

**A nő személyisége, különbözőségei és feladatkörei
a családban és a családon kívül**

azaz:

Hogyan növekedhetünk nővé?

Belépés nőknek és mindazoknak, akiket ez érint és érdekel.

Előadó:

PhD Szarka Miklós VDM

pár-, családterapeuta

mentálhigénikus

Balmazújváros, 2018. november 24.

Vajon a családban egyoldalúan
megfogalmazható-e
a női szerep?

Vajon a családon kívül
nem több-e a szerepe a nőnek,
mint a családon belül?

Vajon a nőnek nem három szerepet kell-e betöltenie:
családon belül, családon kívül...
és? ... harmadik műszak?

Mi tesz egy nőt nővé:
ha ugyanannyit teljesít,
mint egy férfi, vagy ha azt teljesíti,
amit csakis ő teljesíthet?

Női-biológiai-lelki
rendeltetésén túl mi az,
amit csakis egy nő tehet meg?

A nő...
Egy eleve meglévő adottság,
vagy egy belső fejlődés,
küzdelem és harc eredménye?

A nő nővé növekedhet-e
férfi nélkül, vagy csakis egy férfi
mellett növekedhet nővé?

Nem változott-e a nő családi és társadalmi szerepe annyira az elmúlt száz év során, hogy ez a nő számára szinte elviselhetetlen terheket jelent?

anyaság vállalása

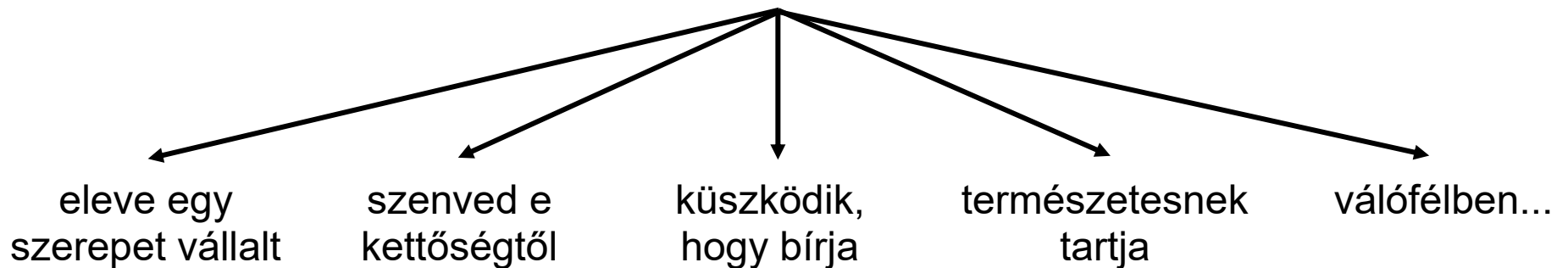
két diploma szerzése

az anya nevelő szerepe otthon

vezetői karrier a munkahelyen

egy nő nem több
gyermekről álmódott-e

mint több diplomáról,
vezetői állásról?



