

ZALAI-ZEMPLÉNI Zsófia



A FÉRFI vs. A NŐ

A Férfi az erősebb nem képviselője

E mellett persze gyermek, testvér, társ, apa, munkatárs, családfenntartó, barát, rokon és folytathatnám.

Erős, ugyanakkor sérülékeny, mindenképpen sokrétű, és semmiképpen nem beskatulyázható. Mint ahogy senki más sem. Ha azonban erre mégis szükség van, akkor jönnek szépen a férfiaknak a különböző (társadalmi, családi, munkahelyi stb.) elvárásokra adott válaszai maguk egyszerű bonyolultságában. Pedig bizony a Férfi is csak ember. Tele gátlással, félelemmel, igényekkel, túlkompensációval, álcázással és persze szeretettel. Nekünk coachoknak azonban az a kiváltságos helyzetünk, feladatunk és lehetőségünk van, hogy kinyitogassuk a titkos szelencét, amelyből a Férfi, AZ EMBER a maga teljességében és egyszerűségében saját maga előtt, előttünk és akár az egész világ előtt kitárul, megmutatkozik – tisztán, őszintén. Onnantól kezdve az élete szabad lesz, és képessé válik arra, hogy felismerje és élje az álmait. Onnantól lesz a férfi, Férfi. Kell ennél több? Aligha.

Szántó Dénes így ír a nagyapjáról: „Egy férfi, aki ízig-vérig férfi volt. Egyszerre teljesen önző és odaadó, amiről – mint vele kapcsolatban oly sok dologról – máig nem értem, hogyan lehetséges. Önféjűsége, lobbanékonyága és még ezer más hibája ellenére nekünk végtelenül hibátlan.”

Miért Férfiak? Tapasztalatom szerint jelen világunkban a nők többsége könnyebben nyílik meg, általában bátrabban mutatják meg magukat, mint férfi társaik. Saját tapasztalatom szerint viszont, ha megnyílnak, mélyebben és kendőzetlenebbül teszik azt, mint a gyengébbik nem képviselői, sőt csoportos munka során talán még erőteljesebben megfigyelhető ez a jelenség. Valószínűleg ennek oka a társadalmi szerepekhez, családi mintákhoz vezethető vissza, de nem elhanyagolható a biológiai különbözőségek mélyebb tanulmányozása sem.

Ezzel összefüggésben érdemes pontosabban megvizsgálni, melyek azok a területek, ahol a kognitív képességeket vizsgáló kutatások alapján a férfiak és nők gondolkodásmódja eltér.

Pszichológiai kutatások alapján a férfiak általában jobban teljesítenek a matematikai, illetve a téri tájékozódó képességeket igénylő feladatokban. (Ez utóbbi előnyt általában téri forgatásos tesztekben vizsgálják, ahol egy adott alakzat változatairól kell eldönteni, hogy pusztán



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

2017/4.
A férfi

Háttér



forogtatással visszanyerhető-e az eredeti forma, vagy csak annak a tükörképe). Úgy tűnik, ennek hátterében elsősorban biológiai, mindenekelőtt hormonális tényezők húzódnak. További kutatásokból kiderült, hogy a nők különböző fenti képességeket vizsgáló feladatokban rosszabb eredményt érnek el menstruáció alatt, ami az ösztrogén és a progeszteron szerepére utalhat. Ennél is több bizonyíték támasztja alá a férfi nemi hormonok összefüggését a téri képességekkel. Azoknak az idős férfiaknak például, akik bizonyos okokból tesztoszteron-kezelésen esnek át, javul a teljesítménye a téri feladatokban. Ezzel szemben a nők a verbális és mentalizációs teszteken szerepelnek erősebben. Az elmeolvasást mérő teszteken (az a képesség, aminek segítségével az ember kitalálja mások szándékait és érzelmeit) rendszerint jobban teljesítenek a nők. A beszéd terén mutatkozó nemi különbség már egészen fiatal korban megnyilvánul, a lányok rendszerint előbb sajátítják el a nyelvet. Tehát mások vagyunk, nők, férfiak – ennek a hormonális tényezőkön kívül milyen okai lehetnek?

„Az elfogadott álláspont szerint a férfiak agya a testméretükhöz arányosítva nagyobb, mint a nőké.

Persze arról már nehezebb messzemenő következtetéseket levonni, hogy ez miként befolyásolja a nemek viselkedését.”

