

MORETTI MAGDOLNA

## Változó világunk – változó női szerepeink

*Szerepproblémákról a családterapeuta szemével*

### Bevezetés

A nőiesség–férfiasság modellje hosszú évszázadokon át úgyszólván kételyek nélkül határozta meg az emberek életét. A szerepek mindig is társadalmi, kulturális, vallási beágyazódásukban jelentek meg, és bármennyire is átható társadalmi változások formálták az utóbbi fél évszázad során, jellegzetes női (férfi) magatartásminták, elvárások, a nőiesség–férfiasság archetípusai minden korban, minden kultúrában felbukkannak. A nemek közötti hasonlóság és különbség vizsgálata mindig is számos vita tárgyát képezte, s a különböző irányzatok különböző súlyt fektettek a biológiai adottságok és a gyermekkori szocializáció meghatározó szerepének elemzésére. Természetesen léteznek szélsőséges nézetek is, mégpedig a nemek teljes egyenlőségét kiküldték. Egyes szociálpszichológusok manapság azt javasolják, ahelyett, hogy azt kérdeznénk: „Mennyire vagyunk különbözőek?“, hasznosabb azt kutatni: „Melyek azok a feltételek, amelyek között hasonlóak vagy különbözőek a nők és a férfiak?“ Így a kutatások fókuszába a szociális kontextus meghatározó szerepe került, a társadalmi nemi szerepek összefonódása a szociális státus egyéb markereivel, úgymint életkor, osztály, etnikum, szexuális orientáció, fizikai állapot stb. vizsgálatával. Ugyanakkor a kontextust különböző módon észlelik a férfiak és nők a társadalmi sztereotípiák miatt is. (Az üzleti szférában mozgó nőknek szervezett hatékonysági tréningek vizsgálatakor érdekes kísérletről számolt be Gervasio és Crawford: a személyes hatékonyság elemzésénél úgy találták a férfiak, hogy az ún. asszertív nők valóban kompetensek, de kevésbé fogadták el őket. A személyes hatékonyság jelentése is messzemenően a társadalmi nemi szereptől függően változik.) A kutatók szerint például a depresszió szociális kontextus-alapú megközelítése fókuszba hozza a traumákat, szexuális erőszakot, anyagi nehézségeket, munkanélküliséget, szegénységet stb., vagy például az evésza-

varok kutatásánál a soványság/saját testtel való elégedettség kulturális beágyazottságát.

Női szerepeinket tehát megannyi szempont, sőt az állandóság és a változás oszcillálásában kell szemügyre vennünk. Bár a jelen összefoglaló a nőkről szól, sohasem választható el a nőiesség, a női szerep a férfiasságtól, férfiszereptől. Kölcsönhatásukat közös kontextusukban kell vizsgálnunk, hiszen az intrapszichés struktúrák az interperszonális kapcsolatok közegében bontakoznak ki.

Pszichiáterként, családterapeutaként 25 év gyakorlattal a hátam mögött már magam is megélem a változást, tapasztalva a páciensek szerepeinek régi-új jellegzetességeit, nehézségeit. Elsősorban tehát a pszichoterapeutai gyakorlat mentén fogom megközelíteni ezt a rendkívül összetett kérdést, *s a szerepproblémákra*, a felmerülő pszichés zavarokra koncentrálok.

### Történeti áttekintés

Valamennyien tudatában vagyunk az évezredek óta mit sem változott női attribútumok átható jellegének: a Nő mint megtartó, befogadó a termékenység és az újjászületés szimbóluma. A Nagy Anya talán az emberiség legerőteljesebb archetípusa (ősképe), időtlen és mindannyiunk tudattalanjában jelen van. Pozitív (életadó, befogadó-elfogadó, megtartó, oltalmazó) és negatív (elnyelő, pusztító) aspektusaival találkozunk a mindennapi életben, álmainkban, fantáziáinkban, de a páciensek elmekórtani tüneteiben (kényszerekben, hallucinációkban stb.) is. C. G. Jung a nő négy archetípusát emeli ki: Éva a testi, természeti; Heléna a csábító; Mária az érzelmi; Szófia pedig a bölcs nő.

Ha megnézzük a legkorábbi emberábrázolásokat, jellegzetes nőalakokat látunk: eltúlzott nemi jelleggel (vulva, csípő, nagy mellek; gyakran arc nélkül vagy redukált vonásokkal), zömök alakkal, kerek hassal, gömbölyű csípővel – mindezek a termékenységet, az erotikus vonzerőt hirdetik.

Évezredekön keresztül alárendelt szerepet játszottak a nők a férfidominanciájú társadalomban. Voltak természetesen kivételek is, Hérodotosz már beszámol a szkíthák asszonyainak „hallatlan szabadosságáról”, kemény és harcias, lovas nőkről, s olvashatunk történeteket az amazon-társadalmak többé-kevésbé bizonyított létezéséről. Az Atlasz-hegységben egyes tuareg törzseknél például csak a nők értettek a házépítéshez, a férfiak még az 1930-as években is lefátyolozva jártak! A kongói yaga népnél gyakran megölték a nők szeretőiket, szabados szexualitásukról, agresszivitásukról voltak híresek, míg egy másik afrikai törzs, a gág a fiúcsecsemőket ölte meg, s a nők kiégették jobb mellüket, hogy fegyvert használhassanak. Matrilineáris (anyavonalú leszármaztatás) közösségekről napjainkban is hallunk, például ilyenek a Kína magas hegyei között élő moszók, ahol a nő a ház ura, s minél több gyermeke van, annál

elismertebb, de a gyermekek apját nem mindig tartják számon (a férfiak az anyjukkal vagy a hegyekben, jakpásztorokként élnek, vándorolnak). A nők férfi módon dolgoznak, dominánsak, a házasságkötés vagy hagyományos együttélés úgyszólván nem létezik.

A szerény, hűséges, otthonülő és engedelmes nő mintája több évezreden át uralkodott. A 14. századtól kezdve már van némi változás a nemek viszonyában: egyre inkább kiválik a „magcsalád” a nagycsaládból, és a bér munka fogalma sem ismeretlen. A 18. századi, nőknek írott életvezetési tanácsadó könyvekben öt szerepkört emelnek ki: a hívő, a feleség, az anya, a háziasszony és a társasági élet tagja. A következő idézet nem csak e korra jellemző elvárásokat tükröz, mintegy esszenciájaként az előírásoknak: „...légy hív férjedhez és hitesd el arról; édesgessed kívánságait, alázd meg magadat, engedelmeskedj néki szüntelen, járj csinosan mértékletességgel, dicsérd magadba cselekedeteit, s tégy úgy, hogy csak őt bálványozod egyedül, fogadom néked, hogy oly hatalommal fogsz rajta uralkodhatni, mely felette határ nélkül való lesz.” (Bessenyei György: *Anyai oktatás*, 1932) A felvilágosodás idején új igény jelenik meg: a salonokat fenntartó, művelt nő típusa, aki társadalmi szerepeket, jótékonyági feladatokat is ellát (a 19. században számos nőegylet alakult hazánkban is).

A 20. század a női emancipáció kezdete volt; az USA-ból az 1960-as évektől kezdve a feminizmus – szélsőségektől sem mentes – mozgalmának hatásai, némi késéssel ugyan, de hazánkba is eljuttottak. Az ötvenes években ideálképként jelent meg a munkavállaló, a férfiak mellett keményen dolgozó, inkább aszexuális, mint vonzó, a családot is ellátó munkásnő (az óvoda, bölcsőde túlmagasztalt szerepével). A hatvanas évek szexuális forradalma, a fogamzásgátlók megjelenése kétségkívül növelte a nők szabadságérzetét. Egyre több nő kezdett dolgozni, a családmodell egyértelműen „kétkeresős” lett, s a hagyományos szerepek a nyolcvanas évekre lassanként megkérdőjeleződtek, hogy például ki a fő kenyérkereső a családban, ki mondhat nagyobb karriert magáénak, ki marad otthon a kisgyerekekkel. A sikeresség alapjává nem a kiegyensúlyozott család, a sok gyerek, hanem az anyagiak, a felhalmozás, a státusemelkedés vált.