Bevezető szempontok és a gondolatmenet

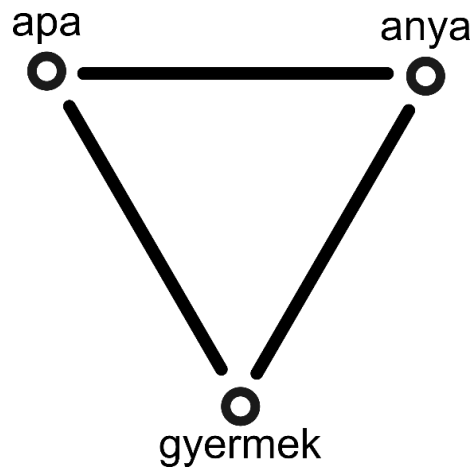
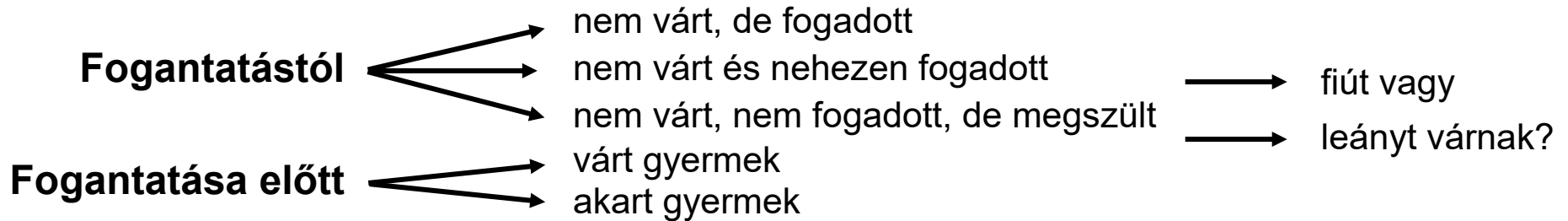
1. Ma a nő nővé válásáról, nőiességéről, nőiességét veszélyeztető családi és munkahelyi eseményekről, értékeiről és értékvesztéseiről lesz szó.
2. A nő... Nem egy fogantatása pillanatától meglévő adottság, hanem egy életen át tartó fejlődés eredménye.
Kislány... szerelmes... menyasszony... feleség... özvegy... nagymama...
idős hölgy...
Vagy: hajadon... diplomás vezető...
Vagy: mindkettő.

3. A nőt nővé válásának útján végigkíséri egy férfiminta – az apa, majd férfiminták.
De döntően végigkíséri egy női minta, a nagymama, anyja, tanárnők, majd egy szerelem, majd férfi-nő kapcsolat, házasság.
4. A férfi és a nő bár egyenértékűek, de testesül-lelkestül különbözőek.
Ha a nő különbözőségeit leírjuk, ennek nyomán értjük meg és értékeljük értékeiket. Ezen értékek felfedezése segít abban, hogy helyüket a társadalomban és a családban megtalálják.
5. A testesül-lelkestül, egyenértékű, de mégis különböző férfi és nő különbözőségeinek egyenértékűvé tétele, mint feladat a legnagyobb kihívás.
Ez az egyenértékűvé válás elsősorban a családban történhet, de ha a társadalom nincs tekintettel e különbözőségekre, akkor a társadalomban olyan nyomás nehezedik nőre és férfire, amely a családi életükre is negatív visszahat.

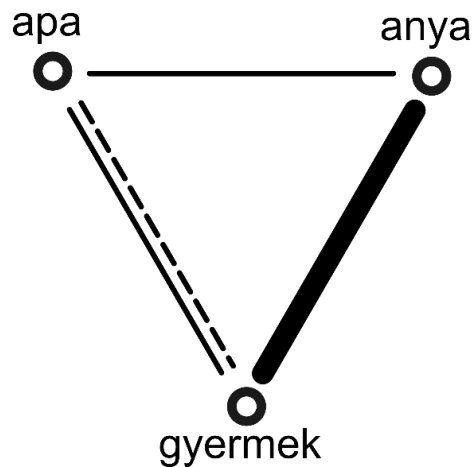
Tartalomjegyzék

- I. A nő útja – keresztmetszetben: fogantatásától életközépig**
- II. A nő különbözőségei – hosszmetzetben: testesül-lelkestül**
- III. A férfi és a nő – különbözőségektől az egyenértékűség megvalósításáig**

