

NEMES Antónia



NŐI ÉS FÉRFI TÍPUS, DINAMIKA, PRINCÍPIUM ÉS MEGJELENÉSÜK A COACHINGBAN

A nő-férfi dinamika az elkülönültség fájdalmas, mozgalmas, sokszor izgalmas tudatállapotának terepe. Egy olyan színes film, ahol a szereplők a „ki vagyok én?” kérdésre a nemi identitással való azonosulás választ adják: nő vagyok, férfi vagyok. És inentől kezdve, ha interakcióba lépnek – és fontos interakcióba lépni, hisz ez biztosítja identitásuk fenntartását –, minden adott a drámához. Vonzások, vonzódások, taszítások, ambivalenciák kavalkádja mentén formálódó történetek kerekednek bennünk, körülöttünk.

A kollektív keret mindehhez a patriarchális világból lassan egy integrált világ felé haladó emberi társadalom, ahol a patriarchális értékek kezdenek fellazulni, ugyanakkor egyre differenciáltabban látjuk és értékeljük a *női és férfi értékterületeket*. A nők kapcsolatba lépnek férfi lélekrészükkel: kezdenek megtanulni kiállni magukért, kapcsolataiktól függetlenül is érvényesnek, autonómnak megélni magukat, önérvényesítő módon működni. Míg a férfiak – női lélekrészüket lassan fel- és elismerve - kezdenek nyitni a társas kapcsolataik felé, szóba állni, belazulni, érzelmeikkel kapcsolatba kerülni. Általánosságban úgy is mondhatjuk, hogy a férfiak a fejüktől a szívük felé, a nők a szívüktől a fejük felé tartanak, egy *fej-szív integrált tudatállapot felé*.

A sebek, melyeket a patriarchális világ ejt(ett) rajtunk, különbözőek a nők és a férfiak esetében, egyéni és kollektív dimenziói is vannak. Amint megdolgozzuk őket, az kihat a kapcsolatainkra és egy új világ alakulásának építőelemeivé válnak. A belső munka a patriarchális limitekkel túlmutat az egyéni életeken. A belsővé vált patriarchális előírások (pl. jelentéktelennek kell lenned; ha magadnak adsz, másoktól veszed azt el) generációkon át öröklődtek. A lányok az anyáik által tudattalanul átadott korlátozásokat – szintén tudattalanul – elfogadták és vállaltak egy korlátozott, nem kiteljesedett életet azért, hogy elnyerjék anyjuk elfogadását vagy kiléptek ebből a programozottságból és vállalták anyáik haragját, a társas közeg elutasítását (Bethany Webster anyasebnek nevezi ezt a nők által nőknek transzgenerációsán átadott-belsővé tett fájdalomtest-elemet)¹.

A patriarchális értékek mentén alakuló emberi kapcsolatokban mind a nő, mind a férfi sérül, szenved, ha azonosul a kollektív dimenzió által kínált szerepekkel. A patriarchális világban a nők és férfiak közötti dinamikát meghatározó és magát a patriarchális világ



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

Női-férfi dinamika
2015/4.

háttér



fennmaradását erősítő stratégia a *patriarchális alku*, amiben Lisa Wade szerint² valamilyen mértékben szinte minden nő - és ezáltal minden férfi - érintett. A nő elfogadja a férfiak felsőbbrendűségét, cserében az előrehaladásért vagy sok esetben egyszerűen a túlélésért. Ez a szcena a *függő kapcsolatok* melegágya. A nő biztonságot nyer, a férfi érzelmi függésben van a nőtől (önérdek-vezérelt üzemmód). Miközben erős dinamika zajlik köztük – az erőszak megnyilvánulásának egyik pólusa az üvöltöző, kritizáló férfi (aktív erőszak, alacsony formanívón működő férfi-princípium), a másik a csendben tűrő, megtorlás lehetőségét kereső nő (passzív erőszak) -, semmit sem tudnak a másiktól: szerepek mentén kommunikálnak egymással. Noha megszokott és ezáltal biztonságos, a szerepbe ragadás lehetőségét hordozza mindkét nem számára, ha ragaszkodnak sérelmeikhez – az áldozat- vagy a dominánsidentitáshoz.

Ahogy a kapcsolatoknak, úgy a női és férfi „milyenségeknél”, típusoknak egyenként is vannak különböző formanívón megnyilvánuló aspektusai, amelyek külön-külön is folyamatosan fejlődnek. A biológiai meghatározottságtól (tesztoszteron és oxitocin-vezéreltség) és *mindezzel együtt* a társadalmi nemi szerepek átalakulásán át a tudatoság és együttérzés kialakulásáig. *A férfi néz, a nő érint*. A férfi a racionális elmével, a nő a fájdalomtestével azonosul.

