

## **Soltész Krisztina**

*ATV – Egyenlítő, 2011*

**Soltész:** – Nagyon fontosnak tartom, hogy mi nők tudjuk megfogalmazni, hogy melyek azok az elvárások, amelyeknek meg akarunk felelni, és melyek azok, amelyeknek nem akarunk megfelelni.

**Soltész Krisztina pszichológus. Terapeutaként szorongásos zavarok, fóbiák, krízishelyzetek kezelésében nyújt segítséget, elsősorban lelkileg bántalmazott nőknek. Munkája során sok olyan esettel találkozik, amikor valaki nem ismeri vagy nem meri vállalni önmagát.**

**Soltész:** – Lehet mondani, hogy nagyon sok önbizalomhiányos nő van, de az önbizalomhiány nemcsak abban nyilvánulhat meg, hogy valaki félszeg, nem mer kiállni a véleménye mellett, hanem abban is megnyilvánulhat, hogy valaki nagyon igyekszik a hangját hallatni, és e mögött a domináns viselkedés mögött is lehet egyfajta önértékelési zavar, amelyet kompenzál ezzel a domináns viselkedéssel. Tehát igazából nem a tünet a fontos, hanem az, mi van mögötte, és azt próbáljuk meg feltárni, hogy a tüneteknek mi a gyökere, és ott gyógyítani. Ugyanaz a probléma megnyilvánulhat különböző tünetekben is.

Mivel a nők szereprepertoárja sokkal tágasabb, tehát feleség, anya stb. szerepekben kell megfelelniük, ezért valóban van egy jelenség, hogy alacsonyabb szintig jutnak el. Ez az üvegplafon jelenség, amiről nagyon sokat beszélnek.

**Szerinte ennek a problémának elsősorban társadalmi gyökerei vannak.**

**Soltész:** – Vannak különböző hamis mítoszok, téveszmék, hamis tudatok. Például az egyik „a gyenge nő – erős férfi” mítosz, amitől a férfiak is és a nők is szenvednek. Ez arról szól, hogy a nő gyenge, a férfi erős, és ez valóban helytálló is, olyan értelemben, ha az izomerőt vesszük figyelembe, akkor igen: a nő gyenge, a férfi erős.

Csak hogy nem ebben különbözünk egymástól, hanem én abban hiszek, hogy van, amiben a nő erősebb, jobb, olyan energiákkal rendelkezik, és van, amiben pedig a férfi erősebb és jobb. És ha ez a kettő kiegészül egymással, akkor az egy jó párkapcsolat, de munkahelyi szinten is megjelenhet ez a jó kiegészülés.

Ha nincs a saját nemében valaki, akkor igazából nem tud boldog lenni. Tehát ha férfiként harcol, akár férfiakkal, akár nőkkel, akkor nem érzi jól magát. Míg ha megtalálja a saját nemében rejlő lehetőségeket, és azokat aknázza ki, akkor harmonikusan tudja megélni a saját életét. Tehát igazán boldogok csak a saját nemünkben lehetünk.

**Krisztina női coachként, vagyis személyiségfejlesztő terapeutaként abban segít, hogy páciensei megtalálják saját feladataikat, hogy rájöjjenek, milyen elvárásoknak akarnak megfelelni.**

**Soltész:** – A nőben jelen van nagyon sok lehetőség, és a női életnek a kibontakoztatása azt jelenti, hogy a nők nagy része szeretne anya lenni, szeretne feleségként is helytállni, más kérdés, hogy valóban jelen van egy olyan tendencia, hogy nagyon magas elvárásoknak akarnak megfelelni a nők. Tehát egyszerre, párhuzamosan akarnak tökéletesek lenni, és az lehetetlen, hogy e sokféle szerep mindegyikében maximálisan töltsék be feladatukat.