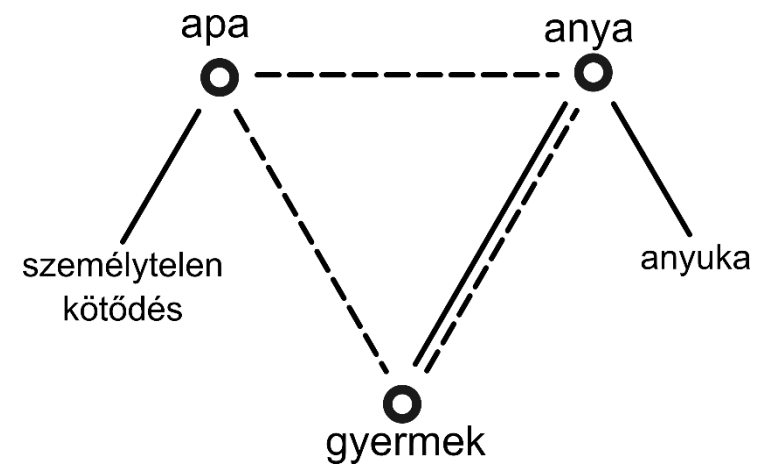
I./a A leánygyermek útja Fogantatástól a kisgyermekkorai „háromszögekig”



