

## Hamis tudatok, hamis felfogások

*Klubrádió – Női vonal, 2009. február 10., Jaksity Katalin*

**Jaksity:** – A mai műsorban a hamis tudatokról, felfogásokról fogunk beszélgetni Soltész Kriszta állandó életvezetési tanácsadóval. Sokan most azon gondolkodnak, hogy mire gondoltál, amikor felvetted nekem ezt a témát a hamis tudatokról.

**Soltész:** – Elsősorban azokról a hamis tudatokról gondolkodtam, amelyek megnehezítik a női életet. Pl. ilyen – én úgy nevezem, hogy – a gyenge nő mítosza. Van egy olyan eszme, hogy a nő a gyengébbik nem, a férfi meg az erősebbik és nem is gondoljuk, hogy ez milyen hatást gyakorolhat a nő tudattalanjára. Mert ha elhisszük, hogy a nő gyenge, akkor ugye azt is elhisszük, hogy kiszolgáltatott, hogy teljesen alárendelődő, hogy teljesen függ a másiktól, hiszen kell mellé egy erősebbik. Ami természetesen így van, én hiszek abban, hogy nő és férfi abszolút különbözik. De ez majd ki is fog derülni, hogy miben. Tehát én nem hiszek abban, hogy egyformák vagyunk, hanem abban hogy egyenrangúak, de nem az egyformaság mentén.

Viszont ha a hölgyek elhiszik azt, hogy gyengébbek, akkor nagyon sokszor bizony kiszolgáltatottá válnak, alárendelődnek, elvesztik a saját önirányítottságukat, ami hosszú távon nagyon sokszor akár pszichés problémákat is okozhat. A legelső, amit mondanék az önértékelési problémák, de bizony ez torkollhat egy pánikbetegségbe, irracionális féltékenységbe, hiszen ha az önértékelésem rossz, akkor féltékenyekedek is. Hosszú távon ez nagyon súlyos problémát okozhat, ami utána megkeseríti a család és a férfi életét is. Tehát én azt gondolom, hogy ezek a hamis tudatok nem csak a női életet teszik sokszor tönkre, hanem a férfiakét is. Tehát ez az egyik verzió, ha a hölgyek elhiszik, hogy ők a gyengébbek.

A másik, amivel szintén gyakran találkozom, hogy bizonyos hölgyek azt mondják, hogy én nem vagyok gyenge, hanem erős vagyok – és erősek is. Viszont akkor meg azért van önértékelési probléma, mert azt gondolja, hogy ő férfias. És valóban férfias lehet, ha férfias eszközöket használ. Tehát én abban hiszek, hogy nem gyengeség és erősség van férfi és nő között, hanem az eszközeink mások. Tehát a férfi direkt eszközökkel rendelkezik, a nő pedig indirekt eszközökkel. Ha egy hölgy irányító lesz, nagyon erőteljes, határozott, és nagyon erőteljesen felszólít dolgokra, akkor az egy férfias eszközzel rendelkező. Tehát kiesik a nő a neméből, amiből szintén lehetnek problémái. Az indirekt eszközzel rendelkező alatt olyan eszközöket értek, amikkel aktivitásra tudja serkenteni a környezetét, nemcsak a férfiakat, hanem a munkatársakat, a családot is. Ha egy anyai helyzetbe gondolok bele, én a saját kisfiamon veszem észre, hogy ha indirekt eszközökkel behozom egy helyzetbe, tehát aktivitásra serkentem azzal, hogy kitalálok neki motivációkat, sokkal többet érek el, mintha felszólítom. A felszólítást az én kisfiam nem hallja meg. Tehát anyaként is érdemes használni ezeket az indirekt eszközöket.

Egy párkapcsolatban én azt szoktam mondani, hogy a „kér, kérdez, dicsér” hármas fantasztikus eredményeket tud elérni. Meg lehet kérni a másikat valamilyen dologra, meg lehet kérdezni, hogy lenne-e kedve hozzá, ill. ha valamelyik viselkedése tetszik nekünk, akkor meg lehet erősíteni a dicséret által. És lehet, hogy ez most nagyon egyszerűnek hangzik, de a használat során hihetetlen eredményeket lehet elérni általa.

**Jaksity:** – Igen, mert még mindig azt lehet látni, hogy azért nehezen is veszik azt a férfiak, ha egy nő csak felszólítgat, parancsolgat.

**Soltész:** – Igen, mert nem passzol a nemünkhöz. Kiesünk a saját nemi szerepünkből, a nemiségünkből, most itt nem szexuális értelemben, hiszen nemcsak szexuális értelemben vagyunk nők meg férfiak, hanem ugye az agyunk is különbözik. Tehát abszolút különbözünk, és furcsa, amikor egy nő férfias eszközzel rendelkezik.

