elmenni egy buliba, csak mert mindenki megy, pedig nincs is hozzá kedved, és lehet, hogy egész végig nagyon rosszul érzed magad, de az összes képen mosolyogsz. És valaki, aki nem volt ott, meglátja, és mérhetetlenül elszomorítja a fantasztikus, boldog és tökéletes életed látványa. És persze nem tudja, hogy valójában végigszenvedted az egész estét. Hogy neked is, ahogy mindenkinek, megvannak a saját problémáid az életedben. Csak persze, ezt nem igazán szoktuk megosztani másokkal. Ez egy ördögi kör. És mindenki rosszul jön ki belőle.

Én nagyon örültem, amikor egy angolórán véletlenül elhangzott ez a kifejezés. Aznap nem is nagyon figyeltem oda többet. Nagyon sokat gondolkoztam rajta, mert korábban is tudtam, hogy van valami nagyon titokzatos, megfoghatatlan oka ennek az érzésnek. Hogy meg kell felelnünk a társadalomnak és egymásnak, sőt, önmagunknak is. Egészen addig azt hittem, hogy csak én vagyok így vele. És már csak attól a tudattól, hogy megnevezhetem a problémát, hogy tudom, hogy ez nem valami szörnyű, személyre szabott defekt, hanem normális, és mindenki átéli, már ettől sokkal jobban érzi magát az ember.

Szóval semmi esetre se kezdj pánikolni. Nem lehet mindenki minden egyes pillanatban, folyamatosan, szünet nélkül boldog. Ezt nem kell erőltetni. A legszebb éveid nem akkor vannak, amikor mások szerint lenniük kell, hanem amikor TE úgy érzed.