Optimális helyzet



Viszonylagos helyzet

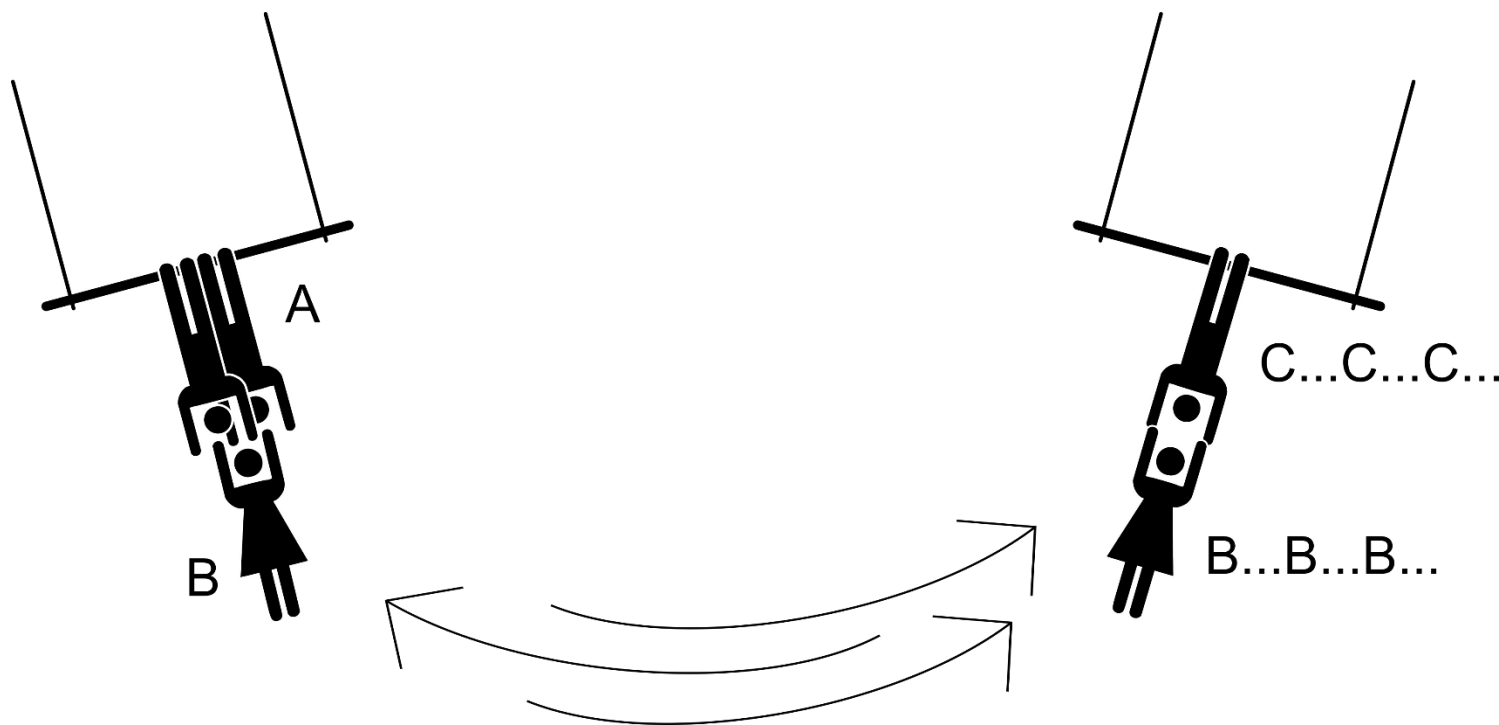


Rendellenes-tragikus helyzet

I./a Összegezés

1. Élettörténetünk fogantatásunkkal kezdődik.
2. Őszintén gondoljunk vissza arra, hogy gyermekünk „várt” vagy „nem várt, de fogadott”, vagy „nem várt és nehezen fogadott” gyermek volt-e!
3. A terhességi, szülési és szülés utáni időszak döntő a gyermek további fejlődésére!
 - a.) Az „**optimális helyzet**” nem elérhetetlen, de ritka.
 - b.) A „viszonylagos helyzet” a későbbi években tovább fokozhatja az „anya-leány” kapcsolat érzelmi mélyülését, de fokozhatja az „anya-apa” és az „apa-leány” kapcsolat érzelmi szegényülését is.
 - c.) A „**rendellenes helyzet**” a családi kapcsolatrendszer elhalásához vezethet!

