

## Előszó a magyar kiadáshoz

El kell ismerni, hogy az emberiség történetében más szerep és testi sajátosság jutott a nőnek, és más a férfinak. A nők szülték az utódokat, ami kötöttségekkel járt, a férfiak vadásztak, közösségbe szerveződtek, hogy nagyobb vadat is el tudjanak ejteni. A férfi volt az erősebb testű. A nők több jogra, lehetőségre vágyva az elnyomásból harc árán tudtak kitörni. Az egyenjogúság létrejött, de a harc megmaradt. A nő a férfinak társa az életben, nem ellenfele, ellenség, akin bosszút kell állni az évezredek elnyomása miatt.

József Attila Thomas Mann üdvözlése című versében él egy hatalmas vágy, féltő üzenet az emberiség számára:

„Arról van szó, ha te szólsz, ne lohadjunk,  
de mi férfiak férfiak maradjunk  
és nők a nők – szabadok, kedvesek  
s mind ember, mert az egyre kevesebb...”

A feminizmus túl lőtt azon a célon, hogy csupán az egyenjogúságot biztosítsa a világon a nők számára. Például az USA-ban a férfiak egy része elvesztette, elvették tőlük a férfi szerepből fakadó magatartás szabad lehetőségét. A férfiak szexuálisan a behatolók, genetikus küldetésük, hogy tovább örökítsék génjeiket, próbálkozzanak minél több nőnél, remélve, hogy szerencsésük lesz. A nők a befogadók, a döntéshozók, eldöntik, hogy kit fogadnak be, kit akarnak ennek révén fogságba ejteni. A méheknél a heréket a párzás után leölik, feleslegesen, hiszen teljesítették a küldetésüket.

Ma a férfiak egy része már abban is bizonytalan, hogyan kell úgy közelíteni egy nőhöz, hogy az ne minősüljön szexuális zaklatásnak. Természetesen a nők egy részének jólesik, ha nőként észreveszik, de nem alakítanak ki szívesen szexuális kapcsolatot, nehogy kiderüljön, hogy az ágyban kevesek, frigidek, ezért egy határon túl a közeledés zaklatás.

Az amerikai szerző fogalma szerint „gyilkos-védelmes” szerepet szántak a férfiaknak. A nők valóban szívesen élnek a „verekedjetelek meg értem” játszma lehetőségével, és az erősebb, ügyesebb, gazdagabb nyer befogadást, azt engedi közel magához a nő. A férfiak versenyre kárhoztattak. Verseny a nő megszerzéséért, megtartásáért, eltartásáért, az utódok neveléséhez szükséges javak előteremtéséért, a jobb és még jobb egzisztencia biztosításáért. Az alapküldetés teljesítése: vadássz, biztonságot teremts. Ebben a hajszában a stressz hatására csökken a szexuális vágy, nő a férfiak merevedési zavara, ami tovább terheli a párkapcsolatot, a nő máshol keresi meg a szexuális élményt.

A hagyományos férfiszerep szerint a férfiak, ha családjuk lesz, akkor az otthont, a létfeltételeket nekik kell biztosítani, a nők nevelik a gyerekeket, és úgy élik meg saját helyzetüket, hogy többet tesznek le otthon, mint a férfiak. Idézet a

könyvből: Ami a lényeg: az, hogy az ENSZ adatai szerint a nők világszerte többet dolgoznak, mint a férfiak, hazugság. Szembesítettem az ENSZ-t (udvariasan, persze) a sajtóanyaguk és a tanulmányuk között feszülő „ellentmondással”. Kellemes meglepetésként ért, hogy elismerték ezt. Megkérdeztem, tudatában voltak-e annak, amit tettek. Azt felelték: „Igen”. Meglepődtem és megkérdeztem, miért. Azt mondták, azért, mert úgy érezték, hogy „korrigálniuk kellett az emberek azon vélekedését, hogy a férfiak többet dolgoznak”.