A szociológusok a női szerepek vizsgálatakor megemlítik a rendszerváltás utáni ún. posztszocialista, ambivalens identitást: a nő férfikkal egyenrangú (üzlet)asszony legyen, avagy „másodrendű”, inkább családanyaként kiteljesedő asszony. A kilencvenes évek változásai, a növekvő számú vállalkozásban való részvétel azt is jelenti, hogy egyre több nő lép át – sokszor kényszerből – a vállalkozói szférába. Itt jellemzően a férfi értékek – határozott, célirányos, pragmatikus magatartás, az individuuum előtérbe helyezése – képviseltetik magukat, a nőiesebb, támogató, empátikus viszonyulás sokszor inkább hátrány. (A felső vezetők között azonban még mindig igen kevés a nő, s ez a tradicionális értékrendre emlékeztet!) A nők előtt kitaruló lehetőségek, a nagyobb mobilitás magával hozta a szabadidő eltöltésének új módjait is: felértékelődött a nőiesség. Még

fontosabbá vált a vonzó megjelenés, a szexuális elégedettség, a munkavállaló–anya–feleség–nő szerepekben való megfelelés igénye, amely külső és belső elvárás is egyben, nem kevés szerepkonfliktussal. Az identitás meghatározása azonban nem lett könnyebb, a belső program és a külső kényszer gyakran ütközik.

Átalakulóban van a család is: a fiatalok később házasodnak, több az élettársi együttélés, csaknem minden második házasság válással végződik, nő a gyermeket egyedül vállalók száma, és egyre több a „láthatatlan apa”, aki alig vesz részt a család életében. Utóbbi körülmény, hogy ti. a fiúknak csekély alkalmuk van megtapasztalni az apa tradicionális modellszerepét, a férfiszerepekre több generáción át kihat. Észrevehetően nőiesebbek lettek a férfiak, míg a nők a hagyományos viselkedérepertoár szempontjából férfiasabbak. Jóllehet a munkaerőpiac egyre nagyobb mobilitást – más városokban vagy akár más országokban történő munkavállalást – követel, a család funkciói hagyományosak maradtak.

Mindazonáltal a bővülő lehetőségek, az egyenlőségelv ellenére a nemek közti egyenlőség még ma is illúzió.

A *női szerep* ún. pervazív, mindent átható szerep – sokféle összefüggésében érdemes tehát megvizsgálnunk.

Az emancipáció hirdetői közül sokan nem ismerik el, hogy biológiai, pszichológiai különbségek igenis vannak. A hormonális és genetikai adottságok, a testméretek, izomtömeg, a fizikai erő kifejtés mértéke, a sportteljesítmények határai eltérőek a férfiakétól. A biológiai különbségeken túl a szociokulturális örökség, a szerepelvárások is meghatározóak. Létezik ún. „női agy” és „férfi agy”, finom működésbeli és anatómiai különbségekkel. A férfiak jobb agyféltekéje gyorsabban és korábban fejlődik, s a tesztoszteron nevű hormon szerepéről is egyre többet tudunk.

Igen korán megnyilvánulnak a viselkedésbeli különbségek is: a kislányok már 12 hónaposan is empatikusabban reagálnak mások szomorúságára, mint a kisfiúk. Általában a nők pontosabban észlelik az arckifejezéseket, és jobban tudják értelmezni a nonverbális kommunikációt. A nők inkább képesek az önzetlen barátságokra, míg a férfiaknál a dominancia, a hatalom fontosabb (a fiúcsoportokban igen hamar kialakul a hierarchia). A lányok több támogató megjegyzést, pozitív érzést közvetítenek, kevésbé agresszívek, fájdalomtűrésük is nagyobb. A nők adott idő alatt több szót mondanak ki, előbb tanulnak meg beszélni. A kisfiúk már kétévesen inkább a mechanikai játékokat, építőköcsköt, míg a kislányok a babát preferálják (a megfigyelések szerint a nemekre jellemző játékpreferencia megelőzi a nemi sztereotípiák kialakulását). Természetesen a kultúra alapvetően meghatározó, hiszen az anyák másként szólnak a lányukhoz, mint a fiukhoz. Sorolhatnánk még az eltéréseket, amelyeket az újabb kutatások, képző eljárások támasztanak alá, a fentiek csupán ízelítőül szolgáltak.

## Női szerepek az életciklusok mentén

### *A kislány*

A „hozott” biológiai sajátosságokon túl érdemes hangsúlyozni a korai szocializáció, a szoktatás nemenként eltérő sajátosságait. Már kisgyerekkorban más a mozgáshoz való viszony, illetve az önállóságra nevelés, szülői engedékenység mértéke. Még ma is a bájos, okos, szelíd és kedves kislány a szülők álma. Az anyához való viszony, a kötődés – ma már tudjuk – a személyiség egészére hosszú távon kihat. Jung alapvetőnek érzi a szülők „meg nem élt életének” hatását a gyermekre: az anya/apa által titkon vágyott, ám tiltott viselkedések gyakran felbukkanhatnak. (Például a prüd, korlátozó anya lánya olykor szabados életet él.)

A serdülőnek több nehéz feladatot kell teljesítenie: leválni a szülőkről, szilárd szexuális identitást kialakítani, továbbá a pályaválasztás is erre az időszakra esik. A kamaszkor ún. normatív krízis, nem lehet „megúszni”: gyanakodni kell, ha a lány túlságosan jó, túl engedelmes. Ebben az időszakban alakul a testkép, a saját testhez való viszony igen törekeny. Viharos, széles skálán váltakozó érzelmekkel találkozunk. A kortárs csoport, a média kerül a befolyásos első helyre, s szülőként olykor azt látjuk, hiába az eddigi nevelés, a családi értékrendtől néha megdöbbenően eltérő elképzelésekkel nyugtalanítja a serdülő a szülőket. Az önmeghatározás, lázadás ideje ez, önállóvá szeretne válni a lány, s maga mögött biztos hátteret tudva szeretne próbautakra indulni. Az első lépcső a szembehelyezkedés, elhatárolódás (átmenetileg) az anyától, illetve a felnőtt világtól. A szereppróbalgatások ideje ez: jó, ha vannak a serdülő közelében pozitív azonosulási személyek, példaképek, ezek híján a média, a kortárs csoport véleménye a döntő. Mindenképpen nehéz, külső és belső konfliktusokkal terhelt időszak, s ha a család kitesztő vagy nemtörődő, könnyen válnak a deviáns csoportok, „peldaképek” azonosulási mintává: nagy a veszély, hogy droggal, alkohollal, rendbontó viselkedéssel enyhítenek a kínokon. Sajnos ma igen korán kezdenek alkoholt (ráadásul töményt!) fogyasztani a lányok, gyakori a lerészegedés a hajnalig tartó szórakozások alatt, s hamar átesnek az első szexuális élményen is. Sokan 15-16 évesen rendszeres szexuális életet élnek, s mire felnőtté válnak, számos partnert tudhatnak maguk mögött. Marie-Louise von Franz beszámol a régi görögök brauroni Artemisz-kultuszáról: jómódú családok a 12-16 éves lányukat az istennő szolgálatába adták, aki nőtény medve volt. A lányok medvebundát hordtak, bocsoknak hívták magukat, durván beszélhettek, vadak is lehettek. Észrevétlenül, védelem alatt serdültek nővé...