Nekem volt olyan esetem, aki pánikbeteg volt és nagyon nehezen viselte el, ha őt irányítják, viszont rossz visszajelzéseket kapott a környezetétől, főleg a párkapcsolatban a miatt, ha ő ilyen irányító, felszólító volt. Tehát a férj ezt nem nagyon szerette. A hölgy mivel nem találta meg, hogy mi az ő eszközzel rendelkező, gyakorlatilag pánikbetegségbe torkollott, persze sok minden más paraméter is kellett hozzá. És amikor arról beszélgettünk, hogy is van ez nála – most nagyon egyszerűen –, akkor egyszer mondtam neki, hogy mi lenne, ha megkérné a férjét arra, hogy így meg úgy vezessen

mondjuk az autóval. És akkor teljesen megdöbben, meglepetés volt neki, hogy „jé”, eszébe se jutott addig, hogy ezt lehet csinálni, nemcsak irányítani lehet vagy szenvedni és pániktüneteket produkálni.

**Jaksity:** – Mondják azt sokszor a nőkre, hogy ebben nagyon jelesek és nagyon ügyesen megtalálják az utat a másikhoz, ha valamit el szeretnének érni, és pont ezzel, hogy nem direkt módon...

**Soltész:** – Ez valóban egy női technika, csak azt tapasztalom, hogy mostanában egyre kevesebb nő birtokolja ezt.

**Jaksity:** – Ez összefüggésben van azzal, hogy bekerültek vezető pozíciókba?

**Soltész:** – Egyrészt lehet, másrészt pedig azért arról már nagyon sokat beszélünk, hogy az elmúlt x évben mennyit változott a társadalom, nők, férfiak szerepe stb. Régen sem volt gyenge a nő, hanem régen indirektebb eszközökkel rendelkezett és szerette is használni. Azt gondolom, hogy manapság annak kapcsán, hogy ugyanazt a munkát csináljuk, tehát nem szövetségben a férfival, hanem ugyanúgy lehet egy nő igazgató mint egy férfi, akár ügyvéd is lehet ugyanúgy nő és férfi. Tehát egyforma pozícióban vagyunk – itt is vannak Neked férfi kollégáid, akik ugyanazt a munkát végzik mint Te –, és emiatt, mivel ugyanaz a munka, bejött a rivalizálás, ami addig nem volt. Hiszen addig egy kiegészülésben gondolkodtunk. Most, mivel bejött a rivalizálás, ezért van az, hogy nagyon sokszor – és én azt látom, hogy a párkapcsolatokban is ez a legnagyobb probléma, hogy sokan, és persze nem mindenkiről beszélünk, mert hál’ Istennek azért vannak nők, akik még ma is használják ezt az indirekt eszközrendszert, de sokan – úgy érzik, hogy derogál, hogy az megalázza őket ha kérnek, ha kérdeznek, ha megdicsérik a másikat, mert mintha alárendelve lennének, és ők nem akarnak alárendelve lenni. Pont emiatt, hogy a rivalizálás bejött a férfi-nő kapcsolatba, ezért van az, hogy elfelejtjük ezeket a régi eszközöket, ami tényleg nem egy újdonság.

**Jaksity:** – Átvettük a férfiatól.

**Soltész:** – Igen, ugyanazt az eszközt próbáljuk használni. És az viszont tény, hogy mindenki csak a saját nemében érezheti igazán jól magát, felnőttként, felnőtt szerepében. Csernus doktor szokta azt mondani, és nekem nagyon tetszik ez a mondata, hogy „igazából a boldogságot csak az érdemli meg, aki felnőttként van jelen az életében”. Én azt gondolom, hogy ehhez még hozzáadódik, hogy ha a saját nemében van jelen az életében, tehát a nő nőként, a férfi pedig férfiként, és ennek megvannak a saját eszközrendszerei is.

**Jaksity:** – Nagyon elmentünk már arra a típusra, akik nem hagyják ezt a gyenge nő mítoszt, és túlzottan átestek a ló másik oldalára. Valószínűleg ehhez hozzájárulhat az is, hogy olyan pozíciókba kerültek, ahol pláne a férfiak eszközét ragadták magukhoz.

**Soltész:** – Biztos vagyok benne, de azt gondolom, hogy itt az ún. cirkuláris okság érvényesül, azért kerültek oda, és aztán ez megerősíti azt a viselkedést.

**Jaksity:** – Egy kicsit térjünk vissza azokra, mert hogy döntő többségében talán még mindig azok a nők vannak, akik ezt elhiszik, ezek szerint élnek, ill. a kérdés az, hogy ők ezt elhiszik, hogy ők gyenge nők, vagy pedig a férfiak használják ezt ki és a férfiak erősítenek rá?

