**Életvezetés – szabadság és megszokás**

***Mottó: Nem a szakítások, még csak nem is a halálok az igazán tragikusak: hanem a megváltoztatás lehetetlenségének képzete. (Jókai Anna)***

Szabadon dönteni, szabadon dolgozni, szabadnak lenni! A szabadság megéléséről a korábbi cikkekben már írtam, ahol néhány gondolatot vetettem fel a szabadság megélésének lehetőségeiről, mint a szabad önkifejezésről vagy félelem átalakításáról ösztönző erővé, energiává. Most egy új szempontot szeretnék felvetni, amelyet szintén lehet jól megélni, de ha eluralkodik az életünkben, akkor korláttá is válhat. Ez a megszokás.

Igazából mi a megszokás egy ember életében? A megszokás a tanult magatartásformákhoz tartozik. A tanulás az állandóan változó környezethez való mind jobb alkalmazkodást szolgálja. Az emberi magatartás biológia-pszichológia alapjai szerint a megszokás (habituáció) azt jelenti, hogy megtanuljuk azoknak az ingereknek a figyelmen kívül hagyását, melyek ismerősek és nincs komoly következményük. pl., figyelmen kívül hagyjuk a szobában ketyegő óra hangját, vagy egy idő után a szobában nem figyelünk a monoton utcazajra. Az Idegen Szavak Gyűjteménye szerint a habituáció a legegyszerűbb tanulási forma: azok az ingerek, melyek gyakran érnek bennünket, elveszítik hatásukat. Életünk során sok mindent megszokhatunk, sok mindenhez hozzászokhatunk. Ezeknek lehet pozitív, de lehet negatív hatása is az életünkre.

Mikor pozitív a megszokás? Egy megszokás védhet és támogathat is minket. A hétköznapi életben a leggyakoribb életstratégia az óvatosság. Járt utat járatlanért el ne hagyj, mondja a klasszikus életbölcsesség. A megszokás ezért szolgálhatja a biztonságot, nyugalmat is. A napi rutin, mikor szinte nem is veszem észre, hogy egy forgalmas utca mellett van a lakásom, és mégis tudok elmélyülten olvasni a szobámban. De úgy is védhet a megszokás, ha pl., a szomszédban gyakran kiabálnak, akkor egy idő után már észre sem veszem a hangoskodást.

Mikor negatív a megszokás? A megszokott dolgok akkor válnak negatívvá, amikor már korlátoznak minket. A változatlansággal sokszor védjük magunkat a bizonytalanság, a kockáztatás ellen. De a minket körülvevő világ állandóan változik, sőt, mi magunk is változunk, ez pedig sóvárogva kiált az újdonság felé! Az élet több, mint rutin! Nem minden újdonság ellen célszerű védekezni!

Mi lehet a megoldás? Megtalálni az egyensúlyt a biztonságot adó megszokott dolgok és bár bizonytalanságot, de friss örömöket is adható újdonságok között. Jön a nyár. A nyár mindig pezsgéssel, utazással jár, új élményeket, friss impulzusokat és benyomásokat hoz magával. Talán arra is lesz egy kis idő, hogy kifeküdjünk egy nyugágyra egy hűsítő, mentás limonádéval és adjunk magunknak egy órát, amikor visszatekintünk az elmúlt hónapokra. Mi volt jó benne, mi volt rossz, milyen kötelező feladatokat végzünk, mit teszünk tisztán a magunk örömére… . Ha már itt tartunk, azt is összeírhatjuk, ha valakire egy kicsit irigyek voltunk, akkor pontosan mi az, amit mi is szeretnénk, ha része lenne az életünknek, ami neki megvan. A lelkiatyám, Nemes Ödön S.J. atya, mindig azt tanította, legyél képes összeírni legalább 20 vágyott dolgot, ami még vár rád az életben. Egyfajta bakancslista.

Ha a visszatekintés és lista készen áll, látni fogjuk, melyek azok a feladatok, tevékenységek, amiket nem tudunk kikerülni, lesznek olyanok is, amelyek egészséges keretet adnak az életünknek, de vannak olyanok feladatok, amelyeket nem igazán tudjuk, hogy miért tesszük (és gyakran nem is szívesen tesszük), és ha őszinték vagyunk, akkor vannak hiányzó dolgok is. Ezen a ponton pedig érdemes egy benső döntést meghozni, amit legjobban egy ősi imádság fejez ki: Istenem, adj nekem türelmet, hogy elviseljem, amit nem tudok megváltoztatni, bátorságot, hogy megváltoztassam, amit tudok, és bölcsességet, hogy e kettőt meg tudjam különböztetni.

Kívánok mindenkinek nyitott szívet és az élet örömeire és lehetőségeire rácsodálkozással tekintő szemeket, lássa meg a szépet és a jót, amit az élet tartogat számára. Legfőképpen pedig kívánok mindenkinek bölcsességet és bátorságot, hogy élni tudjon az élet adta új lehetőségekkel és a megszokás valóban biztonságot adó keret legyen az életében, amely keretek között új és új örömöket és élményeket tud megélni.

M. Teréz nővér