A nők az egocentrikus működéstől („nem állok veled szóba, ha nem úgy csinálod, ahogy én akarom”) az elvárt női szerep szerint (családja körében) gondoskodó működésen át az univerzálisan törődő, majd egyszerre autonóm és kapcsolódó, integrált működésig (egyszerre tudatosan és együtt érzően) jutnak el. A férfiak fejlődése az egocentrikus hatalom gyakorlásától a családfő-igazságosztó szerepen át az univerzálisan igazságosztó működésig, majd a cselekvés és kapcsolódás menti integrált szintig (egyszerre tudatosan és együtt érzően) jutnak el. A nő-férfi kapcsolatok ezek mentén a függő, fifty-fifty és meghitt szövetség (Deida)³ szintű kapcsolódási fejlődési ívet járják be. A függő kapcsolódással jól lakott ego (akár nő, akár férfi) egyedi identitásra, igényei kielégítésére vágyik, kompromisszumok nélkül: identitása a független, szabad nő vagy férfi. Ez a *fifty-fifty kapcsolati szint*. A szerepidentitáson túl itt már megjelenik egyfajta érdeklődés a másik iránt, ugyanakkor az emberek ezen a tudatossági szinten inkább saját magukat, önmegvalósításukat helyezik fókuszba. Szükségük van egy biztonsági résre a kapcsolatban, hogy bármikor ki tudjanak lépni, ha a szabadságukat veszélyezteti a másik. Semlegesebb, kevesebb szenvedélyt hoz a viszonyokban ez a tudatossági szint, így nincsenek viták, szembenállások, ugyanakkor mély kapcsolódás és intimitás sincs. Amikor az önérvényesítésből „elege lett”, megéri az ember a *meghitt szövetség szintű viszonyra*. Az intim szövetség szintjén már teljes szívvel, ugyanakkor saját akaratunk megtartásával, mégis a kontroll elengedésével adjuk át magunkat a kapcsolatnak. Éber, áramlóan, rugalmasan. A tudatosság és együttérzés menti működéshez itt érkezünk meg igazán.



Fontos megjegyezni, hogy ezeknek a szinteknek mind van létjogosultságuk: a fejlődés meghaladva-megőrzés elve mentén és meghatározott egymásutánosság szerint alakulnak a függő szinttől a meghitt szövetség szintjéig. Mindeközben *minden kapcsolatot a fejlődés, a tudatosodás tere és lehetősége.*

A tudatosság és együttérzés legmagasabb szintjein a női és férfi princípiumok magas oktávjai bontakoznak ki. A tudatosság férfi princípiumként egy ragyogó, éber és közböns tudatosság, női princípiumként ragyogó, éber és megkülönböztető tudatosság. Az együttérzés férfi princípiumként sebész módjára operáló, inspiráló, könyörtelen együttérzés, női princípiumként tápláló, megtartó, puha, meleg, teret adó, a másik fájdalmát a saját fájdalmának érző, de abba bele nem olvadó, finom, támogató együttérzés. *Tudatosság, tudatosítás és együttérzés, jelenlétbe kapcsolt, teret adó figyelem: olyan coach-kompetenciák, melyek leginkább a coach tudatossági szintjéből, lényéből fakadnak.*

Ajsa középvezető egy cégnél, ahol rajta kívül egyetlen női vezető van a hierarchiának ezen a szintjén (teljesen más területen) és a felső vezetésben csak férfiak vannak. Sok éve dolgozik vezetőként, mégsem „állt még bele” abba, hogy vezetőként élje meg magát. Valahol a „vezető is vagyok és mégsem” köztes-identitással azonosul, miközben szeretne megérkezni a „senki földjéről” a „vezető vagyok”-ba. Bizonytalan, fél – attól, hogy kevésnek bizonyul az erős férfiak mellett, a magánytól, amit már eddig is megélt a cégen és csapatán belül. Fáj neki, hogy akikkel sokáig együtt járt ebédelni, már nem hívják, mert a hierarchia átrendezte a viszonyokat, már nem közjük tartozik, ugyanakkor férfi kollégáitól igen messze érzi magát, ők sem az ő emberei ilyen értelemben. Éveken át azt csinálta, hogy magára vállalta munkatársai feladatait, alig delegált, mert attól tartott, akkor végképp el fogják utasítani. Kéréseit sokszor bocsánatkérésbe csomagolta. Folyamatos feszültségben és senkinek nem kommunikált, folytonos fájdalomban élt, miközben szakmailag igen elismerték és a cég ragaszkodott hozzá. Ő ezt szinte meg sem hallotta. „Más is megcsinálná úgy, mint én.” Ajsa női vezetőként hozta a nők patriarchális félelmeit, nemek viszonyáról alkotott rögzüléseit, ugyanakkor a női típus kapcsolódni, érinteni vágyó jellegzetességeit. A coaching-folyamat során Ajsa önérték- és kapcsolat-dinamikai tudatosságát emeltük ahhoz, hogy megérkezzen a „jó és tudatos vezető vagyok, nőként, egy zömmel férfiakból álló hierarchikus vezetői körben” identitáshoz. Látó, Tanú énrészét felnövesztettük, gondoskodó énrészét konstruktív csatornába tereltük.

