



A Férfi

A *küzdelem nem építi a jellemet, hanem felfedi azt.” (Hagakure)*

A férfiról, a férfivé válásról sokféle értekezés látott napvilágot az utóbbi években. Jómagam azt gondolom, hogy a gyökerek már a fogantatásban ott vannak. Vajon az apa férfiként viselkedik az áldott állapotban levő párjával? Vajon óvja, félti Őt, és szeretett magzatát? Vajon beszél-e Hozzá, énekel-e Neki, simogatással, kedves szóval kinyilvánítja-e szeretetét? A születés után foglalkozik, törődik-e eleget gyermekével? Milyen apa-, illetve férfimintát mutat ebben a korban? Részt vesz-e a nevelésében, gondozásában, tölt-e elegendő időt otthon, segít-e az otthoni munkában? Rengeteg kérdés, ami felmerül mindjárt ennek az írásnak az elején. Nem is beszélve arról a megkerülhetetlen kérdésről, hogy vajon szíve legmélyén akarta-e a születendő új életet. Már eleve döntően meghatározza azt az attitűdöt, hogy miként viszonyul gyermekéhez, családjához, milyen mintát követ, illetve állít, akarva – akaratlan.

Rengeteg minden felborult az utóbbi években. Valóban egészen más a világ. A digitalizált berendezések alapjaiban forgatták fel a kommunikációt. Ma már az érték nem mindenki számára érték. Egyre inkább az érvényesülés válik azzá. A média szerepe is megkerülhetetlen. Ma már sok ifjú gyermeknek a celebek a példaképei. Mert jó autókából szállnak ki, mert szoláriumtól barna bőrűek, többségében kigyúrtak és nagyhangúak.

De kérdem én: belül mi a helyzet? Többnyire ezek az emberek tanulatlanok, legtöbbször műveletlen, az intelligencia – hányadosukról már nem is beszélek. Néha az az érzésem, hogy az IQ értékük alig magasabb, mint a külső hőmérséklet egy őszi reggelen! Gyermekek tízezrei nőnek fel rajtuk, és rájuk akarnak hasonlítani. Őrült tévedés őket férfinak tartani, pusztán a kinézetük miatt, vagy azért, mert állva végzik a kisdolgukat! Bocsánat a fogalmazásért, de így gondolom. De akkor, hogyan lehet az, hogy ők a felnövekvő generáció egy részének példaképei? Számomra viszonylag egyszerű a válasz: kevés minőségi időt fordítanak/fordítunk a gyerekekre, kamaszokra, ifjú felnőttekre. Annyi oldalról, annyi féleképpen van mosva az agyunk, hogy ezzel szembe menni valóban nehéz, de igenis lehet. Egy markáns döntés kérdése az egész.

Aki olyan szerencsés, hogy van gyermeke, esetleg gyermekei, az tudja milyen hatalmas dolog ez! Ehhez hasonló talán nincs is! Az APA szerep erősítése, a legtöbb esetben pozitív változást



generál a párcapcsolatban, illetve az élet egyéb területein egyaránt. A közös apa – gyermek programok jelentőséggel bírnak. Gyermekünk szinte észrevétlenül nevelnek bennünket. Ugye ott van a felelősség kérdése. Felelősek vagyunk gyermekünkért, (nem csak anyagi vonatkozásban), az ő jövőkéjükért, kibontakozó személyiségükért. A gyermekekkel eltöltött minőségi idő, hihetetlen jelentőséggel bír. De mi van azokkal a férfiakkal, akiknek valamilyen oknál fogva nem adatott meg a gyermekáldás? Véleményem, illetve javaslatom szerint viselkedjenek úgy, ahogy az egy gondos családapától maximálisan elvárható. Egy párcapcsolatban is nagy jelentősége van a férfinak. Amennyiben a hozott férfi minta nem jó, akkor megint ott a döntés kérdése. Mindig van választási lehetőség. Nagyon nehéz kérdés, hiszen a gyermekkorban beégett minták nagy hatással vannak az egész életünkre. De ha dolgozni akarunk magunkon, hogy nap nap után jobb emberek, jobb férfiak legyünk, akkor érdemes megvizsgálni, hogy az adott viselkedésnek mik voltak eddig a következményei. Ha más eredményt várunk el, bizony nekünk kell másképp viselkedni, kommunikálni, gondolkodni. Őszintén, kíméletlenül szembe kell néznünk saját viselkedésünkkel, fejlesztendő területeinkkel. Ugyanígy érdemes megvizsgálni erősségeinket, kiemelve azt, amiben a legjobbak vagyunk. Mert építkezni csak biztos alapokra, azaz az erősségeinkre lehet. Elvárjuk a tiszteletet, a megbecsülést a családunktól, a környezetünktől. És mi van velünk? Tiszteljük, becsüljük magunkat? Ha nem, akkor nem reális az elvárás a környezetünk felé, hogy ők aztán becsüljenek minket!