A szexualitás elutasítása, a korlátozó, represszív nevelés, vagy a gátlásosság, súlyos önbizalomhiány következtében kialakult visszahúzódás nehezen behozható hátrány a későbbi partnerkapcsolatok szempontjából. A kamaszkori együtt járásokban megélhető szerep-

próbálgatás nélkülözhetetlen a későbbi fejlődés szempontjából, különösen a fiúknál. A mindig otthonülő, „gyerekes”, fiúkat kerülő lány a női szereptanulással nehezebben boldogul. Mit közvetít a média? „Megcsinált”, tökéletes testű, jólöltözött, vidám és sikeres nők mosolyognak ránk, akik mindenben szinte tökéletesek, szexuális örömképességük végtelen, egyedül is megállnak a lábukon, és azt üzenik: „Ilyennek kell lenned!” (Egyes felmérések szerint a női magazinok jelentik az egyik leghatásosabb eszközt a női szerepek megváltoztatásában.) A szépségkultusz hihetetlen méreteket öltött. A pszichiáter rendelőjében meglepően sok a csinos, értelmes, ám súlyos kisebbségi érzésekkel küszködő fiatal („nagy a hasam, nem vagyok elég jó partnere a barátomnak, nem vagyok elég bátor és talpraesett” stb.). Az evészavarok (anorexia, bulimia) száma is megnőtt. Gyakrabban látunk felvállalt (néha demonstratív) homoszexuális kapcsolatokat, és „sikk” a csoportsex vagy a válogatás nélküli, „mindent kipróbálni” jellegű testi együttlét, megelőzve a mélyebb lelki intimitást. Sok szerző úgy véli, összezsugorodik a gyerekkor, s kimarad a kamaszkor egy része, olyan hirtelen lép át a gyereklány a felnőtt női viselkedésbe. Késői következménye lehet ennek a kiegészítés, a családások, a szingli-lét vállalása. A régmúlt emberénél a fontosabb átmenetekenél rítusok segítettek: a kamaszfiú vagy kamaszlány felnőtté avatása a közösség támogató erejével, az értékek, titkok, szerepelőírások átadásával történt. (Margaret Mead a Szamoa-szigeteken végzett kutatásai során nem találkozott serdülőkori krízissel, az átmenet ott természetes és örömteli.) A *Búcsú Tőnyáinktól* című életrajzi művében a már korábban említett moszó törzs gyönyörű szoknyaszertartását olvasva elámulunk: a teljes rokonságot, sőt falut vendégül látva avatják nővé a kislányt, a nőiség szimbólumaival megajándékozva (szoknyák, öv, ékszerek stb.), aki majd elfoglalhatja immár saját „virágszobáját”, s ott férfiakat fogadhat. A navajo indián törzseknél még ma is megtalálható az ún. Kinaaldá-rítus: az első menstruáció ünneplése, amely a fiatal lány életében a legfőbb személyiségformáló esemény. A négynapos szertartás során a lány szellemi vezetője, mentora egy idősebb, az ún. Ideális Nő, aki mintegy összekötő kapocs a felsőbb hatalom, a Változtató Asszony felé.

A női minta pótolhatatlanul fontos: az erős, magabiztos, munkáját szerető, nőiességében elégedett anya szilárd hátteret jelenthet, nélkülözhetetlen tehát az ún. pozitív anyakomplexus. Virginia Woolf írja: „Mert ha nők vagyunk, az anyáink révén emlékezünk.”

Nézzünk meg közelebbről néhány tipikus serdülőkori szerep-problémát!

#### A „jókislány”

*Dorka 17 éves. A szülők szerint sosem volt vele probléma, csendes, jól teljesítő gyerek. Azzá kellett válnia, hiszen testvére súlyosan fogyatékos. Az anya hiábavaló küzdelmet folytat a javulásáért, a teljes napot a masszí-*

*rozás, tornáztatás, etetés teszi ki. Dorka észrevétlenül nő fel, igényeket nem fogalmazhat meg ilyen súlyos helyzetben. Hamarosan azonban kimaradozik, nem mond igazat, majd a szülők rádöbbennek – a pszichiátriai tünetek kirobbanásakor –, hogy lányuk drogot fogyaszt. Sírva vádolja Dorka a szülőket: „Mindig csak Vele foglalkoztatok!”*

#### *Az „anyapótlék”*

A lányok sokszor igen korán nagy felelősségtudattal képesek szülői feladatokat átvenni: idős szülő ápolásában, kistestvérek gondozásában észrevétlenül felnőtt szerepbe kerülhetnek. Átmenetileg ez sikerélmény, büszkeség forrása lehet. Az elveszett gyerekkor azonban sokba kerül: testi tünetek, a saját szükséglet elnyomása révén megbillent lelki egyensúly, depresszió, apafigura-szerű idősebb férfiakhoz való vonzódás lehet az ára. József Jolán, Etus és Attila pótmamája írja később, már felnőttként: „Én most vagyok gyerek, játékos kedvű és gondtalan, akkor egy stréber öregasszony voltam, abban a világháborúban, amit azok a békeévek a mi számunkra jelentettek.”

#### *Az otthonról elmenekülő*

Olyan családokban, ahol tartós érzelmi nélkülözés, esetleg fizikai vagy szexuális abúzus, elhanyagolás fordul elő, és az anya sem teljesíti megfelelőképpen a feladatait, igen hamar kiválhat a serdülő, nemritkán küzdelmes és fájdalmas utat választva.

*Léna pánikrohamok miatt keres fel. Kihívóan öltözött, szorongó, a „nagy nő” és a gyereklány vonásait egyszerre hordozó csinos lány. Kutatva a tünetek okát, elmondja, hogy anyja alkoholbeteg, már a harmadik élet-társsal él. Élettársai szexuálisan molesztálták Lénát, ezt az anya nem hitte el, nem állt lánya mellé. A lány külföldre menekült, egy bárban dolgozik. Most húga ismétli az ő sorsát: Léna azért jött haza, hogy elvigye őt otthonról (13 éves!) egy közös albérletbe. A felelősség és az emlékek súlya alatt válik beteggé.*

#### *Terhesség – magány ellen*

A fenti életútra is jellemző, de kevésbé traumatizáló, azonban érzelmileg rideg, biztonságot nélkülöző családoknál a lányok sokszor túl korán lépnek szoros kapcsolatba. A rendelőben megjelennek már 13–15 éves koruk óta szexuális életet élő, olykor az iskolából kimaradt fiatalok, akik terhesség vállalása – vagy „véletlen” teherbeesés – révén remélik elnyerni a meleg otthon, a valakihez tartozás élményét. „Észrevette, hogy terhes vagyok, utál, nem kellek neki... Most

már azért is meg fogom szülni. Akarom, gyermekem legyen, akarom, hogy legyen valakim.” (Ady Endre: *Kis Titi anyasága*)

A gyermek megszületése azonban nem hozza el a felnőttiséget, a szerepében bizonytalan, sérült személyiség újratermeli a kötődési zavart csecsemőjével.

#### A „tanulós”

Megvizsgálva a magas pozícióban lévő, sikeres nők háttérét, úgy találták, hogy legtöbbször olyan, diplomás apjuk volt, aki biztatta lányát, teljesítményre és függetlenségre ösztönözte. Az apával való azonosulás, a teljesítmény hajszolása azonban rosszul is végződhet: maskulin értékekkel azonosuló, versengő, túlságosan „okos”, racionális nő válhat a lányból (nemritkán az apa karrierjének folytatója), akibe nehezen szeretnek bele a férfiak.

#### „Apuci szófogadó kicsi lánya”

A domináns apát imádó, netán anyját kissé lenéző leány, aki az apa szeretetét az elvárások pontos teljesítése, engedelmesség függvényében kapta, behódoló személyiségével lelkiileg örök gyermek maradhat, aki majd feltehetőleg idősebb, apaszerű, erős, őt gyámolító férfit választ. Ma az is gyakori jelenség, hogy a fiatal(os), jóképű, inkább barátként viselkedő – szerepéhez fel nem nőtt – apa mellett a kamaszlány inkább társ, az anya pedig a szükséges korlátok állításával, a nélkülözhetetlen szigorúsággal szinte boszorkány-státusba kerül. Ilyen esetekben általában először az anya jön a pszichiáter rendelőjébe, panaszkodva kizártság-érzése miatt: „Engem nem néz semmibe, az apja a minden, persze, mert mindent megenged neki. Együtt mennek vásárolni, nagyon jól érzik magukat egymás társaságában. Én vagyok a rossz, aki fegyelmez.” A házastársi kapcsolat deficitje szinte mindig kiderül, s ha terápiára kerül sor, a határok (szülő-házaspár, gyerek) újradefiniálása szükséges.