I./b A fiatal-serdülő leány útja – MA A leválás lehetőségei, feszültségei

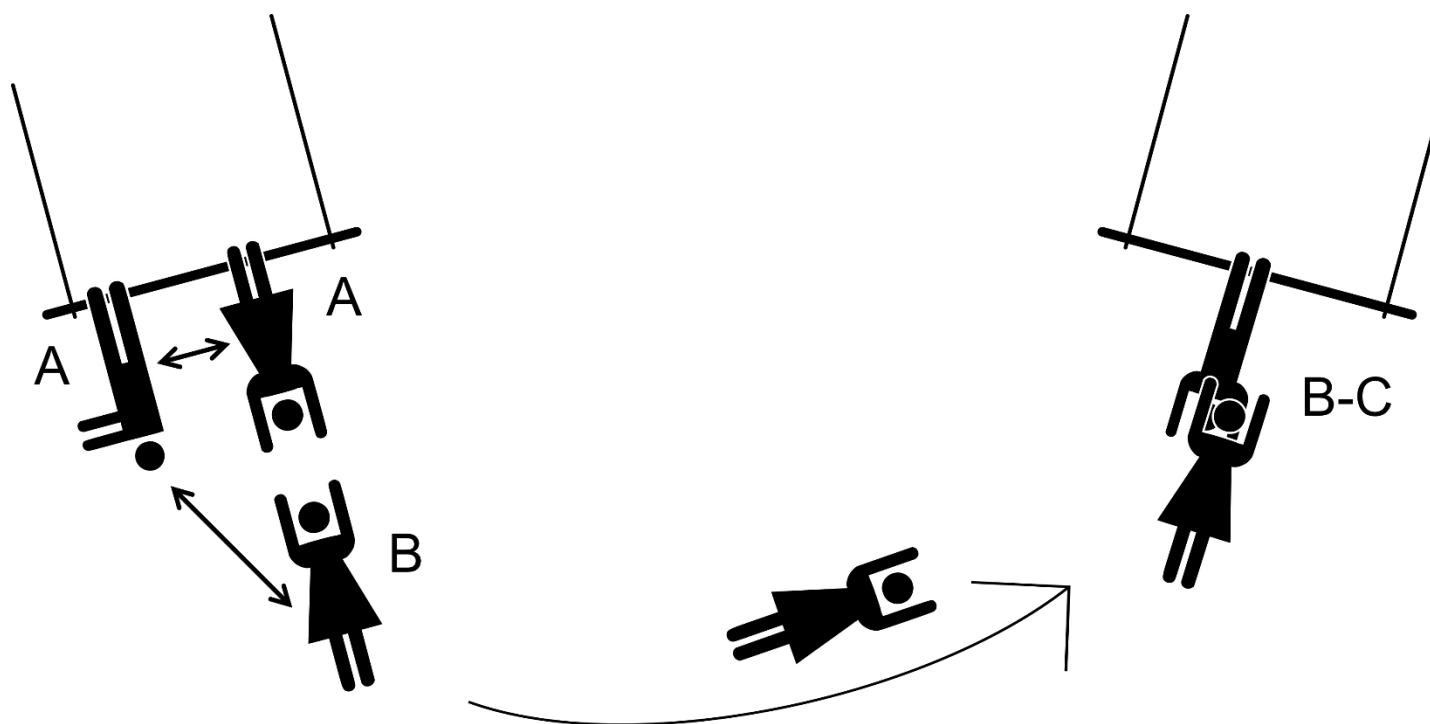


9-11 év: A hormonális érés kezdetei

13-14 év: hormonműködés maximuma felé tart – szociális viselkedés minimumát ismeri

16-18 év: 80% szerelmes
59% tart a nem kívánt terhességtől
48-50% szexuális tapasztalat v. gyakorlat
33% nem védekezik
7-10% singli

A szülőkről való leválás folyamata, mint konfliktusos folyamat
– leány esetében (egyedi történet)



I./b A szülő(k)ről való leválás tapasztalatai

Két beszélgetés-töredék:

15 é. Andi: „Anyu, ma nem jövök haza, mert Katiéknál alszom.”

Anyu: „Fiú lesz ott? Ha nem, aludj ott.”

16 é. Kati: „Anyu, a barátom, Zoli, itt aludhat nálunk?”

Anyu: „?”

Konklúziók:

1. Milyen évek óta a bizalmi kapcsolat anya-lánya között?

→ Ha nem volt: ?

→ Ha volt-van: beszélgetnek, válasz: ez még korai.

2. Milyen az anya kapcsolata az apával?

→ Érzelemgazdag – közvetlen

→ Érzelemszegény – vagy semmilyen

3. Milyen az apa kapcsolata lányával?

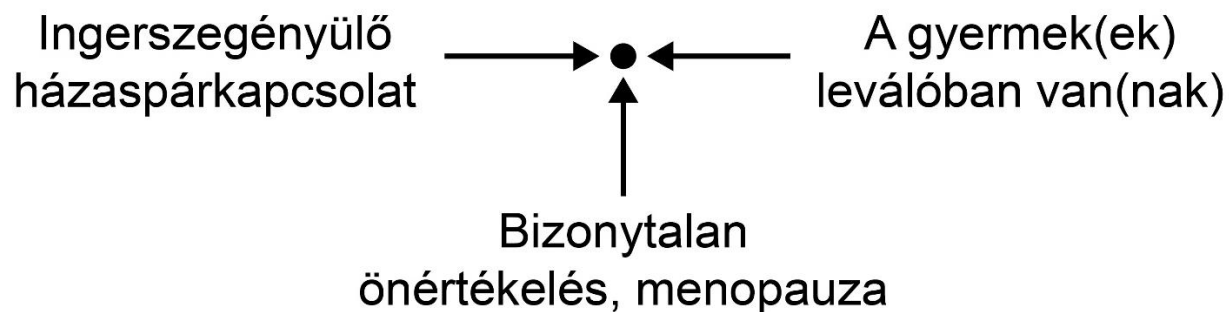
→ Hatszemközt beszélgetnek

→ Apa nincs jelen

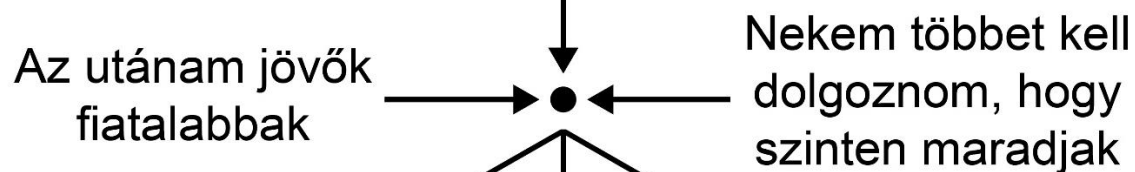
I./c A középkorú felnőtt nő útja

Az „élet-középkor” (midlife) a nő életében:

