

## Gyenge nők, erős férfiak?

ATV – Jam light, 2009. október 16., Jaksity Katalin

[http://atv.hu/cikk/091016\\_gyenge\\_nok\\_eros\\_ferfiak.html](http://atv.hu/cikk/091016_gyenge_nok_eros_ferfiak.html)

**Jaksity:** – Gyenge nők, erős férfiak? Ez a kérdés, a vendégem pedig Soltész Kriszta életvezetési tanácsadó. Szerintem magyarázzuk meg rögtön a kérdést, ugye te vetted fel ezt a témát.

**Soltész:** – Igen. Azt gondolom, hogy létezik egy sztereotípa a mai társadalomban, egy hamis tudat, amely eléggé megnehezíti mind a nők, mind a férfiak életét. Én nem hiszek abban, hogy a férfiak erősek, a nők meg gyengék. Ugyanis ha ebben hiszünk, akkor az a nők életét azért nehezíti meg, mert egy részük elhiszi, hogy kiszolgáltatott és gyenge, és akkor ezek a hölgyek bizony 40-50 éves korban tényleg gyengévé válnak, hiszen ha egy izmunkat nem használjuk, akkor az valóban elgyengül. És akkor ez nem egy pszichés betegséghez vezethet hosszú távon.

Azok a hölgyek, akik pedig nem akarják elfogadni ezt a sztereotípiát és azt gondolják, hogy ők nem akarnak kiszolgáltatottá válni senkitől, mert ők nem gyengék, akkor az ő önértékelésük meg azért rombolódik, mert hiszen ha erősek, akkor férfiasak és azért kapnak egy stigmát a társadalomtól.

Tehát azt gondolom, hogy ez nagyon negatív vonulatokat indít el mind a nőkben, mind a férfiakban, ugyanis a férfiak sem tudnak mindig erősek lenni, hiszen nekik is vannak érzelmeik, valamikor nekik is kétségeik vannak, nekik is nehezen megy valami. De ha emellett a sztereotípa mellett megmaradunk, hogy nekik mindig erősnek kell lenni...

**Jaksity:** – Az nekik is frusztráló.

**Soltész:** – Az nekik is nagyon nehéz. Hogy nem tudják kimutatni azt, amikor problémáik vannak, nem mernek segítségért fordulni, akár egy orvoshoz is. Azt is tudjuk, hogy a férfiak sokkal nehezebben mennek orvoshoz. És azt gondolom, hogy ez is egy következménye ennek a sztereotípiának.

**Jaksity:** – Már pedig úgy tűnik, hogy ezt azért gyerekkorban még a mostani generációk is elrontják.

**Soltész:** – Tápláljuk ezt...

**Jaksity:** – Hiszen még saját magamon is tapasztalom, hogy rászólok a fiamra, ha nyilvánosság előtt sír, hogy „egy férfi nem sír”. És lehet, hogy már rögtön ezzel...

**Soltész:** – Igen, és ezzel legátoljuk, hogy megmutassa az érzelmeit, a negatív és pozitív érzelmeit egyaránt. És én nem abban hiszek egyébként, félreértés ne essék, hogy mi egyformák vagyunk, mert nem. Nő és férfi nagyon különbözik, a testfelépítésünk, az agyi felépítésünk teljesen más. Én abban hiszek, hogy jól tudjuk kiegészíteni egymást. És nem abban különbözünk, hogy erősek vagy gyengék vagyunk, hanem más az eszköztársaságunk. A férfiak direkt eszközökkel bírnak, a nők indirekt eszközökkel bírnak nagyon sok esetben, és egy jó párkapcsolatnak a feltétele az, hogy ez a két nem jól tudjon kiegészülni egymással.

**Jaksity:** – Szerinted ez a sztereotípa jelenhet meg munkaadók fejében, vállalatvezetők fejében, amikor az üvegplafon jelenségről beszélünk? Tehát hogy a nőknek van egy határ a karrierben, ahonnan nem tudnak egyszerűen továbblépni. Ha megnézzük, hogy valóban felsővezetői körben hány vállalatnál vannak, akkor azért nem túl jók az arányok. Lehet benne még mindig ez a sztereotípa, hogy ők gyengék, vagy a nők gátolják magukat?

**Soltész:** – Lehetséges. Mondjuk én azt gondolom, hogy az üvegplafon jelenség mögött azért az is van, hogy azt viszont el kell fogadnunk, hogy igen is a gyerekről mi tudunk jobban gondoskodni. De ez nem feltétlenül jelent kiszolgáltatottságot a férfi felé. Tehát én azt gondolom, hogy az első lépés az lenne, hogy az a sztereotípa megváltozzon a mi fejünkben, hogy gyenge nő vagyok. Mert hiszen nem gyenge vagyok, hanem más dolgokra vagyok én képes.