Nemrégiben akadtam egy érdekes tanulmányra: Gustave Le Bone, aki a tömeglélektan egyik első kutatója, 1879-ben azt írta, hogy „a nők agymérete közelebb áll a gorilláéhoz, mint a kifejlett férfi agyhoz”. A kijelentést Paul Broca francia idegsebész eredményeire alapozta, aki több száz férfi, illetve nő agyát mérte meg, és átlagosan 181 gramm súlykülönbséget talált az előbbiekre javára. A későbbi tanulmányok szintén többnyire kis mintával (kevesebb mint 100 agy) dolgoztak. Az elfogadott álláspont szerint a férfiak agya a testméretükhöz arányosítva nagyobb, mint a nőké. Persze arról már nehezebb messzemenő következtetéseket levonni, hogy ez miként befolyásolja a nemek viselkedését. Egy 2017-es tanulmányban a University of Edinburgh pszichológusa, Stuart Richie a pontosabb eredmények érdekében nagyobb mintával végezte a kutatásait. Több mint 5000 ember MRI felvételét vizsgálta meg és 68 agyterület méretét hasonlította össze. Az eredmények alapján a nők agykérgé szignifikánsan vastagabb. Ez a terület felelős a tervezésért, valamint a logikus és elvont gondolkodásért. Az általános intelligencia teszteken elért magas pontszám általában együtt jár a vastagabb agykéreggel. Ugyanakkor a férfiak agymérete minden más vizsgált kéreg alatti területen nagyobb volt, beleértve a hippokampuszt (emlékezés), az amygdalát (döntéshozatal, érzelmi reakció), a sztriátumot (implicit tanulás) és a talamuszt

(információfeldolgozás). Mindezekből azt a konklúziót lehet levonni, hogy a férfiaknak jobb az emlékezőtehetsége és könnyebben tanulnak, míg a nők intelligensebbek.

Ennél a pontnál meg kell jegyezni, hogy bizony léteznek olyan nemenként jellemző magatartásformák és tulajdonságok, amelyek nem (vagy csak részben) genetikai jellegűek, hanem a társadalmi elvárásokból fakadnak. Itt találkozhatunk a gender fogalmával. A téma kutatói a biológiai nem (angolul sex) mellett megkülönböztetik a társadalmi nemet (gender) is. Ez utóbbi azokat a tulajdonságokat foglalja magába, amelyek a kulturális hagyományok, szerepek következtében jellemzik a magatartást. Mivel mi mindannyian a társadalom részei vagyunk, környezetünk születésünktől fogva befolyásolja nőies és férfias viselkedési mintáinkat. Ezen elvárások bizony a képességek kibontakozására is kihathatnak, de függetlenül attól, hogy az adott tulajdonság nemi különbségének kialakulásában szerepet játszanak-e biológiai tényezők vagy sem, nagy számban fogunk találni olyan egyéneket, akik az ellenkező nem átlagánál jobb vagy rosszabb eredményt értek el. Tehát fontosnak találom itt és most kiemelni, hogy az általánosítás ugyan egyszerűsíthet, de ugyanakkor torz következtetéseket idéz elő.

Csernus Imre ismert pszichiáter az alábbiak szerint jellemzi az erősebbik nem képviselőit A Férfi című könyvében:

„Összességében, mi, pasik sokkal nehezebb helyzetben vagyunk, mint a nők. Úgy látom, hogy mivel egyszerűbb „állatok” vagyunk, egyszerűbb vezérelni minket előre és hátra, jobbra és balra, tehát egyszerűbb minket manipulálni. Jobban ki vagyunk szolgáltatva az érzelmi konfliktusok hiányos kezelése folytán jelentkező feszültségeknek, mivel ezt a részünket nem akarjuk fejleszteni. Racionális szempontból a pasik a felsővezetők, aztán szépen hazamennek papucsállatkának.”

*„Ha
egyedül
vagyok
egy
szobában,
akkor
ember
vagyok.
Ha bejön
egy nő,
akkor férfi
lettem.
És annyira
vagyok
férfi,
amennyire
nő az,
aki bejött
a szobába.”*