Tapasztalatom szerint ma nehezebb optimális vagy legalábbis „elég jó” serdülőkorhoz segíteni gyermekeinket a rájuk zúduló, feldolgozhatatlan mennyiségű információ, a lehetőségek csapdái, a média, a kortárs csoport olykor veszélyes hatásai, s a családok nagy részét érintő egzisztenciális nehézségek, érzelmi krízisek, válások stb. miatt. Amint látjuk, az anya-gyermek kapcsolat legalább három generáción átívelő hatású, ezért fontos, hogy ennek tudatában még jobban odafigyeljünk kamaszlányainkra, s ha már felbomlott a házasság, legalább egy stabil szülőfigura álljon a háttérben, következetesen és szeretettel, s átsegítse őket a felnőtt nő új életformájába. Az anya szerepe nem szűnik meg ekkor sem, a következő évtizedek során is ott áll a háttérben, és anyósi, nagymamai szerepében is jelen van, ha az élet szerencsésen alakul.

### A felnőtt, a dolgozó nő

Ha „rendelt ideje szerint” halad az élet, a fiatal nő foglalkozást választ, munkába áll – a korábbi generációktól eltérően nem siet a házasodással, gyerekvállalással huszonévesen –; női identitása ekkorra megszilárdult, talán tartós kapcsolattal is rendelkezik, amelyben az intimitást, szexuális örömet is képes megélni. Lehet, hogy már készül az anyaszerepre, de az is elképzelhető, hogy a sikeres üzletasszony vagy a szingli élete rokonszenvesebb még számára. Választhatja a tradicionális életformát: menyasszonyság, készülődés az esküvőre, letelepedés. A közvélekedés sokfajta életstílust megenged, adott a lehetőségek (tanulás, utazás) gazdag tárháza. Termékeny, kreatív időszak, nemritkán 30–32 éves korig is tarthat ez a „lányság”. Ebben az időszakban identitásában az önmagára többet figyelő és bensőséges kapcsolatokat ápoló Nő szerepe, vagy éppen a karrierépítés, az önmegvalósítás dominálhat. A nő minden kétség nélkül gyengébb munkaerő-piaci pozícióval rendelkezik még ma is, bár nagyobb a vertikális és horizontális mobilitás, tágabbak a lehetőségek. A nőkre jellemzőbb az élet teljességének, az érzelmi kiegyensúlyozottságnak, az érzelmi kapcsolatok megtartásának és ápolásának igénye, s ez így együttesen komoly erőpróba.

A családi fészekből való kirepülés ideje ma kitolódott: a szociológusok „posztadoleszcenciának” nevezik a jelenséget, amely a szülőktől anyagilag is függő, gyermeki szükségletekkel, ám felnőttjogok követelésével előhozakodó fiatalok életmódjára utal. Kitolódott az iskolába járás, újabb diploma vagy egy külföldi ösztöndíj örvén még sütkéreznek kicsit a szülői gondoskodásban. A diplomaosztó, mestertervizsga elveszítette régi, beavatás-ekvivalens jellegét. Sok fiatal jövőképe bizonytalan, szoronganak az önálló élettől, de az sem ritka, hogy a szülő köti haza a felnőtt gyermeket, mert házassága kiürült, s ha elmegy a csemete, üres lesz az élet. Néhány szülő kárpótlásul az elveszett gyerekkorért anyagiakkal próbálja a kötelékeket fenntartani.

*A 26 éves Luca depresszió miatt keresi fel a rendelőt, elegánsan, Volvója kulcsát csörgetve. Munkája nincs, az apa bőségesen ellátja zsebpénzzel, lakást, kocsit vett. Luca néhány erőtlén munkakeresési próbálkozását az apa durván leminősítette (holott az apai támogatás szárnyakat adott volna a lánynak, egész életében a papa elismeréséért sóvárgott), így érthető, hogy mindent félbehagy, kallódik, vigasztalásul a materiális javak felhalmozásában talál örömet. A kezelés részét képezte az apával folytatott intervenció is, amelynek kapcsán felszínre került az ő büntudata a viharos családi élet, alkoholproblémái miatt.*

Érdekes, új jelenség az ún. „kapunyitási pánik” (quarterlife crisis), írja Szvetelszki Zsuzsa. Szaporodnak azok a pályakezdő huszonévesek, akik ugyan jó állást kapnak, mégis elégedetlenek, nem tudnak mit kezdeni az életükkel, problémamegoldásuk olykor

a passzív várakozás, vagy éppen a szülőkkel élő, sikeres szingli karrierje. Szorongás, depresszió jelentkezhet tünetként. Ma nem erény a „törzsgárdatagság”, a gyors váltások, kiszámíthatatlan állomások, instabil értékrend viszont szorongáskeltőek.

### *„Még ráérek”*

Sokszor találkozom pszichoterápiás gyakorlatomban az erős, határozott, harmincon túli „szinglivel”, aki sikeres, jó anyagiakkal, jó kocsival rendelkezik, környezete szerint „úgy vezet, mint egy férfi”, látszólag teljes életet él, sok élményben van része és elégedettnek tűnik.

Elképzelhető, hogy „tudós nő”, komoly tudományos munkával, előmenetellel.

Ám az önként vállalt egyedüllét (különösen, ha a gyerekről is lemond valaki) ma is ritka, mint a fehér holló. A háttérben gyakran nehéz emlékekkel teli gyerekkor, kötődési zavar, a személyiség sérülései állnak, néhányuk az anyaszereptől valóban fél, mások „csupán” az elköteleződéstől.

Sokkal gyakoribb, hogy a prioritások sorában a siker, a teljesítmény hajszolása mintegy felülírja a „hagyományos női programot”. Ezek a nők racionalizálnak („sokat utazom, nincs időm a kapcsolatok ápolására, nem örülnének a munkahelyemen, ha terhes lennék” stb.). Majd elkövetkezik a harmincas évek közepe, és beköszönt a pánik: utolsó lehetőség a párválasztásra, szülésre. Alakulhat jól a folytatás: szerelmi házasság, gyerekek, ám a kapkodás hozhat rossz megoldásokat is: „alulválaszt” a nő (meglepően sok páciens számol be arról, hogy ő tartja el a párját, aki még ráérősen „keresgéli” a helyét, miközben a női partner reggeltől-estig dolgozik), esetleg a társ jóval idősebb vagy házas, a kapcsolat nyíltan nem felvállalható, de a várva várt gyermek megszületik. Már az sem ritka, hogy nem férfitpartnert, hanem apajelöltet keres valaki, célirányosan, nem tervezve a kapcsolatot, csak a gyermeknemzési feladatot szánja a férfinak. Sok nő képes arra, hogy egyedül is, két szülő szerepében jól végezze a dolgát. Azonban az évek múlásával számos nehézséget kell majd legyőznie.

### *Örökre otthon*

Vannak családok, ahol különösen szoros, szimbiotikus kötés alakul ki a szülő-gyermek vagy az anya-lány között. (Extrém, de nem ritka példája olvasható ennek Elfriede Jelinek *A zongoratanárnő* című könyvében, amelyből Michael Haneke rendezésében film is készült.) Sokszor transzgenerációs parancs, hogy nem lehet elmenni, cserbenhagyni a beteg, idős szülőket, a legidősebb (vagy épp a legfiatalabb) gyermeknek az a dolga, hogy otthon maradjon. Az évek múlásával testi vagy lelki tünetek, szorongás, depresszió jelzik az

elnyomott szükségleteket. A pszichiáter segítségét nemritkán az anya kéri, akit megijeszt a lány csendes szenvedése. A rendelőbe elkísérik gyermeküket, s mielőtt az megszólal, maguk szeretnék elmondani a történetet.

