



## Férfi veszteségek

**M**óricz Emese: Singer Magdolnával beszélgetek arról, hogy mit jelent ma férfinak lenni, férfiként szembe nézni a veszteségekkel és feldolgozni azokat. Azért választottuk ezt a témát, mert coachként sokszor akkor kerülünk a képbe, amikor valamilyen veszteség éri a vezetőt vagy akár magát a szervezetet. De ha nem is egy kudarc vagy veszteség után jelentkeznek nálunk, előjöhetnek ezek a kérdések, és ilyenkor nem mindegy, hogy hogyan támogatjuk őket. Singer Magdolnának október 16-án jelenik meg az Érző férfiak c. könyve, és az elmúlt évek során több férfit is meginterjúvolt, olyanokat, akik komoly veszteségeket szenvedtek el. Ezért ha valaki tudja, hogy ilyenkor a férfiak lelkében mi zajlik le, mire van igazán szükségük és mi a veszteség feldolgozása során megfigyelhető transzformáció, az ő.

Jelenleg kétféle forradalom zajlik egyszerre a világban, egyrészt egy információs forradalom, amelynek segítségével a világ bármelyik pontján lévő információhoz „real-time” hozzá tudunk jutni, másrészt egy paradigma-váltás a világ vállalatai és vezetői körében, amelynek az a lényege, hogy a vezetőktől egyre inkább elvárják, hogy törődjenek a munkatársaikkal, üljenek le velük és legyenek nyitottak rájuk, ne csak vezessék, hanem fejlesszék is őket. Hogyan lehet összeegyeztetni ezt a látszólag két nagyon különböző dolgot? Mert egyrészt hatalmas agyi kapacitás kell a rengeteg információt befogadásához, de ugyanakkor érző lélekkel kellene a környezet rezdüléseit is levenni. Nem túlzás ez? Beszélgetésünkben a második kérdésre, az érzékenység mibenlétére keressük a választ.

**Singer Magdolna:** Rendben. Amikor készültünk a beszélgetésünkre, az volt az első felvetésem, hogy a mai vezetőknek nem szabad érzélgősnek lenniük, annak ellenére, hogy egyre fontosabbá válik, hogy kimutassák az érzelmeiket. Szerintem az érzélgőség és az érzelmek kimutatása az két külön dolog. Ha valaki érzélgős, az tényleg nem jó, de aki kimutatja az érzelmeit, az viszont nagyon is szerethető. Gondolj csak egy tűzoltóra, aki kiment egy kiscicát az égő házból, vagy egy erős férfira, aki gyengéden tartja a kezében a kisbabáját, amelyhez társul egy férfiasság és az igenis nagyon vonzó. Az jutott még az eszembe, hogy aki belül magabiztos, és nem kérdőjelezi meg a férfiasságát, határozott önbecsülése, önbizalma van, az mer gyenge és gyengéd is lenni. Arról van talán szó, hogy az nem meri felvállalni, kimutatni az

*„Bedő Imre,  
a Férfiak Klubjának  
vezetője is elmondta,  
hogy a férfiak csak  
akkor kezdenek a  
férfiasságukkal,  
a férfi létükkel  
foglalkozni, amikor  
éri őket egy  
nagy pofon.”*

ilyen jellegű érzéseit, akit nagyon elbizonytalanítottak ebben a férfiasság dologban. Aki azt sem tudja, hogy minek feleljen meg.

**ME:** Igen, lehet, hogy azt sem tudja, minek feleljen meg, de szerintem van egy másik oka is, például az, hogy ilyen mintákat lát maga körül. Az a versenyszellem, amely napjaink vállalatait jellemzi, egyáltalán nincs jó hatással a vezetők érzékenységére. Mert ez a versenyszellem azzal az elvárással is együtt jár, hogy ha bármilyen veszteség vagy kudarc ér minket, akkor azon lépünk minél hamarabb túl, rázzuk meg magunkat és menjünk tovább. Mintha az lenne a követendő mintapélda, aki összeszorított fogakkal, egy zokszó nélkül képes mindent végig csinálni.