Akik házasságban és családban élnek:



Akik karriert alakítottak ki:



Statisztikai adatok
2017. 40-49 é. nők:

Terhesség: 2659
*megtartsam?
ne tartsam meg?*

Válás: 24.582
hogyan tovább?

Nőgyógyászati
betegségek 40-55
körül a leggyakoribbak

I./c A középkorú felnőtt nő kiútjai:

Nem krízis, hanem: rekreáció.

a.) Mi az, amit eddig nem sikerült megvalósítanom? → most azt tervezem.

b.) Mi az, aminek most hiányában vagyok? → most pótolhatom.

└───▶ **hanem: felfelé**

c.) Ne csak előrefelé nézz! ───▶

└───▶ **és befelé**

**II./a A férfi és a nő:
Különbözőségektől az egyenértékűségig**

Középsúlyos vagy súlyos krízisben lévők számára nem követhető!

A házassági együttélésre kevésbé alkalmas nő személyiségvonásai:

(nagyon nehéz az együttélésre kevésbé alkalmas férfiről beszélni úgy, hogy hasonló személyiségvonásokkal rendelkező férfiak ne jutnának eszünkbe. Ezért az alábbiakat hallva-olvasva csak önmagára gondoljon, hogy ÖNRE mi a jellemző a következő felsorolásból. Ami ÖNRE jellemző, fogadja el, ami nem jellemző, utasítsa el.)

- 1. Értékes, de egyben merev gondolkodási sémák jellemzik.
Ez a gondolkodási forma az organikus gondolkodás – az egyszerre többféleképpre gondolás.**

2. A másfajta gondolkodási sémát nem érti – ez a másfajta a lineáris gondolkodás. Ez a férfi gondolkodásmód. Ebből sok vita adódik a párkapcsolatban.

3. Viselkedését nehéz helyzetekben érzelmei irányítják, ilyenkor érzelmei gyorsan törnek elő, hiszteroid, számonkérő, néhol vádló felhanggal.

4. Gondolkodásában mi-központú. A „mi” két alkotórésze: „én és gyermekeim”.

- 5. Mi-központúsága intim életében is visszaköszön.
Azt, hogy „szeretlek” férje felé akkor tudja kimondani, ha az egész családi rendszert (férj, feleség, gyermekek) békességben tudja-érzi maga körül. Így képes lassabb tempóban boldogítani.**

6. Verbális, szóbeli kifejezőkészsége sokkal gazdagabb. Sokkal több intim beszélgetésre vágyakozik. Hangképző szerveit gyakran használja arra is, hogy kifejezze társa verbális visszafogottságát.

7. Ha házasságában érzelmi hiányérzete van, ezt sokkal intenzívebben – néhol túl hangosan – jelzi. Intenzívebben kéri, keresi pár- vagy családsegítő szakember segítségét. Néhol ezt egyedül teszi.

8. Magasabb intimitásigénye mellett magasabb az empátiás készsége is. Gyorsan beleérez mások fájdalmába, és ha az ő fájdalmát érzékeli valaki, akkor nyitottabbá válik – sőt lehet, hogy illetéktelenek felé is.

9. Gyermekéhez való viszonyulásában a mi-központúság meghatározó: szeretni vágyása az anya és nagymama szerepben egyaránt érzelemgazdag. Anyából könnyen oldódik át nagymama szerepbe. Ilyenkor szeretetnyelve a táplálás. Mindeközben társával való kapcsolata ingerszegény.