*Zsófia 36 éves, diplomás, ám kényszertünetei miatt már évek óta nem dolgozik. Anyjával kettesben élnek, minden pillanatban ott őrködik felette éberén az anya, aki szinte gügyögve beszél hozzá. Ikerpárként közlekednek, csakis együtt. Zsófia minden rezdüléséről tud az anya. A fiatal nőnek partnerkapcsolata még nem volt.*

### Házasság – a feleség, a társ szerepe ma

A statisztikák riasztó módon figyelmeztetnek, hogy egyre kevesebb a házasságkötés (nő a házasságon kívüli együttélések száma), egyre több gyerek születik házasságon kívül, és a családok csaknem fele átél legalább egy válást. A házasságkötés hagyományos szertartását sokan nem tartják fontosnak, vagy (különösen a fiatal nők) nem merik a párjuknak elismerni az igényüket rá. A párkonzultációs gyakorlatban azonban az a tapasztalat, hogy él az igény a rítusra, ami egyszeri és megismételhetetlen. A házasságkötés átlépés egy másik világba. A nő megszűnik létezni mint leány, és újjászületik mint asszony, ahogyan minden átmenet az elválás/összekötés, öröm/bánat kettősségét hordozza. Nem véletlen, hogy egyik leggazdagabb rítusunk az esküvői ceremónia. (Falvay Károly szerint a lakodalom során a leány asszonnyá változik, s maga az átváltozási szertartás hagyományosan 12 stádiumból áll, a megkéréstől a jegyességen át a menyasszonykikérés, búcsúztatás, majd az asszonnyá avatás, -kontyolás lépcsőfokaiig.) A rítus mindenkor kihirdette a közösségnek az új pár összetartozását, s rögzítette a tágabb család, rokonság egyes tagjainak státusát is. Az állandó elvárásrendszer biztosságot adott: a fiatal nő „tudta a sorát”. A hivatalos ceremónia természetesen nem véd meg a válástól, de a szűkebb és tágabb kapcsolatrendszer későbbi működését az összetartozás érzése, a rítus során szerzett közös, felemelő élmény meghatározhatja. (Alábecsült, de igen jelentős az újraraházasodásnál is, hiszen definiálja az új helyzetet, segít az előzőek lezárásában, az új élet megkezdésében.)

A házasodás a családterapeutai szemléletben normatív krízis; olyan változás, amely a pár tagjainak életét alapjaiban érinti. Generációk feszülhetnek egymásnak, hiszen két, különböző családstruktúrából, különböző szokásokkal és értékekkel érkező embernek kell egy közös, harmadik utat találni. A leválási problematika itt újra felelevenedik.

*Bea jelentkezik segítségért, rémálmok, önsértési fantáziák, depresszió miatt. Fiatal házas, férjével kiegyensúlyozott, meghitt kapcsolata van. Lassan bontakozik ki a történet: az egyik szál a házasságé, büntudata van már attól is, ha bókot fogad el férfi kollégájától, hiszen ő férjes, nehezen*

*találja meg az utat a kedves, munkatársi kapcsolat és a hideg elzárkózás között. A másik szál a származási családé: Bea szeretne többször hazalátogatni, „fél lábbal” még otthon van; ráadásul anyagilag is támogatásra szorulnak a szülők. Szíve szerint néha jó volna „kislányként” hazamenni, de tart férje (aki távolságtartóbb családból érkezett) neheztelésétől.*

A párkapcsolat is fejlődési szakaszokon keresztül érik-stabilizálódik. A kezdeti szükségletek gyakran a szülő-gyerek kapcsolat modelljét idézik. Sokféle igénynek kell megfelelni: a nő legyen a férfi társa, feleség, anya, kislány, szűz, szerető, gyermek, csábító. Ugyanígy érez a nő, ahogyan Kaffka Margit is írja: „Apám vagy és fiam vagy, / a mátkám és a bátyám. / Kicsiny, fészkes madárkám, / Ideál; szent, komoly nagy, – / Pajtásom, kedvesem vagy!” (*Litánia*)

A szerepek kavalkádja elevenedik meg az évek során, s a harmonikus együttélésben sokfajta módon lehet ezeket megélni – hol a dédelgetési igény nagyobb, hol a szenvedély, máskor a bajtársiasság. Egymás elfogadása az önel fogadás mértékétől is függ. Krízis következhet be, ha egyoldalú és a másik által kényszerből túrt szerepmegosztásba ragad bele a pár. Kezdetben kiegészítő módon működhetnek – legyen a házasság (együttélés) birtoklás, teljesítmény, öngazolás, hálaaktus, egyensúlykeresés vagy éppen színház –, ám a személyiség érik, fejlődik az évek során, és amire kezdetben a „szerződés” kimondatlanul szól, lassan elavul. A kislánypozícióból kinőhet a feleség, és ki akarja vívni az egyenrangú nő szerepét. A kiváló teljesítményű férjre addig felnéző asszony időközben sikereket ér el a munkájában, és követeli a megbecsülését szellemi síkon is. Az addig önfeladó, behódoló társ megalégeli a másik zsarnokságát, vagy elege lesz a féltékenykedésből (mindez a kapcsolat elején még a szeretet jeleként értelmeződhet), és kilépést fontolgat.

Végtelen sok a példa, ezúttal az elmúlt tíz év változásai mentén próbálok kiemelni szerepproblémákat.

*Ambiciózus, fiatal pár női tagja panaszkodik: „Én is szeretném a második diplomámat megszerezni. Allandóan dolgozik a párom, a gyerekek nevelése az én feladatom. Miért nem lehet ugyanannyi szabadidőm, mint neki? Egyik nap ő, másik nap én. Egyformán. Ez jár.” A történet a férj szemszögéből: építkezés, kötelező szakmai feladatok miatt ő túlterhelt, fáradt. Ugy érzi, mindent megtesz a családért. Sokat foglalkozik a gyerekekkel is. Váratlanul érte, hogy éppen most elégedetlenek vele, hiszen hamarosan túljutnak ezen a nehéz időszakon, miért nem tud várni a feleség, miért kell azonnal, 2 és 4 éves gyerekek mellett a második diplomát akarni, lesz még idő, támogatni fogja társát, hiszen büszke rá, tehetségesnek tartja.*

Magam is gyakran tapasztalom egyes diplomás fiatal nőknél ezt a türelmetlenséget, sietséget. Még be sem fejezik az egyetemet, „illik” beiratkozni a doktori iskolába, gyorsan legyen PhD fokozat, párhuzamosan tanfolyamokat, képzéseket vállalnak, hétvégeken is tanulnak, és rettegnek attól, hogy nem felelnek meg a munkaerőpiacon, még több kell, ráadásul gyorsan. Többségük áldozat: kényszer-

pályán van, amelynek társadalmi okait itt nem elemezhetjük. Hajszoltak, szerepkonfliktusokkal küszködnek, a gyermekvállalás csak az előírt penzumok teljesítése után következhet. A túlzott önérvényesítési igény és a család nehezen egyeztethető össze! Nem az a baj, hogy jóval később szülnék a mai fiatal nők, hanem az életmód, a versenyszférában megélt kényszerek, a szorongás elgondolkodtató és ijesztő.

Jóval ritkábban, de előfordul a férj karrierjének alárendelődő, önmagát csak a párja által meghatározó, ún. *származtatott identitású* nő. Egy részük dolgozik, de igazi identitása a Feleség, a hátország biztosítója. Nincsenek (vagy elfojtottak) önálló igényei, céljai. „X úr feleségeként” élnek társadalmi életüket. Első helyen a férfi szolgálata áll, s az anyaszerep is másodlagos csak. (Hasonlót mutat be Szabó Magda *Az őz* című regényében: „Beszéljessünk! – javasolta anyám, elővette a varrnivalóját, apám követte a szemével a tűz villanását, odahúzódott anyámhoz. Csetlettem-botlottam közöttük, mint valami morcos kis szolgáló, [...] elnéztem őket a sarokban, irigyen és szomorúan. Olyan felesleges voltam közöttük.”)

Egy páciens így fogalmazott férje távolléteiről panaszkodva: „Nélküle nem vagyok teljes ember.”