**SM:** Ezt meg tudom erősíteni. Mivel a gyásszal foglalkozom, ezt látom én is mindenhol, és innentől kezdve ez egy társadalmi jelenség, hogy ma az az ember dívik, aki erős, aki túllép, aki feláll, aki mosolyog. És ezért nincs helye a veszteségek elgyászolásának, kezelésének. A férfiakat kifejezetten sújtja ez, mert mi nők, annak ellenére, hogy van egy ilyen társadalmi elvárás, ránk ez annyira nem hat. Egy nő gátlásuktól mentesen kipanaszkodhatja magát vagy sírhat, persze ő is megválasztja, hogy hol, mert nem a munkahelyén, de azért a barátnőinek, vagy ennek-annak, nem kell visszafognia magát. De egy férfi nem mutathatja ki az elesettségét, mert az a társadalmi elvárások, sztereotípiák mentén nem megengedhető. Egyáltalán „nem fest jól”, és sérül a férfi identitása.

**ME:** Hogyan jutottak el ezek a férfiak mégiscsak hozzád? Ha jól sejtem, őszintén meg is nyíltak neked. Azt a saját példámból is tudom, hogy ha az ember nem vágja el ilyenkor magát a saját érzéseitől, hanem tudatosan végigmegy a folyamatán, ami persze kutya nehéz, egyrészt mert egy veszteség mindig fájdalmas, másrészt azért, mert bárhová is fordulunk ilyenkor, akkor ezt a környezet megpróbálja „menedzselni”. A pozitív dolgokat kiemelni, elfeledtetni a veszteséget, vagy éppen sürgetni a gyógyulást. Nagyon kevés az igazán jó szakember, aki ilyenkor tudja tartani a teret, a nélkül, hogy be akarna avatkozni. Hiszen ezekben az esetekben annak a szakembernek is olyan belső erővel kell rendelkeznie, aki képes az akár legmegrázóbb történetekkel is szembe nézni.



**SM:** Igen, sokan vállalkoztak a beszélgetésre, bár valószínűleg nem reprezentálják a teljes férfi társadalmat. Sőt, amikor a könyvemhez kerestem interjúalanyokat, sok visszautasítást is kaptam, olyan válaszokat, pl. hogy „egy férfi nem beszél erről, egy férfi magában oldja meg, egy férfi nem kér segítséget”, szóval jöttek ezek a klisék. Viszont akik bátran elmondták, nagyon őszintén képesek voltak megnyílni, és kiderült az is, hogy ezek a férfiak az önismeretben jártasak. Valamennyire. A többségük járt pszichodrárára, önismereti csoportokba, vagy egyéni pszichoterápiára. Bár, az is jellemző, hogy sokan csak akkor kezdenek el ezzel foglalkozni, amikor padlóra kerülnek.

**ME:** Amikor már ott van a veszteség maga.

**SM:** Pontosan. Bedő Imre, a Férfiak Klubjának vezetője is elmondta, hogy a férfiak csak akkor kezdenek a férfiasságukkal, a férfi létükkel foglalkozni, amikor éri őket egy nagy pofon.

**ME:** Ez érdekes, mármint a férfiasságuk megkérdőjelezése, mert ezt én is tapasztalom. Nemrégiben volt egy kliensem, akit leváltottak. A beszélgetésünk egy nagyon mély önvádból indult, „mit rontottam el, mit nem vettem észre”, mind e mellett tapintható volt az a szégyenérzet, amely ehhez társult.

**SM:** Ahogy mondod. Olyan szintű összeomlások is keletkezhetnek, hogy ilyenkor mindent, de mindent megkérdőjeleznek. A megküzdési módjaik is egészen különlegesek. Míg egy nő jellemzően verbálisan dolgozza fel a fájdalmát, addig közülük olyanok is voltak, hogy csak mentek és mentek, kigyalogoltak a Belvárosból Szentendrére és vissza. Minden nap, mert máshogy nem tudták levezetni a kínzó feszültségeiket és feldolgozni a fájdalmukat. Többen is beszámoltak hasonló esetekről. Azt is elmondták, hogy mertek sírni is, közösségben nem, de otthon, vagy ahol nem látta őket senki, ott zokogtak, ahogy csak belefért, akár a partnerükkel együtt. Azt el kell mondanom, hogy egy családi esemény - különösen gyász - esetén, azért is vannak kifejezetten nehéz helyzetben, mert ilyenkor automatikusan felvállalják a támasz szerepét. „Most nagy a baj, ilyenkor kell erősnek lenni.” – kapcsol be az automatizmus. Úgy gondolják, hogy nekik kell otthon elintézni a dolgokat és próbálnak a feleségük támaszává is válni. Egy esetben, gyermekük elvesztése után olyan mértékben elnyomta a saját gyászát az illető, hogy valóban, nem is érzett semmit. Kisebb-nagyobb mértékben ez mindenhol így van, de őnála ez maximálisan így volt. A végén pedig a feleségétől azt kapta meg, hogy egy érzéketlen tuskó, még a gyermeke halálakor sem képes sírni. Nagyon sokan csak akkor engedik meg

maguknak a gyászt, amikor már a feleségük túl van a nehéz időszakon. Hasonló esetekről számoltak be vetélések után is.