Vajon hány férfinak mondott hímneműben van meg a vágy, hogy napról napra igyekezzenek jobb férjjé, apává, vezetővé, munkatárssá válni? De a vágy önmagában kevés!

A mögött nincs megfelelő energia! De jó alapja lehet egy valódi célnak. A célokért pedig tenni kell. Minden nap. Ahhoz, hogy ez szokássá váljon kell minimálisan 21 nap! Ha pedig szokássá válik a jó tett, a kedves szó, a figyelem, a felelősségvállalás, akkor már valóban jó úton haladunk. Fontosnak tartom a hitelességet. Azt mondom, amit gondolok, azt tegyem, amit mondok.

Az érzelmek, az érzelmi biztonság szintén fontos tétel. Hol van az megírva, hogy egy férfi nem vállalhatja érzelmeit. Hol van az megírva, hogy nem ölelheti meg szeretettel a társát, a gyermekét? Egy férfi érzelmi biztonságot nyújt. A mai világban a nő és a férfi teljesen egyenrangú. Nem egyforma, hanem egyenrangú. Klasszikus esetben a férfi a kenyérkereső a nő pedig hozzájárul munkájával a családi költségvetéshez. Ma már ez a megállapítás egyre kevésbé állja meg a helyét. Mert a nők is nagy százalékban kiveszik a részüket a munkából. Keményen dolgoznak, egyre több a női vezető, egyre több nő tölt be olyan pozíciót, amit korábban csak férfiak tettek, tehettek. Nem esik le a gyűrű egyetlen férfi ujjáról sem, ha adott esetben elmosogat, vagy elvégez valamilyen otthoni teendőt. Jó érzésből, hogy segítsen párjának, vagy pusztán csak azért, mert ráért. Ma már nem csak a nő dolga a háztartás. Hallani olyan véleményeket, ahol a nő otthon van gyermekeivel, „nem dolgozik”, tehát az össze otthoni teendő az övé. Nos, Kedves Férfi Társam! Itt üzenem, hogy cseréljete egy napra a felelőségekkel. Lássátok el gyermekeiteket, főzzetek, mossatok, takarítsatok, a sétáról se felejtkezzetek meg, no meg a mesélésről elalvás előtt. Aztán este a legjobb formátokat hozva bújjatok ágyba, hiszen egész nap nem dolgoztatok, „csak” otthon voltatok a gyerekekkel. A NŐ megérdemli a megbecsülést, a törődést! Jár neki! Valóban igaz az a közhely, hogy minden sikeres férfi mögött áll egy erős nő!

A figyelem. Egy férfi figyel a társára, szinte érzi a rezdüléseit. Nem okozhat gondot, néha egy szál virág, csak úgy. Szinte minden ok nélkül. Örömet okozunk vele. És adni jó! Mint ahogy örömet okozni is. Persze itt is, mint mindenhol, fontos az egyensúly. Hiszen egy kapcsolat az egy kétirányú utca. De mi is a kapcsolat? Kölcsönös igény-kielégítés, talán a legegyszerűbb megfogalmazásban. Érzelmek alakítják, szeretet, tisztelet, megbecsülés hatja át.

„Őszintén, kíméletlenül szembe kell nézniünk saját viselkedésünkkel, fejlesztendő területeinkkel. Ugyanígy érdemes megvizsgálni erősségeinket, kiemelve azt, amiben a legjobbak vagyunk.”