Gyermeektelen párok együttesen is szentelhetik életüket például művészi pályának (lásd Virginia és Leonard Woolf házassága, ahol az asszony karrierjét támogatta-egyengette a férj) vagy közös kutatómunkának. (Weszely Ödön és felesége, Balajthy Ilona pedagógus házaspár kapcsolatáról így ír Halasy-Nagy József (idézi Sipos Balázs): „Akit gyermekkel nem áldott meg az Ég, minden anyáskodó szeretetét és emberformáló akaratát rázuhogtatta erre a félnk és kínosan óvatos lélekre, s új embert alkotott belőle. Fel tudta ébreszteni benne a kiválóság öntudatát, azt a hitet, hogy tehetsége vezető szerepre predesztinálja, s maga is szívvel-lélekkel ennek a célnak szentelte életét. Férjének sugalmazója és kitűnő adminisztrátora volt. Élete felolvadt a szolgálatában.” (Az asszony korábban iskolaigazgató volt, a pályát férje kedvéért hagyta ott.)

A vállalkozások gyarapodásával sok nő a jómódú háztartásbeli szerepét vállalja. „Én mindent előteremtek, reggeltől késő estig dolgozom, a feleségemnek csak az a dolga, hogy rendben legyen a ház és a gyerekek dolgait intézze.” Néhányuknak komfortos ez a szerep, kialakítják a számukra legmegfelelőbb struktúrát, mások azonban, ahogyan egyre kevesebb a teendő a gyerekekkel, szenvednek az egyhangúságtól, az anyagi függéstől, és egyre jobban vágynak valamiféle önmegvalósításra. Akár házassági válságot is előidézhethet a jól bevált szisztéma megkérdőjelezése.

Érdemes még néhány szót szentelni a *vállalkozó nők* problémájának. Sokuk kényszerpályán van. Nemrégiben részt vettem egy programban, amely e női csoport támogatását tűzte ki célul. Szinte egyöntetűen túlterheltségről, mindennapos stresszről, álmatlanságról panaszkodtak. Mintha gyorsan forgó körhintán ülnének, amelyből nem lehet kiszállni. A bizonytalanságot nehezen tolerálják, és

kevés kivételtől eltekintve úgy érzik, anyaszerepüknek nem tudnak eleget tenni, s emiatt folyamatos bűntudatuk van. Nem kevés közülük egyedül neveli a gyerekeit, így a ránehezedő felelősség súlya még nagyobb.

Hogyan lehet valaki az egész napos munka után csinos, vonzó és szexuálisan is jó partner, miközben még meleg vacsorát is elvárnak tőle? Mindennapos, szinte közhelyszerű dilemma. Megdöbbenve tapasztalom, milyen nagy az aránya a fiatal nők között is azoknak, akik örömtelen szexuális életet élnek.

### Válás és szerepek

A válás témája önmagában is kimeríthetetlen, most csak néhány, a szerepekre vonatkozó aspektus kívánczik ide. Az újjáalakult családokban (beszélnek manapság patchwork-családokról is) új szerepek – nevelőapa és -anya, amelyeket ma is színez a „mostoha” archetípusa –, új kapcsolatrendszerek és viselkedési elvárások jelennek meg. Szokták mondani, hogy a válás térkép nélküli kirándulás ismeretlen tájakra. Sajnos nincs válási rítusunk, ami az átmenetet megkönnyítené és „sorvezetőül” szolgálhatna. A családi kapcsolatok a tágabb rendszerekben is átrendeződnek. Ha jól alakul a folytatás, és egy éltetőbb házasságban kezd valaki új életet, akkor is adódnak nehézségek az „ex-”társakkal, a gyerekekkel, rokonsággal, ismerősökkel. Elengedhetetlen az új szerepviselkedések kimunkálása.

A válás súlyos stressz sorozat, sokaknak feldolgozhatatlan trauma. (Margaret Atwood írja: „A válás olyan, mint az amputáció: túléled, de kevesebb lettél.”) Folyamat, amelyben a gyász fázisaira ismerhetünk. Ha szimbiotikus kötés volt a pár között, vagy a társnak nem alakult ki az önálló identitása, például ha a nő önmeghatározása csak a férjén keresztül valósult meg (lásd fent), súlyos krízis alakulhat ki. Előfordulhat, hogy véglegesen sérül a kapcsolatkézség, sosem talál új párt magának. Problémái lehetnek „elvált asszony” státusában újra programokat szervezni, kisebbségi érzése megakadályozhatja abban, hogy társas kapcsolatokban ismét megjelölje a helyét. A kötődési zavarok, a korábbi veszteségek újraéledhetnek. A személyiség és a szociális támogatottság döntő fontosságú abban, hogy az oldás és kötés miként történik.

### Anyaság

Az anyaság évezredek óta egyedülálló élmény, szent feladat a nő számára, mindent átható pszichés szervező erő. A bibliai Szűz Mária, a mitológiai Démétér, Ízisz, Szófia jelenti a pozitív anyaszimbólumokat. Daniel Stern „anyasági trilógiának” nevezi azt a pszichés munkát, amely kikerülhetetlen: az anya párbeszéde saját anyjával, párbeszéde saját magával és párbeszéde a babával. Íme, a három generáció találkozása. A kultúra az anyaszerepet magasra értékeli, s bár

egyre több férfi vállal jelentős részt a gyermekgondozásban (akár hosszabb szabadságot is kivesz, miközben az anyuka dolgozik), a baba létéért való felelősség, aggodalom az anyát terheli. A baba születése életciklus-krízis. Túlradó boldogság és szorongás egyszerre. Minden nő másként éli meg az anyaszerepet: van, aki azonnal rá tud hangolódni a csecsemőre, de van, akinél az csak később, lassan alakul ki. Számos tényezőtől függ: az anya saját anyaképétől, kötődési mintájától, az eredeti családjából hozott tapasztalatoktól, a támogató környezettől, szociokulturális helyzetétől. Nem mindegy, vajon mennyire hasonlít a terhesség alatt „elképzeltek” a megszületettre. Akarták-e vagy éppen egy múltó kapcsolat fájdalmas emlékeztetője. Hogyan vesz részt az apa a kicsi nevelésében, hogyan erősíti meg a feleségét mint nőt, mint anyát a nehéz kezdeti hónapokban, években.

A jó anya képe mindannyiunkban ott él. Most inkább az anyaszerep nehézségeire vessünk egy pillantást.

#### *A bizonytalan anya*

Kételyek lepik el: „Vajon jól csinálom? Ha nem vagyok jó anya, akkor nem vagyok jó ember? Szeret-e a párom a megváltozott testemmel?” Előfordulhat, hogy nem képesek érzékelni a baba igényeit: miért sír, mennyit kell ennie stb.; az illeszkedés nem jön létre anya és gyermek között. Segítség nélkül szorongóak és hamar kimerülnek, depresszív tünetek jelentkezhetnek. Nehezen találják meg a kompromisszumot a baba gondozása és az ezen kívül eső feladatok között.

*Éva 25 éves. Sürgős pszichiátriai felvétel történt. 11 hónapos gyerekét képtelen ellátni, hónapok óta beteg, a kicsit az anyósa gondozza. Amíg csak kimért tápszert kapott a baba, nem rettegett ennyire. „Félek, hogy nem tudom felnevelni, nem tudom, éhes-e vagy sem, nem tudom, mit adjak neki. Kivigyem levegőzni vagy nem... Az anyám is ilyen volt... Nem szeretett, még az ollót is hozzám vágta... Sosem gyógyulok meg.”*

#### *„Anyá, semmi más”*

*Mária ráktól való félelem miatt keres meg, de hamar kiderül, házassága is kátyúba jutott. Férje a tenyerén hordozta, kezdetben minden jó volt. Anyósáékkal is kibékült már (azok nehezményezték, hogy a fiatalasszony nem dolgozik, jó módú férje „eltartja”, de Mária mostanában besegít a családi vállalkozásba, és ezzel szent a béke), örömet lel a részüdőben végzett munkában, de iszonyodik a szextől, menekül előle. Férje türelmes, elnéző, „hibátlan ember”, de Máriánál elmúlt a vágy. Minden azóta van így, mióta a kisfia megszületett. Állandóan aggódott, a szoba ajtaja nyitva volt, figyelt a baba minden neszére. Az anyai aggodás mindent elborított, és élete ettől kezdve csak a gyerekről szólt. Igaz, hogy már 6 éves, de „valahogy így maradt minden”. Tudja, hogy ez hová vezethet. A férj így beszél: „Mondtam*

*neki, hogy vegye már észre, férje is van, nemcsak gyereke. Ezt más nem bírta volna, én sem fogom soká!*" A folytatás: párterápia.