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

2017/4.
A férfi

Háttér



A férfiakról általában elvárt, hogy sikeresek legyenek a munkájukban, szép keresetet vigyenek haza, a nők eközben ellátják az otthoni feladatokat, és nevelik a gyermekeket. Miközben a mai modern társadalomban is jellemzően furcsán tekintenek a kisgyermekkel otthon maradó, GYES-re menő apukákra, a nőkre további nyomás hárul akkor, ha a hivatásában szeretne - a család mellett - kiemelkedőt alkotni mindezt a közben, hogy szeretne megfelelni a nő, társ, anya, gyermek stb. szerepeknek. A nyomás néha elviselhetetlenül nagy – pláne a tudatosabb életvezetés hiányában -, de a feltételezésekkel ellentétben a férfiakon is. Ők ugyanis miközben 'csak szépen tartják a családot' (hagyományos családmoddokról beszélek), a folyamatos munkahelyi stressz, a napi teendők, a 'mókuserékben-lét' (vagy éppen ennek ellenkezője pl. 'nem vagyok képes tartani a családom, nem kielégítő a munkahelyi teljesítményem, elbocsájtottak az állásomból' stb.) szépen lassan előbb fizikai, majd pszichés problémákhoz vezet – hol súlyos, hol csupán figyelmeztető jel formájában. Ennél a pontnál szeretném megemlíteni – mivel munkám során meddőség kezeléssel is foglalkozom - hogy a terméketlenség lelki tényezői kapcsán legtöbbször a nőről esik szó, pedig a férfi is ugyanúgy érintett: kétségbeesett, elkeseredett vagy éppen frusztrált. A férfiakról az a kép él a társadalomban, hogy nekik általában erős támaszként kell állniuk a nő mögött a hétköznapiakban. A férfiúi büszkeségnek igazán fontos a visszaigazolás, hogy nem a férfiasságban van a hiba. Nem 'selejtes' attól valaki, hogy nehezebben jön össze a baba. A szex projekté válása is okozhatja a sikertelenséget, mivel a legtöbb férfi esetében a szex is teljesítménypálya: újabb feladat érkezik, hogy már az örömszerzésen túl gyereket is kell produkálni, és ez komoly lelki görcsökhöz vezet. Tehát a férfiak a látszat ellenére és véleményem szerint nagyon is lelki lények, akik számára a szeretetteljes megnyilvánulások sokasága igenis fontos, mint ahogy annak a megerősítése is, hogy akkor és attól is bizony valódi férfiak, ha olykor mernek gyengének mutatkozni, és teret adni az érzéseiknek.

A coach munkája a fenti esetben is valódi érték lehet: amikor is jelen van az Ember számára, kérdez tőle – sokat- sokat. Megteremti a számára a megfelelő környezetet a kibontakozáshoz, és akinek ez a közös munka valódi különbséget adhat. A coacholt személy képessé válik arra, hogy újfent megismerje a lelkében jól elzárt területeket (hol védekezésből, hol félelemből, hol egyéb okokból), és motiválttá válik arra, hogy kilépjen a komfort zónájából. A Férfi képessé válik arra, hogy kívülről lássa magát, aki lassan (vagy gyorsan), de biztosan ráeszmél a saját és az életének az értékeire... Mert bizony az értékekben rejtve van a csoda, a megoldás, hatalmas lehetőség... hiszen mit is tenne az életével, ha százéves koráig biztosan élne? És mit, ha már csak öt éve lenne hátra? Élete utolsó huszonnégy óráját ki(k)nek a társaságában és mikkel töltené? Ez utóbbi kérdésre aligha az a válasz, hogy éjt nappallá téve bent gürizne a munkahelyén a családját, a hozzá igazán közel álló embereket és nem utolsó sorban saját magát is háttérbe szorítva. Sokkal inkább olyan dolgokkal



töltené, amiket szeret és azokkal az emberekkel, akiket szeret... A coaching folyamat során megtapasztalhatja, milyen az, amikor önMAGa. És ott már béke van és csend.

Zárásként és összegzésként álljon itt - a számomra talán - legmélyebbre hatoló idézet? Karinthy Frigyesről, a Férfiakról (és Nőkről):

„Ha egyedül vagyok egy szobában, akkor ember vagyok. Ha bejön egy nő, akkor férfi lettem. És annyira vagyok férfi, amennyire nő az, aki bejött a szobába.”

Felhasznált irodalom

Csépe V., Győri M., & Ragó A. (2008). Általános pszichológia 3. : Nyelv, tudat, gondolkodás. Osiris Kiadó Kft.

Mindset Pszichológiai szaklap Bánszegi Rebeka írása Férfi agy és női agy címmel 2017.09

Szántó Dénes: Képzeld el internetes folyóirat Férfiak (2016.11)

Nők Lapja Psziché folyóirat (2016.7.szám)

Kopp M, Skrabski Á (2009) Nők és férfiak egészségi állapota Magyarországon, In: Szerepváltozások, Jelentés a nők és férfiak helyzetéről, (Szerk: Nagy I, Pongrácz Tné) TÁRKI, szociális és Munkaügyi Minisztérium, pp.117–136.

Ritchie, S. J., Cox, S. R., Shen, X., Lombardo, M. V., Reus, L. M., Alloza, C., ... & Liewald, D. C. (2017). Sex differences in the adult human brain: Evidence from 5,216 UK Biobank participants. bioRxiv, 123729.

Szendi G. (2016) A nő felemelkedése és tündöklése. Jaffa Kiadó.

Csernus Imre (2009) A Férfi Jaffa Kiadó