Visszatérve a munkahelyekhez ez úgy jelentkezik ott, hogy feszültebbé, agresszívvá válnak, teljesen tudattalanul, mivel ott jön ki a feszültség.

**ME:** Igen, ez érthető. Hiszen, hogy ha a belső kapcsolatot megszakítjuk magunkkal, akkor a külső kapcsolódásra való képességünk is sérül, és nem működnek a szenzoraink, amivel érzékeljük a külvilágot. Egyébként meg tudom erősíteni vállalati szinten is, amit mondtál. Változási- és krízishelyzetben – ahol nagyon hasonló a folyamat pszichológiai szempontból – pont az az általános elvárás a vezetőktől, hogy tegyék a dolgukat, ne pátyolgassák az emberek lelkét, hanem figyeljenek a megoldandó helyzetre, minél hamarabb képesek legyenek a változáson átvinni a szervezetet. Szerencsére egyre több helyen már nyíltan lehet arról beszélni, hogy a változási folyamat egy gyászfolyamat is, ahol el kell búcsúzni a múlttól, a veszteségektől és ha ez megtörtént, akkor lehet az új dolgokat nyitottsággal befogadni.

*„Ha valaki elfojtja a szomorúságát, akkor az öröme való képessége is sérül, vagy aki a félelmét, az elveszti a spontaneitását. Tehát elveszti az Életnek a savát, a borsát. Az érzelmek elvesztésével maga az Élet szürkül el.”*

**SM:** Igen, mert ha ez nem történik meg, feszültség keletkezik a rendszerben. Búvópatakként jelen van, és a legváratlanabb helyzetekben kezd el szivárogni és zavart okozni a fel nem dolgozott veszteség. Gazdaságilag is megéri egy kicsit megállni és megnézni, hogy mi történik most. Mit okoz a munkatársakban egy tömeges létszámleépítés, például, és hogyan érzi magát ilyenkor a vezető.

**ME:** Igen, ez nagyon kellene... Mivel mind a ketten segítők vagyunk, meg írók és előadók is, most egy kicsit beszéljünk arról, hogy miben más a szerepünk akkor, amikor egy ilyen nehéz helyzetben támogatjuk a férfiakat. A te területed a veszteség és a gyász, én coachként ritkábban kerülök ezzel szembe, de szerintem így vagy úgy, ez egy nagyon fontos kérdés. Mit kell tudnunk, vagy szem előtt tartanunk ilyenkor?

**SM:** Én azt látom, hogy nincs igazán különbség és férfi és a női lélek között, spirituális értelemben különösen nem. Az én módszerem az, hogy amikor idejön hozzám valaki, akkor az első alkalom több óra, általában 3, és nem is adok ilyenkor időkorlátot. Ebben a védett környezetben ezek a férfiak ugyanúgy, ugyanazt mondják, mint a nők. Amit látok, az ugyanaz. Ugyanazt mondják, ugyanaz fáj, például a megcsalásban az árulás, a hazugság része, a váláskor a család, a gyerekek elvesztése. Nagyon hasonlóak a lelki tünetek. A terápia is nagyon hasonló, pedig szükségszerűen nem kellene annak lennie. Túl sok különbséget nem látok.