#### *A rátelepedő anya*

„Anyám ül, mint egy óriás, / gúzsba kötözve tart ölen” – kezdi versét Nagy László. Végláthatatlan az irodalmi művek és az élet példáinak sora e témában. A gyermeke önállóságát megnyirbáló, korlátozó, mindenről tudni akaró anya a legjobb szándékkal is rossz úton jár. Krízis vagy szakadás általában a gyermek serdülőkorában következik be, attól is függően, fiú-e a gyermek vagy lány. Ha fiú, rosszabbul jár, a pszichoszexuális fejlődést az anyával való szimbiózis torzítja. (Karikatúrája ennek például Arthur Kopit *Jaj Apu, szegény Apu* című darabja.) Félnék, a nőkkel esetlen, mama-kedvencei fiúk beszámolóiból rajzolódik ki legjobban ez az anyakép, de lányok esetében sem könnyű: az eredmény „az örök kislány” lehet. Ha nincs vagy elérhetetlen az apa, akkor igen nehéz a kiszabadulás és a gyógyulás. Vannak családok, ahonnan nem lehet elmenni, mert a kiválás bűn, cserbenhagyás.

#### *A „gonosz” anya és a mostoha*

Jellegetes archetípusok ők is, csakúgy, mint a nő boszorka-aspektusa. A nő nemcsak éltető, teremtő, inspiráló misztériumok megtestesítője, hanem a halál, a betegség, az örület, a pusztítás megjelenítője – gondoljunk Káli, Hekaté, Lilith mitológiai alakjaira, vagy Kirkére.

Nem képes mindenki jó anyává válni. Lehet, mert betegsége akadályozza (például mániás-depressziós), vagy mert maga is nélkülözte a megfelelő törődést, kötődése zavart, nincs pozitív anyai mintája – amelyet más nőktől is megszerezhet –, partnere megfélemlíti, és még sok más ok is elképzelhető. Súlyosabb formában az anya elhanyagoló vagy bántalmazó, de lehet a feladatokba belefáradt dolgozó nő. Számára nyűg a gyermek, aki miatt nem élheti vágyott életét.

*Edina látszólag sugárzó, boldog kismama, tervezett, örömmel fogadott gyermeke totyogó korban van. A szomszédok riadtan veszik észre, hogy esténként az anya üvölt, tombol, káromkodik, a gyerek ordít. Edina levelező szakon egyetemet végez. Elege van a házimunkából, a kicsi nem hagyja tanulni, férjével is konfliktusai vannak. A napközben szelédnek látott anyuka este boszorkává alakul. Az ő esetében a legjobb megoldás a kisfiú bölcsődébe adása volt.*

*Paula özvegy, férjével együtt törekeny lelki egyensúlyát is elvesztette. Gyakran iszik, életét hiábavalónak érzi, legszívesebben meghalna, de a gyerekei miatt muszáj helytállnia. 9 éves kislányát agyba-főbe veri. Elis-*

*meri, attól tart, hogy egyszer még agyonüti. A gyerek kitűnő tanuló, csendes, jó magaviseletű. Sürgős beavatkozás vált szükségessé.*

### Hófehérke

Egy másik, manapság nem ritka jelenség, amikor az anya versengve a serdülő vagy fiatal felnőtt lányával, szebbnek, fiatalabbnak akar mutatkozni, mint az. Nem örül gyermeke bontakozó nőiségének, mert a saját múltó éveire emlékezteti. Láthatunk negyvenes anyukákat, ahogy belepréselik magukat tizenéves lányuk ruháiba, s inkább nővérnek, mintsem anyának látszanak. A személyiségtől és az anya–lány kapcsolattól függően dominálhat az irigység („bezzeg neki milyen jó, nekem sohasem volt ilyen sorom”), rivalizálás („még mindig csinosabb vagyok, mint ő”), csábító viselkedés („a lányom barátai még igencsak megnéznék”) vagy a büszkeség („mi ketten, mint a barátnők” magatartás).

### Életközép

A negyvenes-ötvenes években járó nők zöme ma még nagyon fiatalos, aktív. Régi szerepei (lány, feleség, anya) átalakulnak: felnövő gyerekei lassan kirepülnek a fészekből, a házastársi kapcsolat frissítést vagy éppen újraélesztést követel, idős szülei több gondozási feladatot és kevesebb támaszt jelentenek. Sokan nagy lendülettel vetik bele magukat az alkotó munkába, és örömmel látnak neki régi vágyaik megvalósításának. A szerepkészlet gyarapodik: a középkorú nő anyós vagy nagymama, de az is elképzelhető, hogy még kisgyermeket gondoz.

A hormonális változások pszichés egyensúlyingadozáshoz is vezethetnek, a termékenység, fiatalság múlása veszteségélményt, keserűséget okozhat. Leggyakrabban a művészeti pályán mozgó vagy a szép külsejére olyannyira büszke nők élnek meg tragikusan a változásokat. A nő általánosságban is sebezhetőbbé válik. Divat a midlife crisisről, életközép-válságról beszélni. Ekkor mindenkinek számvetésre (mit értem el eddig, hová tartok), majd új önmeghatározásra, új feladatokra van szüksége.

A nagymamaszerepben sokan önfeledtebbek, mint annak idején anyaként voltak; ilyenkor a megszerzett bölcsesség, életismeret kamatozik. Óriási segítség egy jó nagymama az unokák nevelésében, ha tudja, meddig terjedhet a fiatalok életébe való beleszólása, ha nem vetélkedik az anyával, nem akarja mindenáron túlszárnyalni.

Válások, házassági krízisek (olykor épp a társ „kapuzárási pánikja” miatt) nehezíthetik ezt az időszakot. Előtérbe kerülhet ilyenkor a nő féltékeny, bosszúálló arca is (amely nem a semmiből bukkan elő).

Egyeseknek nehéz a nyugdíjas-szerep elfogadása, mások alig várják. Akinek a teljes életet a munka jelentette, és női életének

többi aspektusát elhanyagolta, annak az átmenet hosszú és gyötrelmes.

A legismertebb szerepüközések leginkább a másik generációval való kapcsolatban születnek.

*„Éli a lánya életét”*

*Erzsébet 56 éves, nyugdíjas. Egyetlen lánya kisbabáját szinte a magáénak tekinti. Reggeltől estig ott akar lenni vele, kimondatlanul is elégedetlen lánya nevelési módszerével, aki feleségként sem elég jó – csendül ki, szavak nélkül, az elbeszéléséből a kritika. Hazatérve saját lakását és egyben saját életét is üresnek érzi. Férje még dolgozik, este egyedül melegít ételt magának, csendben tűr. Beszélgetéseink során E. rádöbben, valóban úgy is érzi, mintha ő lenne „gyesen”. Az elsorvaadt női és házastársi identitás újra kimunkálásán kell dolgoznia.*

Ha középkorú nőnek nincs gyereke, újraéledhet az ezzel kapcsolatos hiányérzet. Már nincs remény, elmúlt az időszak, amikor még szülhet. Néha megemlíti gyermektelen asszonyok, mennyire bánják most, hogy nem tettek meg még többet a gyerekekért, miért nem próbálkoztak kitartóbban. De előfordul a negyvenes évek közepén is a terhesség vállalása, annak összes örömeivel és nehézségeivel.