**Soltész:** – Igen, de akkor visszamentünk megint a rivalizálásba, tehát én azt gondolom, hogy egy nő lehet attól erős, hogy nem rivalizál otthon. Ha női eszközrendszerrel bír, akkor az a férfinak is jó. Ha azt nézzük meg, hogy akár a kiszolgáltatott női szerep és ezáltal pánikrohamos, önértékelési zavarral küszködő, féltékeny, akár a rivalizáló erős, egyik sem jó a férfiaknak. Azt gondolom, hogy ezt nem ők idézik ilyen módon elő, hanem lehet, hogy megerősítik már utána ezt a viselkedést.

**Jaksity:** – Akkor rosszul látom azt, hogy sokszor lehet úgy érezni, hogy a férfiak – lehet, hogy nem jó nekik, de ezt nem tudatosan gondolják át, hogy nem jó nekik –, de mégis az jön ki belőlük, hogy „már pedig én vagyok az erős, az én szavamnak van súlya, az én elképzelésem szerint csináljuk”. Vagy pedig a nők vállalják magukra, alámennek nagyon a partnerüknek?

**Soltész:** – Én pont azt gondolom, hogy a férfiak persze szeretnek dönteni, szeretnek irányítani, de hát ez benne is van az ő... a férfiasságnak vannak ilyen elemei. Említetted itt, hogy a társadalomban milyen változások..., vagy milyen volt régen, én azt gondolom, hogy régen a nők, akik nem rivalizáltak azért nem voltak gyengébbek, ugyanúgy erősek voltak, csak sokkal merevebbek voltak ugye a társadalmi szerepek.

**Jaksity:** – Igen, azért mondom, hogy nem a nők, hanem ez volt a társadalmi elvárás.

**Soltész:** – Igen, tehát ott a nők valóban nem rivalizáltak, és most a férfiak valóban nem bírják elviselni a rivalizáló nőket, és ennek aztán vannak következményei. Valóban megerősítik azt a viselkedést, amikor egy nő együttműködő, de ennek két fajtája lehet, az egyik fajtája az, amikor a nő szubmisszíven alárendelődik, kiszolgáltatottá teszi magát. A másik, ami a legideálisabb, amiről beszélünk, hogy indirekt eszközökkel bír, nem rivalizál. Tehát azt gondolom, hogy a férfiaknak az a jó, ha ilyen nőkkel veszik körül magukat, hiszen van ez a mondás, hogy „minden sikeres férfi mögött ott egy erős nő, jó háttérrel rendelkező nő”. De valóban van ez a típusú férfi, aki szeret mindent megmondani, szereti, ha a nő függ tőle.

**Jaksity:** – Igen, szereti kiszolgáltatott helyzetbe hozni, és nagyon sok nő hagyja is magát.

**Soltész:** – Igen, és valóban vannak ilyen férfiak, akik szeretik ezt a fajta direkt irányítást, amikor nem is kell a nőkkel együttműködni, de azt gondolom, hogy már ez is ennek a módosult társadalomnak és nemi szerepeknek a következménye, hogy ilyen módon irányítani próbálnak és nem figyelembe venni az ő érdekeiket.

**Jaksity:** – Azért gondolom, mert főleg náluk jelentkezhetnek azok a következmények, amiket mondtál, pl. a pánikbetegség.

**Soltész:** – Az alárendelő nőknél? Igen, így van.

**Jaksity:** – Ónáluk lehet azt tapasztalni, hogy ha valami miatt a férfi távozik a kapcsolatból, akkor nem tudják összeszedni magukat.

**Soltész:** – ... akkor a világ dől össze, hiszen ez egy társfüggőség gyakorlatilag, egy dependencia, és a dependens személyiségnek olyankor gyakorlatilag amire ő támaszkodott addig, kiesik alóla, és tényleg a világ dől össze az ő életében, és innen felépíteni magát – persze attól is függ, ki hány évesen szenvedti ezt el –, azért nem egyszerű, ha előtte már 10-20 évig...

**Jaksity:** – Az a kérdés, hogy ezt a férfi éri el a nőnél, vagy a nők rendelődnek ennyire alá?

**Soltész:** – Én azt gondolom, hogy ez párkapcsolati dinamika kérdése. Tehát találkozik egy férfi meg egy nő, aki egy ilyenfajta dependens párkapcsolati dinamikára alkalmas, és aztán hosszú évek során ez még inkább polarizálódik, tehát elmegy egy szélsőséges irányba, de hát nem minden ember alkalmas az ilyen párkapcsolati dinamikára.