**ME:** Milyen jó, hogy ezt mondd... Évek óta az a belső hitvallásom, hogy az érzelmek létjogosultságát rehabilitálni kell a vezetőknél, a szervezetekben, de a társadalom egészében is. Még ha a saját szakmámat veszem alapul, akkor is azt látom, hogy nagyon elbillentünk az intellektus irányába. Ma a coaching képzések jó része a modellekről szól, ahol egy megadott rendszer szerint kell a kérdéseket feltenni, vagy egy folyamaton végig haladni. De fordultak hozzám már olyan kliensek is, akik évekig jártak különböző helyekre, és nem haladtak előre, mert a „segítő” – nevezzük most így – csak egy módszert ismert, és a végén ő maga ismerte be, hogy ezzel a módszerrel nem tud segíteni. Ez persze kicsit más kérdéskört is felvet, úgyhogy vissza is kanyarodnék az érzelmi intelligencia fejlesztésének fontosságához mind a kliensek, mind a saját szakmánk művelői körében. Évek óta járok Németországba, a Thomas Hübl által alapított „Academy of Inner Science” hallgatója vagyok, ahol az egyik alapkészség, amellyel dolgozunk, a Transzparens Kommunikáció. A neve alapján úgy tűnhet, hogy egy újabb módszer csupán, de ahogy egyre inkább e szerint élek és dolgozom, érzem magamon a hatását, hiszen egy nagyon erős, önismeretet adó kapcsolódási forma, amelyet ha mindenki művelne, sokkal őszintébbek és boldogabbak lennének a kapcsolataink. Nagyon röviden talán úgy lehetne ezt bemutatni, hogy kommunikáció közben egy meditációs, mondjuk mindfulness minőséget tartunk fenn, és így beszéd közben képesek vagyunk a saját testi jelzéseinken keresztül érzékelni a másikat. Ehhez persze az kell, hogy képesek legyünk pontosan megkülönböztetni a saját és a beszélgetőpartner érzéseit egymástól, és a fejünk szinte üres legyen. Fejleszti az intuitív érzéket is, szinte túppontosságúra. Ezt alkalmazom a munkám során, ez nekem a „jelenből élni” állapota, amiről Otto Scharmer is beszél az U-elméletben. Otto Scharmer szerint a „jelenből élni” állapotát akkor tudjuk elérni, ha megszüntetjük magunkban a cinizmus, az ítélezés és a félelem hangjait, ami egy felülről lefelé mutató folyamat, és amikor átléptünk a félelmeinken, akkor tudunk lépésekben haladni felfelé. Én szeretem ezt a megközelítést is, de most már tudom, hogy nem kell semmit sem legyőzni magunkban, csak egyszerűen tudatosítani, hogy léteznek bennünk, elismerni, hogy a gondolatok, érzések a sajátjaink, és ezeknek magunkban teret adva haladni tovább. Mindennek, még a legszegyentelibb gondolatnak is megvan az értelme, ha nem akarjuk kitörölni magunkból, biztosan meg is találjuk. Az persze más kérdés, hogy ezzel a gondolattal mit kezdünk, egészen elvisszük-e a cselekvésig, vagy csak egyszerűen a szemlélődésünk tárgyává



tesszük, ezzel távolságot teremtve a gondolat és saját magunk között, amely rögtön azzal fog járni, hogy nem gabalyodunk bele. Ugyanezt megtehetjük az érzéseinkkel is. Én úgy hívom, ez az „érzelmi jóga”, amikor képesek vagyunk addig tartani még a legnehezebb érzést is, amíg az át nem fordul valami másba.

Erre a képességre nagy szükség lenne minden segítő foglalkozásban, de jó lenne fejleszteni akár már az iskolákban is.

Ha már itt tartunk: lehet azt mondani, hogy nekünk, coach-oknak itt az az üzenet, hogy annak ellenére, hogy a mi szakmánk egy előre mutató, célorientált, pozitív jövőképet megvalósító munka, ilyenkor félre kell tennünk a célorientáltságot és meg kell hagyni a fájdalomnak, a veszteség feldolgozásának azt, ami az övé? Mert minden sürgetés egyrészt elodázza a kívánt eredményt, sőt, akár a visszajára is fordulhat?

**SM:** Igen, sőt! Én mindig azt hangsúlyozom, hogy türelem! Mert, ha fáj valami, akkor türelmetlenné válunk. Akár egy fizikai fájdalomnál, egy fejfájásnál is, mindig az a kérdés, hogy meddig fog ez még fájni. A gyásznál, vagy egy állásvesztésnél is ugyanúgy, az a kérdés, hogy meddig érzem magam rosszul, meddig agyalok, és akkor azt mondom mindig, hogy legyenek türelmesek, jusson eszükbe, amikor türelmetlenek, amikor csak arra tudnak gondolni, hogy mikor lesz már vége, hogy ezeknek az érzelmeknek helyük és szerepük van. Mert ha szembe megyünk, akkor nehezebb, a keleti filozófia is azt mondja, hogy a harccal csak ártunk. Mindig figyelmeztessük magunkat, hogy ehhez idő kell, hogy ez normális, hogy én normális vagyok, amikor fájok. Óriási veszteség ért, teljesen természetes, hogy fájdalmat érzek, és igen, ez akár hónapokig, vagy egy-két évig is eltarthat. Elveszíteni egy szeretett hozzátartozónkat akár halál, akár válás miatt kegyetlen megpróbáltatás. Elszakadni a gyerekektől, és csak a hétvégén láthatni őket brutális dolog. Hogyan is képzelem, hogy hipp-hopp eljutok az elfogadásig? Ha képes vagyok arra, hogy tudatosítom magamban, hogy ez most egy fájdalmas periódus, akkor vagyok képes arra is, hogy haladjak benne, szépen lassan.