Más értelmezést kap ebben a korban a *szüleim lánya* szerep is. Az idős szülők több (van, aki végtelenül sok) törődést igényelnek, s nem könnyű az arányt megtalálni a rájuk szánt idő és a saját családra fordított közt. A valaha volt anya–lány kapcsolat színezi át a jelent.

Sokszor hárul a még dolgozó nőre a beteg szülő mindennapi ápolása. Magunkhoz vegyük vagy intézetet keressünk – fájdalmas dilemma. A mentálisan leépült vagy ágyhoz kötött idős ember a család életét teljesen átrendezi. (Az *OKÉ!* című dán film nagyon tanulságosan és élethűen mutatja be, hogyan erodálja a házastársi kapcsolatot egy – erővel – odaköltöztetett nagypapa gondozása.)

*Válassz!*

*Klárának lakótelepi lakásban élnek, szűkösén épphogy elérték a már majdnem felnőtt gyerekekkel. Klára édesanyja Alzheimer-kórban szenved. Már nem tud székletet-vizeletet tartani, rokonait alig ismeri fel. Egyedül nem hagyható, a dolgozó családtagok felváltva őrködnek. Mi a megoldás – gyöttrődik a lánya, aki anyaként és feleségként is döntésre kényszerül.*

A múlt summázata lehet elégedettség, derű, büszkeség mindazért, ami megvalósult. Azonban nem ritka a meg nem élt élet, az elszalasztott lehetőségek fölötti bánkódás sem. Musset-t idézve:

„Meghalt, és nem is élt e nő, / Mert amíg élt is, tetszhalott volt, /  
Kezében élte könyve ott volt, / S elejté olvasatlan ő...” (Egy nő halálára)

### Az idős nő

A mesékben, mítoszokban sokszor az erdei bölcs anyóka vagy a tündér segíti meg a szereplőket. Mindenki megtapasztalhatta, milyen békeséges, tápláló élmény együtt lenni, beszélgetni, tanácsot kérni derűs, szeretetet sugárzó, bölcs asszonyoktól. Rajtunk is nagyban múlik, hogyan öregsünk meg, hogyan tekintünk vissza életünkre, és miként várjuk azt, ami még hátravan. Az öregség pszichikus megélése mindenkinél más és más életkorban, beletörődéssel és nem pedig azonosulással történik. Általában a hatvanas évektől kezdve számítjuk ezt az életszakaszt. A nők hihetetlenül sokat bírnak még idős korban is, aktívak és kreatívak tudnak lenni. Ha még házasságban élnek, átvehetik a kezdeményező, a „motor” szerepet. Szociológusok szerint az idősödéssel a férfiak lágyabbak, kissé nőiesebbek lesznek, lelassítanak, sőt közlékenyebbé válnak, a nők viszont tettekre készebbek, új kihívásoknak is elébe állnak.

A veszteség, gyász az évek múlásával egyre több. Sokan már ekkorra megözvegyülnek vagy egyedül öregednek meg. Az özvegy szerepe, státusa, előírt viselkedésrepertoárja ma mást jelent, egyéni és társadalmi szempontból egyaránt.

Életbevágó, hogy még legyen az idősödő nők előtt cél, feladat: egyházi közösségi munka, jótékonykodás, programok a barátnőkkel stb. Az életnek nincs vége, szülehetnek szerelmek, házasságok még ebben a korban is, miáltal a régi szerepek átírva újra napvilágra kerülnek.

„Az érett kor a derűtség kora. Az a kor, amikor megkapjuk az osztalékot a múltunk után anélkül, hogy elveszítenénk a kedvet és képességet ahhoz, hogy életünk még jobb legyen, és képesek legyünk tovább építeni boldogságunkat a hátramaradó években” – vallja az idős Sophia Loren.

### Zárszó

A szerepek, szerepproblémák áttekintése nem lehetett teljes. Még sok válfaja – a nők számára különösen fontos barátnői, segítői, patrónusi és sorolhatnánk – érdemes az átgondolásra.

A nők minden korban erősek voltak, s ez a modern nőre még inkább érvényes. A női energiák felszabadulásának, megélésének idejét éljük; a „férfias” és a „nőies” már nem merev határvonal. A személyiség kibontakoztatására lehetőségek garmadája áll rendelkezésünkre, ha elég bátrak vagyunk hozzá. A nők minden téren – tudomány, művészet, politika – előbbre törtek, megállják a helyüket nehéz körülmények között is.

A Nő ezer arcának, ezernyi szerepének átgondolása izgalmas és inspiráló. Nem könnyű a saját utat megtalálni, a saját identitást meghatározni. Önmagunk és az elkövetkező generációk szempontjából is létkérdés, hogy megtaláljuk magunkban a harmóniát, megértsük, kik vagyunk, s engedjük kibontakozni mélyről jövő inspirációinkat, az ösztönös, a „természeti asszonyt”. Munkálkodjunk azon, hogy szeressünk és szeretve legyünk, örömteli hivatásunk legyen, az a család vegyen körül, amelyre vágyunk, legyenek a tágabb környezetben is olyan kapcsolataink, akikre számíthatunk. Fogadjuk el és kellően szeressük magunkat, mert így elfogadóbbak tudunk lenni másokkal is. Képesek legyünk egyedül is lenni, és hagyjunk teret a belső életnek, a spiritualitásnak. Választott sorunk, megélt mindenkori szerepünk legyen azonos azzal, ami az igazi igényünk.

### Irodalom

- Antalfai Márta: *A női lélek útja mondákban és mesékben*. Új Mandátum, 2006.
- Bagdy Emőke: „Fejlődéslelektan az életfolyamaton át”. *Pszichoterápia*, 2000/augusztus.
- Baron-Cohen, Simon: *Elemi különbség*. Osiris, 2006.
- Bolen, Jean Shinoda: *A bennünk élő istennők*. Self Help, 1997.
- Estes, Clarissa Pinkola: *Farkasokkal futó asszonyok*. Édesvíz, 1996.
- Fábrai Anna – Várkonyi Gábor (szerk.): *A nők világa*. Argumentum, 2007.
- Falvy Károly: *A női szerep a magyar hitvilág tükrében*. Tertia, 2001.
- Franz, Marie-Louise von: *Női mesealakok*. Európa, 1992.
- Gyáni Gábor – Nagy Beáta (szerk.): *Nők a modernizálódó magyar társadalomban*. Csokonai, 1995.
- Kast, Verena: *Apák-lányok, anyák-fiúk*. Park, 1994.
- Kast, Verena: *Engedd el őket, és találj magadra*. Európa, 2007.
- Killingier Barbara: *Munkamániások*. Atheneum, 2006.
- Kolbenschlag, Madonna: *Búcsúcsók Csipkerózsikának*. Csokonai, 1999.
- Koltai Mária (szerk.): *Család-pszichiátria-terápia*. Medicina, 2003.
- Moretti Magdolna: „Szempontok és intervenciók lehetőségei a válási folyamat során a családterapeuta szemével I.” *Psychiatria Hungarica*, 2003/6.
- Neumann, Erich: *A Nagy Anya*. Ursus Libris, 2005.
- Order, Janice D. – Kahn, Arnold S.: „Making gender comparisons more meaningful: a call for more attention to social context”. *Psychology of Women Quarterly*, December 2003, Vol. 27. No. 4.
- Palasik Mária – Sipos Balázs (szerk.): *Házastárs? Vetélytárs? Munkatárs? A női szerepek változása a 20. századi Magyarországon*. Napvilág, 2005.
- Röhl, Klaus R.: *Az amazonok lázadása*. Kossuth, 1986.
- Stern, Daniel: *Az anyaság állapota*. Animula, 1995.
- Szvetelszky Zsuzsanna: *A kapunyitási pániktól a nagymama-elméletig*. PONT, 2005.
- Valachi Anna: „Három testvér – háromféle kísérlet az elveszett gyerekkor visszahódításáért”. *Thalassa*, 2001/2–3.
- Woolf, Naomi: *A szépség kultusza*. Csokonai, 1999.