Amikor Ajsával dolgoztunk együtt, - női coach a női klienssel – szinte tapinthatónak éreztem a kollektív női fájdalomtestet, mely mindkettőnk számára könnyen elérhető volt. Itt is *találkoztunk*. Mindkettőnk számára fontos volt tudatosítani, differenciálni a

fájdalomtестeink egyéni és kollektív aspektusait. És a kapcsolódásunkban a fájdalomtестeink női szolidaritásra való meghívását egy olyan tiszta, független, elfogadó, látó tudatosság szintjére emelni, amelyben nem azonosulunk a kollektív női patriarchális áldozat-identitással.

Arnold korábban csak férfi coachokkal dolgozott. Ezek a folyamatok nagyon hasznosak voltak számára, élvezte őket. Ez volt az első információ, amit elmondott magáról. Egyébként határozott, erős kezű vezető, a munkatársai félnek tőle. Miközben rendkívül okos, gyorsan vág az esze, tudja, mit akar elérni, nagyon kritikus megnyilvánulásai vannak, amelyek szinte kontrollálatlanul hagyják el a száját. *Arnold* ott tart, hogy felismerte ezt és változtatni akar rajta. „Nem akarom bántani őket”. Nemcsak azért, mert nem hatékony, de elkezdte érezni a munkatársai ijedségét, és ez valahogy megindított benne valamit. Szerette volna ezt beazonosítani, - „mi van velem?” – és kézben tartani ezt az energiát, hogy finomabban használja. Miközben megmarad cél-vezéreltsége, tempója, úgy tudjon kommunikálni munkatársaival, hogy azok bátran mondják el neki véleményüket. *Arnold* esete az evolúció áramába illeszkedő folyamat: „tesztoszteron-vezéreltség-szelidítés”. A vele zajló coaching-folyamat mentén konstruktív mederbe tereltük kritikus énrészét, és a gondoskodót integráltuk.

Amikor *Arnold*dal dolgoztunk együtt – női coach a férfi klienssel – különösen fontos volt, hogy középpontomban maradjak, és onnan tudjak teret adni *Arnold* erőteljes, provokáló, intenzív férfi princípiumból fakadó energiájának. Intellektuális küzdelemre hívott „nem tudom, te mit gondolsz erről, biztosan sok okosat, de nagyon szeretném tudni”, tanácsokat adott, milyen könyveket érdemes még elolvasnom. Amikor megkérdeztem tőle, hogy mit gondol, mi zajlik itt most köztünk, nem értette, miért lehet ez fontos. Aztán szép lassan tudatosítottuk a játszmát, hogy mire megy ki a játék köztünk, a szerepeket, érzéseket, amelyet vitt, és amelyre meghívott, ahogyan a munkatársaival – és más emberi kapcsolataiban tette – és *Arnold* elkezdett érzékenyülni a másik ember megéléseire, *elindult a fejétől a szíve irányába*.

A női-férfi típus-, princípium-, dinamika egyazon téma különböző területeken való megnyilvánulásai. Kvadráns-modellben⁴ a belső és külső, egyéni és kollektív megjelenésük:





EGYÉNI BELSŐ:

együttérzés és tudatosság, a női és férfi princípium, sajátosságok: perszonális, transzperszonális tudatszinteken

EGYÉNI KÜLSŐ:

együttérzés, tudatosság, jelenlét megjelenése a coachingban

KÖZÖS BELSŐ:

patriarchális adottságok menti kollektív sebek (nőként, férfiként)
gender-sztereotípiák
nő-férfi típus, dinamika
női vezető, férfi vezető

KÖZÖS KÜLSŐ:

biológiai és társadalmi nem vezető pozícióban több férfi
üvegplafon
atipikus formában megvalósuló vezetői pozíciók (integrált világ, az evolúció vonalába illeszkedően)

JEGYZETEK

¹ Bethany Webster 2015. május 22-én elhangzott előadásában, Integrál Akadémia

² The Society pages, Sociological images, 22/05/2011 <http://thesocietypages.org/socimages>

³ Függs vagy intim szövetség – David Deida modelljének bemutatása; ford. Gánti Bence, Integrál Akadémia, 2009.

⁴ A kvadráns-modell az integrál rendszer alapköve, mely a világ eseményeinek, jelenségeinek négy alapvető dimenzióját mutatja be. A bal oldali dimenziók a belső szubjektív világunkat jelölik, a tudatot, a jobb oldalon a külső, objektív világ jelenik meg, a forma világa. A felső sáv az egyéni, az alsó a kollektív dimenziót mutatja be.