Az emberben van két egymással ellentétes tendencia, motiváció. Az egyik a homonómia, a másik az autonómia. A homonómia azt jelenti, hogy beolvadni egy közösségbe, a közösségnek tagja lenni, akár egy párkapcsolatnak a tagja lenni, beolvadni.

A másik pedig az autonómia. És ez minden emberben jelenlévő tendencia, ill. kéne, hogy jelen legyen. És ha valaki nagyon elfojtja az autonómiás törekvését, annak hosszú távon a személyiségében bizony problémái lehetnek. Önértékelési zavar, nagyon sokszor látok mondjuk 40-50 éves korban már pánikbetegség mögött hasonló okokat.

**Jaksity:** – Igen, említetted is ezt, hogy különböző pszichés zavarok származhatnak abból ha...

**Soltész:** – Az önértékelési problémák mentén számos pszichés probléma is kibontakozhat ebből a jelenségből. És azt gondolom egyébként, hogy valahol a média is hozzájárul ahhoz, hogy ez a sztereotípa fennmaradjon, mert hiszen nagymértékű tökéletességvágy van ebben a mai világban. Ha valamit csinállok, azt tökéletesen kell, hogy csináljam, ill. ilyen elvárások jönnek felénk. És ez valahogy hasítja a többi szerepünket. Ha tökéletesen akarok anya lenni, akkor mintha elvárás lenne, hogy akkor nem mehetek el dolgozni. És természetesen itt nem csak arról beszélek, hogy a sikeres nők, akik sokat dolgoznak, mert azt gondolom, hogy azok a hölgyek, akik a megélhetés miatt dolgoznak, ugyanolyan nehéz helyzetben vannak, hiszen Magyarországon nem nagyon van 6 órás vagy részmunkaidő, ami könnyűvé tenné az ő helyzetüket. Bizony ők is nagyon küzdenek ezzel, hogy dolgozni és anyának lenni egyszerre nehéz. De azt gondolom, hogy ez a társadalomból jövő elvárások miatt is létező probléma.

**Jaksity:** – Beszéljünk egy kicsit a férfiakra is, mert ők mindig valahogy háttérbe szorulnak, amikor ilyen beszélgetések vannak, hogy hogyan változtak a szerepek. Eközben a férfiakban is végbemegy egy folyamat, aminek sok negatív következménye lehet. Nem tudom, hogy Te a rendeléseden mennyire tapasztalod. Egyrészt a szerepeket elfogadni, hogy most már nem ők az egyedüli erős családfenntartók, mert mellettük van egy nő, aki szintén esetleg karriert épít és lehet, hogy netán még jobban is keres, az komoly frusztráló tényező lehet, holott ebben kéne rendet tenni a fejekben.

**Soltész:** – Igen, de én azt gondolom, hogy ha emellett a sztereotípa mellett megmaradunk, mondjuk van egy asztal, aminek van egy prototípusa, meg van egy szék, aminek van egy prototípusa, amit elképzelünk a fejünkben. És létezik olyan asztal, amelyik inkább hasonlít egy székre, de asztal. Ezalatt azt értem, hogy léteznek olyan férfiak, akik lehet, hogy több feminin vonással rendelkeznek, és ők ilyenek. A szocializációjuk, a neveletésük, ill. akár még a temperamentumuk is bizonyos feminin vonásokkal áldották meg őket. És ezek a férfiak emiatt a sztereotípa miatt ugyanúgy önértékelési zavarral küzdenek, mert hiszen csak az erős férfiak a férfiak. És azt gondolom, hogy azok a hölgyek, akik pedig emiatt a sztereotípa miatt erősnek tartják magukat és ők férfiasnak érzik ezáltal magukat, akkor lehetséges, hogy a párkapcsolatban rivalizálnak. És ők valóban elnyomják a férfiakat, ami miatt a férfiak lesz önértékelési problémája.

Tehát én azért gondoltam, hogy felvetem ezt a témát, mert azt látom, hogy ez a hamis tudat áll nagyon sok párkapcsolati probléma mögött. És mire hozzám kerülnek a párok a rendelésre, addigra már sajnos sokkal nehezebb kiboncolni hosszú évek párkapcsolata után.

**Jaksity:** – Nyilván ez egy hosszabb folyamat. Mi az, amiben segítséget tudsz nyújtani?

**Soltész:** – A szerepek letisztázása nagyon fontos, ill. az önértékelés helyreállítása nagyon fontos. Hogy attól, hogy valaki nem felel meg annak az elvárásnak, amit a társadalom, a média sugároz felénk a tökéletességvágyban, nem biztos, hogy neki ebből önértékelési problémája kell legyen.