10. A 28-30 életévében járó, társat kereső nőt egy nem tudatos vágy irányítja: azt a férfit keresi, aki mellett az ÉLET kibontakoztatható. Mintha elsősorban csak társat keresne, vagy csak családot – mindehhez a társ fontos, de eszköz.

II./b A házassági együttélésre alkalmasabb nő személyiségvonásai

(az együttélésre alkalmasabb nő nem tökéletes, mert egy nő sem lehet tökéletes. Az alábbi szempontok nem elérhetetlenek, de éveken-évtizedeken át szívós belső munkával, önismerettel megvalósíthatók: dolgozni kell ezért önmagunkon.)

- 1. Értékes, de önmagában egyoldalú „organikus” gondolkodási sémái mellett meg kell értenie férje „logikus” gondolkodási sémáit.**

2. Tanulgat(nak mindketten) rájönni arra, hogy a kétféle gondolkodás (logikus és organikus) kiegészítik egymást, és férj-feleség párbeszéd nyomán ketten többre jutnak.

3. Dolgozik azon, hogy nehéz helyzetekben is kontrollálja érzelmeit. Ennek nyomán növekszik önfegyelmében, meghallgatja a másikat, megértőbb és kompromisszumra készebb lesz.

- 4. Gondolkodásában mi-központúságra törekszik, ennek új tartalma:
mi ketten „társam és én”, majd erre épül az egész családi rendszer:
„mi” = „mi ketten és gyermekeink”**

- 5. Mi-központúsága intim életében abban is megmutatkozik, hogy férjével kettesben megélhető intimitásuk érdekében közösen tesznek azért, hogy együtt ketten minőségi időt töltsenek. Az ÉN-TE intimitás-szférából sugárzik át érzelmi erő az egész rendszer, ÉN-TE-GYERMEKEINK felé.**

6. Verbális-szóbeli kifejezőképességét fejleszti: így nemcsak kijelent, ítéel, hanem tapintatosan kérdezni tanul, hogy társát verbalításra motiválja.

7. Mielőtt másokkal (anya, barátnő, kolleganő, rokon, saját gyermek) közölné házasságával kapcsolatos hiányérzetét, ezt férjével igyekszik közölni egy meghittebb beszélgetés keretei között.

8. Tanulgatja az empátia mellett a szimpátia gyakorlását: ilyenkor úgy érez együtt valakivel, hogy nem szükséges önmaga érzelmi hiányait feltárni.

9. Társával való érzelmi kapcsolata vitálisabb, ingergazdagabb akkor is, ha anya, nagyanya, vagy idős anyja mellett leányszerepben van.

10. Saját nőierővel rendelkezik, ami még házasságkötése előtt, fiatal lány-nő korában bontakozni kezdett, mikor az alázat, a tapintat, a türelem és a megbízhatóság iskoláját járta. Így a házasság két különböző, de egyenértékű ember kölcsönös erőközlése egymás felé. A férfierő egyfajta lendítőerő, a női erő egyfajta megtartóerő.

DE: a végérvényes együttjárás és házasság egy egészen új tanulási folyamat: egymást kell egy életen át megtanulnunk, értékelnünk és szeretnünk. Ennek legmagasabb osztálya és „tantárgya” a kölcsönös engedelmesség – Isten félelmében.

Feladatok:

azoknak a házaspároknak, akik nem szenvednek középsúlyos, vagy súlyos egyéni, vagy kapcsolati, személyes vagy családi krízisben.

1. A „kevésbé alkalmas” állapotból lépésről-lépésre továbblépni az „alkalmasabb” állapotba.
2. Tisztázzam önmagamban, hogy milyen hibáim vannak, amelyekkel terhelem páromat; és milyen értékeim vannak, amelyekkel ajándékozhatom őt.
3. Próbáljuk meg értékeinkkel, jó tulajdonságainkkal kölcsönösen ajándékozva kiegészíteni egymást! Így:

KETTEN TÖBBRE JUTUNK!

Pozitívumok cseréje:

Ön-és egyénérték egyensúly