Az erő. A férfierő. Ki az erős férfi? Akinek 50 cm a felkarjának a kerülete, vagy, akinek



szteroidokkal felpumpált izmai vannak? Nos, szerintem nem ez az igazi erő. Persze jó, ha egy férfi odébb tud rakni egy fotelt. Minden nő számára imponál, ha a választottja fizikailag erős. De legalább ilyen fontossággal bír, hogy fejben, azaz mentálisan is erős legyen. Vita ne legyen: igenis fontos a fitt külső, a jó tartás, a heti rendszerességgel, meghatározott fittségi célokkal végzett fizikai aktivitás. Egy fitt férfi vitalitása, lényegesen nagyobb azoknál, mint akik elhanyagolják magukat. Egy fitt férfi munkabírása nagyobb, figyelme tartósabb, a hétköznapi kihívásokat sokkal jobban állja. De mit ér mindez, ha a férfi mentálisan gyenge, fejlesztésre, segítségre szorul?

Amennyiben felismeri a fejlesztés szükségességét, esetleges segítséget kér egy mentális segítő szakembertől, akkor menthető a helyzet. Ha nem úgy, akkor énvédő mechanizmusok sokaságát alkalmazza, játszmákba bonyolódik, kompenzál, nemritkán túlkompenzál. Munkahelyi környezetben is meglehetősen megterhelő a környezet számára, a családi körről már nem is beszélve. Egy igazi férfi hiteles, erről már szóltam. Ma azonban olyan világban élünk, ahol egyre inkább az érvényesülés válik értékke. Ezért aztán semmi sem drága!! Rengeteg önjelölt, az interneten jól felépített „szakemberrel” találkozhatunk. Ezek a „lózunggyárosok” remek marketing eszközökkel töltik meg az előadótermeket, előadásuk egy tanult szerep, előre megírt forgatókönyv alapján tudja, mikor és hogyan kell hatni a hallgatóság érzelmeire, így bővítve követőik táborát. Nem ritkán elcsépelet közhelyeket puffogtatva, azt hosszan magyarázva válnak hallgatóságuk számára „szakértővé”. Én fontosnak tartom a megfelelő iskolai végzettséget, csakúgy, mint a folyamatos önfejlesztést. Jó, ha a kettő együtt jár, már amennyiben valóban hiteles, kompetens „férfi-kép” az elérendő célok egyike.

Természetes, hogy koronként, generációnként változik a megküzdési stratégia, de a „régii” értékek, mit pl. a tisztesség, a fegyelem, a döntési képesség, a felelősség vállalás képessége stb., nem vesztet a feledés homályában, amennyiben a férfiről, és nem „csak” hímneműről beszélünk. Mindezek az értékek példamutatással elsajátíthatók, fejleszthetők. A folyamat hosszú, az út rögös, de maradandó értéket teremtünk! Mindezekhez szokásokra van szükségünk. Egy szokás kialakítása minimum 21 nap. Első a cél – mit szeretnénk elérni, milyen új szokásunk legyen? Milyen stratégiával látunk hozzá a célunk eléréséhez? Milyen és mekkora a belső erőnk, motivációnk? Egy Férfi motivált. Motivációt lehet nyerni belülről, vagy kívülről is – ehhez képesnek kell lennünk elfogadni külső mintát, segítséget. Legfőbb belső motiváció a jól-létünk, azaz vállaljuk fel saját érdekünket, a saját érdekünkben. Tudnunk kell érvelni a magunk számára. Coach-ként sokszor kerülök abba a helyzetbe, hogy az ügyfél tőlem várja a megoldást, motivációt. Nyilván az én coach-viselkedésem is egyfajta minta, és sokat segíthet az ügyfélnek, ha hitelesnek, és motiválnak gondol. A következő kérdéseket érdemes magunknak feltenni: Miért jó nekem, ha igazi férfivé válok? Mit kell tennem ezért? Hogyan válok férfivé? Mi szükséges hozzá? Kik támogatnak az utamon? És honnan veszem észre, hogy már férfi, FÉRFI vagyok?