**Jaksity:** – Milyen más hamis tudat van még?

**Soltész:** – Pl. a párkapcsolatban az, hogy fél szavakból is meg kell, hogy értsük egymást, hogy rá kell jöjjenek, hogy ő mire gondol. Tényleg sok nő panaszolja nekem, hogy a férje, a barátja nem tud az ő kedvében járni, nem találja ki az ő gondolatait, mert hogy van ez a mondás, hogy fél szavakból is megértjük egymást. Ez részben igaz, mert persze hogy az összeszokás kapcsán meg a ráhangolódás, empátia kapcsán igen, de azt gondolom, hogy meg kell fogalmazni azt, amit szeretnénk, mert a másik nem csak abból áll 24 órában, hogy arra figyel, hogy én mit szeretnék.

A másik, hogy mennyit figyel a férfi a nőre. Sokszor azt tapasztalom, hogy pont a dependencia mentén minden mennyiségű figyelem kevésnek bizonyul. Én meg azt gondolom, hogy egy autonóm, önirányított módon létezéshez – és mondom, itt nem feminista elveken gondolkodom én, mert én abszolút azt gondolom és vallom, hogy férfi és nő különbözik –, de mégis azt tapasztalom, sokszor ilyen irreális elvárások épülnek be a tudatba és ezek aztán megkeserítik... Vagy pl. a médiából is – most itt a médiában mondom ezt –, vagy szomszédasszonytól, vagy a kolléganőtől olyan irreális elvárások jönnek felénk, amit sokszor hallasz te is, hogy három gyerek – ez az egyik szélsőség –, egy ágyban alszunk, három évig szoptatunk, otthon maradunk ameddig csak bírunk, örökké... Ez az egyik véglet. A másik pedig, hogy fél év után visszamenni dolgozni, és ezek a szélsőséges elvárások gyakorlatilag lehetetlenné teszik a női önirányított életet, hiszen vagy ennek tudok megfelelni, vagy annak. Hiszen ha ilyen irreális az elvárás, és ha nem tudok ennek megfelelni, akkor az önértékelésem rombolódik. Én azt gondolom, hogy mindenkinek meg kell találni azt a reális, önmaga elé tehető elvárásrendszer, amelynek meg akar és meg képes felelni. Természetesen az jó, ha mindig egy kicsit magasabb az elvárás, mint amire most képes vagyok, mert ez a fejlődés motorja.

És pont ezen gondolkodtam, amikor itt ültem a büfében, hogy ugye vannak mindenféle újságok: van olyan újság, ami kizárólag azoknak szól, akik nagyon sikeresek a munkájukban és nők, van a gazdag nőknek szóló újság, van az anyáknak szóló újság, és van a nem tudom mi... holott egy nő

van, tehát én abban hiszek, hogy meg kell találni, hogy mi az ami igazából a női életben harmonikusan összehozható, és fel kell állítani magunknak azokat az elvárásokat, amelyeknek mi meg akarunk felelni.

**Jaksity:** – Valóban a nők igénylik mindig a figyelmet, vagy ők is mondják ki, és nincs viszont?

**Soltész:** – A nőnek nagyobb a kapcsolatigénye.

**Jaksity:** – Igen, de ezzel együtt nagyon sokszor lehet hallani panaszkodni férfiakat arra, hogy egyáltalán nem figyel rá a feleségük, főleg ha már jön a gyerek. Ez ugyanúgy egy hamis tudat, hogy nem csak rá kell figyeljenek, hanem ő is figyelmet kell adjon.

**Soltész:** – Igen, de ez általában tényleg a gyerek érkezésekor jön be, hogy ugye az anya csak az újszülött csecsemőre figyel, ami egy gyerek születésekor teljesen érthető is és reális. Viszont számolni kell egy ún. anyai karriertervvel, ami pedig az, hogy a gyerekek egészen kicsi korában sokkal nagyobb szüksége van rá, mint majd utána 1 évesen, 2 évesen, 18 évesen, meg 23 évesen. Egy éves korában, amikor vége van már a csecsemőkorának a gyerekeknek, legkésőbb itt az ideje annak, hogy visszaforduljak a férjem felé. Sok nő ezt nem teszi meg, mert mindenféle egyéb motivációk mentén benne marad ebben a szimbiotikus gyerek-anya kapcsolatban. Én ilyenkor azt szoktam mondani, hogy a férfi feladata az, hogy maga felé fordítsa. Természetesen az az ideális, ha a hölgy ezt észreveszi és menedzseli, és tudja, hogy ott van a férj, akivel szintén foglalkozni kell, szintén figyelmet igényel, meg kell maradni nőnek is és nem csak anyává válni, mert gyakran az a probléma, hogy a nő hirtelen csak anya lesz, és elfelejti, hogy neki női szerepei is vannak. De ha a nő nem veszi észre, akkor a férfi tud neki segíteni, tehát kimozdítani ebből, programok szervezésével, átbeszélésével, igények előállításával. Nem beletörödni kell és szeretőhöz menni, hanem vannak eszközök, amikkel a nőt vissza lehet rángatni, hódítani a gyerektől.