**ME:** Ezzel nagyon egyet értek, sőt, ha megadom magamnak, vagy megadjuk a kliensnek ezt a biztonságos és védett teret és időt, akkor ez a folyamat kifejezetten értékessé válhat, a mélységekben ugyanis ott lapulnak a kincsek. Lehet ezeket az alkalmakat arra is felhasználni, hogy ő ismerkedjen a saját érzéseivel, létrehozzunk egy saját érzelmi térképet. Lehet egy ilyen folyamat ajándéka, hogy azokkal az érzésekkel kerül kapcsolatba, amelyeket általában nem akkor temetett el magában, amikor vezetővé vált, hanem jóval előtte. Hiszen az is egy társadalmi sztereotípiája, hogy a férfiak nem sírnak, ők magukban oldják meg a dolgokat és nekik mindig tovább kell lépni. Ahogy te is visszakaptad sokszor válaszként a megkeresésekre, amikor



férfiakat szeretnél volna meginterjúvolni. Biztos vagyok benne, hogy egy komoly hozadéka lehet a veszteségek feldolgozásának az érzelmi intelligencia fejlesztése.

**SM:** Pontosan. Nagyon sújtja a fiúkat a környezete is, kamaszkorra már eljutnak oda, hogy végképp nem szabad gyengének látszani, pláne sírni, mert megvetik, kicsúfolják őket a társaik. Így aztán megtanulják teljesen elfojtani az érzéseiket, különösen a félelmet, elérékenyülést. Ennek nagyon súlyos ára lesz a továbbiakban, hiszen nem férnek hozzá a saját érzéseikhez, nem látják, ezért nem is tudnak reflektálni a saját érzelmeikre, azt sem tudják, mit éreznek. A másik súlyos ár, amit ezért fizetnek, azzal kapcsolatos, hogy ha elvágják magukat egyes érzésektől, tiltás alá helyezik, az kihat az összes érzésre, ami egy nagyon tragikus veszteség. Ha valaki elfojtja a szomorúságát, akkor az öröme való képessége is sérül, vagy aki a félelmét, az elveszti a spontaneitását. Tehát elveszti az Életnek a savát, a borsát. Az érzelmek elvesztésével maga az Élet szürkül el.

**ME:** De szépen mondtad, annak ellenére, hogy ez nagyon szomorú. Pedig tényleg erről szól a társadalmunk, mindent megrögzötten át akarunk pozitívba fordítani, harcolunk a félelem, a szomorúság ellen, mintha azoktól meg kellene szabadulnunk. Pedig – ahogy Te is mondtad – az Élet ilyen, az Élet így lesz teljes.

**SM:** De, Emese, most hogy beszélgetünk, nekem is mennyire segítesz! Mert kicsit félek az előttem álló feladatoktól, és rosszul érzem magam attól, hogy szakemberként nem tudok úrrá lenni a szorongásaimon.

**ME:** Na, ha most egy coaching ülésen lennénk, akkor két irányban is vizsgálódhatnánk. Egyrészt a félelmedet néznénk meg, másrészt azt az ítélkező hangot, amely ezt elutasítja magadban. Izgalmas, ugye? Így válhat minden pillanat egy lehetőség az önismeretre, külön terápia nélkül és játékos kíváncsisággal, elfogadással önmagunk felé. Thomas, a tanárom egyébként a félelemmel kapcsolatban azt szokta mondani, hogy úgy kell rátekinteni, mint egy „hobbitra”, magunk mellé ültetni a kispadra, és azt mondani neki „Helló, Félelem, te is a részem vagy, tudom, hogy meg szeretnél menteni a kudarctól, és köszönöm, hogy figyelmeztetsz erre. Ezért leszek egyszerre megfontolt és bátor, aki egy nagyon pöpec előadást fog tartani. Úgy bizony!”