Saját életemben is meg kellett válaszolnom ezeket a kérdéseket, és nagyon sok útmutatást, tanácsot, és követendő példát kaptam sportolóként, harcművészként a Bushido és Budo tanításaiból. A szamurájok erkölcsi kódexe a Bushido. A Budo a harcművészetek útja. A Budo és a Bushido a keleti történelem és filozófia elválaszthatatlan része, életvitel, és viselkedési norma, amelyben a fegyelem (és önfegyelem), valamint az erkölcsi értékek a legfontosabbak. A budo - sportok olyan hagyományápoló harcművészetek, amelyeknek évezredes erkölcsi alapjuk van: fegyelemre, tiszteletre, kitartásra tanítanak, olyan alapértékekre, amelyek a keleti társadalmakban, a hétköznapi életben is jelen vannak, különösen a munkahelyen, iskolában, családban. Magam közel 40 éve gyakorlom a judot. Több, mint húsz éves versenyzői pályafutásom során számos szép eredményt értem el, több évtizede judo edzőként is dolgozom, VI.DAN-os judo mester vagyok. A sportban eltöltött évtizedek nagyon sok mindenre megtanítottak. Kiváló mesterektől tanulhattam, akik alakították személyiségemet, gondolkodásomat. Belső igény vezetett a tanuláshoz, amelynek eredményeképpen szereztem jó néhány diplomát. Versenyzőként csak és kizárólag az eredmény érdekelt, ma már az út fontosságát is hangsúlyozom.

Ma nehezebb az edzők helyzete, mint néhány éve. Tapasztalataim szerint egyre többen fordulnak a harcművészetek felé. Van, aki mély meggyőződésből, van, aki engedve a divatnak, és nem ritka az sem, hogy kompenzációs lehetőséget lát benne. Igen, kompenzációként. Minden korban van ilyen, de mostanában – ahogy a cikk elején is írtam – az érzelmi inkontinencia (kifejezés Tari Annamáriától) miatt a közösségi oldalak segítségével azonnal sok ezer emberhez is el tudnak jutni ezek az „okosságok”.

Vannak dolgok, amiket egyszerűen nem lehet lerövidíteni: a harcművészetekben a „mesterré válás” folyamata nyolc, tíz év. Nyolc, tíz kemény küzdelmes év. Öt, hat, hét DAN elérése a judoban egy egész élet munkája lehet. Ismerek embert, olyan hímneműt, aki több, mint 70 (!) mester fokozatot tart nyilván a saját karrierjében. Ez nem lehetséges. Egy valódi mester a tanítványainak jó példát mutat. Azt mondja, amit gondol, és amit mond azt is teszi. Ha nem így működik, a tanítvány elveszti a motivációját, és másik mester után néz. Nem létező, sosem-volt királyságok alakulnak gomba módra, kihasználva a gyakran felületesen tájékozódó érdeklődők hova tartozás utáni vágyát. Volt idő, amikor mindenki taxisnak állt, aztán a személyi edzőktől hemzsegett a piac, most éppen a motivációs tréneremből lehet Dunát rekeszteni, a párórás képzésen átesett önjelölt mentális segítőkről, „coach”-okról nem is beszélve. Ez a tendencia sajnos elérte a harcművészeket is. A régi értékek hordozóit, sokan megosztó, kellemetlen embereknek tartják, mert tölgyfákként állják a változó idők viharait.

Egy férfi határozott, aki tudja, mit akar, bátor, céltudatos, érzékeny, és kellően bölcs ahhoz, hogy jó döntéseket hozzon. Hiteles és értékteremtő, aki a nehéz helyzetekben úgy jár el, ahogy a

római jog írja: gondos családapától elvárható módon. Szükség szerint megküzd a nehézségekkel, kitartásával legyőzi az előtte tornyosuló akadályokat. Megoldásokban gondolkodik, ha kell, küzd, harcol, és nem adja fel soha.

*„Nos, szerintem nem ez az igazi erő.
Persze jó, ha egy férfi odébb tud
rakni egy fotelt.
Minden nő számára imponál,
ha a választottja fizikailag erős.
De legalább ilyen fontossággal
bír, hogy fejben, azaz mentálisan
is erős legyen.”*

Felhasznált irodalom

Dr. Gubacsi Attila – Barta Balázs: 21 szamuráj

Richard Rohr: A férfi útja

Dan Milmann: A békés harcos útja



MAGYAR
COACHSZEMLÉ

2017/4.
A férfi

háttér