

# A család egyensúlya a nő egyensúlya?

ÖRVÉNYESI RITA



Advent. Ünnepre készülődés. A legtöbb családban az előkészületek a nők vállát nyomják. Bevásárlás, takarítás, ajándék, iskolai programok. Év vége. A munkahelyen hajtás, még legyen készen az idén, még egy kis forgalomnövekedés, hogy a célt elérjük. Túlóra, leltár, bolondokháza. Karácsonyi bulik. Legyél csinos, könnyed és vidám!

## Ismerős?

Telnek az adventi hetek. Béke, ünnepi várakozás, elcsendesülés nélkül. Aztán amikor minden kész, a lakás csillog, az asztal roskadásig étellel, áll a karácsonyfa, akkor kitör a veszekedés. Talán egy széttört karácsonyfadísz, talán egy leejtett krémes az indok. A nő pedig zokog, kibukik belőle a fáradtság, a fájdalom. A családi kapcsolatok minőségétől függően ilyenkor vagy kitör a még nagyobb káosz és veszekedés, vagy vigasztalni és kiengesztelni próbálják a nőt, esetleg a családtagok csendben visszavonulnak a konfliktusból: fel a fülhallgatókkal, elő a tablettákkal! A helyzet pedig évről évre, helyzetről helyzetre ismétlődik. A legtöbbször nem is emlékszünk vissza, csak a jeles ünnepek maradnak meg az emlékezetben eklatáns példaként: a karácsony, a nyaralás előtti utolsó nap, eljegyzés, vagy születésnap...

## Hogy alakulnak ki ezek a helyzetek?

Amikor a nő ereje teljében van, teszi a dolgát, összefogja és irányítja a család mindennapjait, akkor a családtagok belesimulnak ebbe a működésbe, és mindenki hozza a saját formáját. A férfi betölti az általa tudatosan vagy tudattalanul felvállalt férfiszerpét, a kamasz viselkedhet kamaszként, a gyerek gyerekként, és így tovább. A dolgok pedig mennek a „maguk jól megszokott útján”. Azaz azon az úton, amit a nő, mint a családot összetartó matriarchális erő megtestesítője akarva-akaratlanul kijelöl. Békés hétköznapiak, gondolhatnánk, de a harcot a nő vívja meg önmagában. Miről szól ez a belső harc? Megfelelésről, elvárásokról, felelősségről, szabadságról, megalkuvásról, megszokásokról. Az bizonyos, hogy a nő ereje tartja a körülötte élőket egy láthatatlan energiaburokban védve és összekapcsolva a családtagokat.

De mi történik akkor, amikor a nő egyensúlyát veszti? Amikor túlterheli magát feladatokkal, amikor egy influenza kényszeríti pihenésre. Mi történik akkor, amikor a nő csak pihenni vágyik, mert végtelenül elfáradt? Mi történik, amikor csak elvonulna egy hosszú hétvégére olvasni, pihenni, relaxálni? Mi történik, amikor szabadságra megy? Abban az esetben, ha a helyzet egyenes és nyilvánvalóvá válik az igény, azaz a nő valóban az ágyat nyomja betegen és lázasan, vagy kifejezi a pihenési vágyát, a család alkalmazkodik. Időszakosan mindenre talál megoldást, mindenki tudomásul veszi az új, átmeneti helyzetet.

Ennél sokkal izgalmasabb, és egyben ijesztőbb az a helyzet, amikor a nő – talán maga sem jön rá – nem fejezi ki pihenési igényét, vagy nem vesz tudomást betegségéről, kimerültségéről. Egyszerűen „csak” egyensúlyt veszít. Ilyenkor minden erőfeszítéssel koncentrálna, fogakat



## Hol a megoldás? Van megoldás?

Mostani tudásom, és sok évnyi saját-élményem, majd a tanulásom és coaching-tapasztalatom szerint a női tudatosság a megoldás kulcsa. Abban kell keresni, hogy a nő, anya, társ, női vezető rendszeresen és gyakran, önismerettel nézzen rá kötelességeire, feladatai, vállalásaira, érzéseire, mindennapi működésére. Önmagát, a helyzeteket megértve és az energiaburok-képző hatását elfogadva sikerülhet a tudatosítás. Ebben tud jó támogatást adni a coaching.



### Örvényesi Rita

Több mint húsz éves szakmai tapasztalata van nemzetközi reklámügynökségi oldalon valamint kereskedelmi és szolgáltatásmarketing szakterületen, nagyvállalati vezetőként. A stratégiai tervezés, a kereskedelmi és marketing szervezetek és munkafolyamatok kialakítása, fejlesztése vált szakterületévé. Szívesen foglalkozik Public Relations és Corporate Social Responsibility programokkal is. Németül, angolul és oroszul beszél. Korábbi vezetői tapasztalataira támaszkodva a tudatos csapatépítést, a konfliktuskezelést, a motivációt és az egyéni, valamint csapaterdekek összehangolását, a csapat támogató háttérével az egyéni fejlődést tartja az eredményesség zálogának. Három gyermek édesanyjaként, női vezetőként és saját vállalkozása tulajdonosaként szerzett tapasztalatai erőt és bátorságot adnak ahhoz, hogy a gondjaikkal hozzá fordulókat bátorítsa saját élethelyzeteik megoldásában. Coachként, segítőként azt vallja, hogy az üzleti coaching eszköztára - finomítva, adaptálva és kiegészítve - tökéletesen alkalmazható magánéleti gondok megoldására is.