Ismerek olyan párkapcsolatot, amely a gyermekek megérkezéséig remekül működött, de utána a férfi nem tudott többet keresni, mint a felesége. Nem járult hozzá a feleség ahhoz, hogy a férj által megálmodott házba költözzenek, és ő otthon maradjon a három gyermekkel, mert kiszolgáltatott helyzetben érezte volna magát, inkább vállalta a válást, és külföldről hazaköltözve éli nehéz életét, így válva három gyermeke, saját autonómiája és kompetenciája foglyává. Utólag a nő nehezen ismerte be, hogy igyekezett egy aszimmetrikus párkapcsolatba kerülni, tehát így választott, saját értéke alatt egy férjnek valót. Így biztonságban érezte magát, hiszen a döntések többségében neki lett igaza, de felnőtt a férj, és vágyott a férji, apai szerep megélésére, ám erre a váltásra nem voltak felkészülve. Itthon a férfiak egy része ilyenkor mindent ott hagy, csak végre szabadulhasson, és megfeleljen annak az elvárásnak, hogy gondoskodnia kell a volt családjáról.

Nemcsak az USA-ban, de Magyarországon is a válást követően jobban védik az anyát, mint az apát. Saját élményem van arról, hogy noha a szakértő szerint az apa alkalmasabb a gyermeknevelésre, az anya az apa ellen neveli a gyermekeket, mégis az anyának ítélte a bíróság a gyermekeket, akik később az anya alkalmatlansága miatt mégis az apához kerültek.

A rossz házasságok egy részét addig tartják fenn, ameddig nem válnak a gyermekek nagykorúvá.

Magyarországon dr. Kopp Mária és társai végeztek kitűnő munkát a férfiak szerepváltozásaival kapcsolatban, és ezen változások következtében korán halálra ítélt férfiak megmentéséért.

Warren Farrel jelentős teret szentel annak, hogy elgondolkodtassa olvasóit, vajon miért beszélgetnek keveset a férfiak és nők, miért nehéz az érzelmekről beszélgetni. Nos, a férfiakat úgy nevelik, hogy legyenek erősek, ne mutassák ki érzelmeiket, ne beszéljenek róla, mert azzal visszaélhet a környezetük. A nők elvárják, hogy beszélgessenek velük, hogy közösen átéljék, megéljék az érzelmeiket. De anyaként mégis keményné teszük a fiaikat, a leendő férfiakat. A feleségek egy részének ki nem mondott elvárásai: add haza a fizetésedet, ne kocsmázz, maradj itthon, ha szükségem van rád, ne panaszkodj, de figyelj rám, hallgass meg, érts velem egyet, hiszen én teszek a többet itthon, nevelem a gyermekeinket, te csak dolgozz, ha kell, legyen több állásod, ha felneveltük a gyermekeinket, meg is halhatsz. Áttételesen leölik a férjet, mint méhek a heréket. Nem panaszkodhatsz, mert akkor gyenge vagy.

Egy jó párkapcsolat alapja a konfliktusok vállalása, és a konfliktusok felnőttként való profi kezelése. Észlelt véleménykülönbségek mindig lesznek, amelyeket érzelmek és indulatok kísérnek. Az érzelmi, indulati töltet nagysága határozza meg, mennyire súlyos egy konfliktus. Tehát először az érzelmeket kell felszabadítani, hogy ezt követően hozzáférjenek a racionális gondolkodáshoz, az okozati összefüggések feltárásához. Ezt úgy lehet jól elképzelni, mintha egy kukta lenne az emberek feje helyén. Meg akarjuk nézni, mi a tartalma, ki kell engedni a gőzt, ha lenyomjuk a biztonsági szelepet, előbb vagy utóbb felrobban a kukta, tehát kedves férfiak és nők, tessék kiengedni a gőzt, hogy arról tudjanak beszélni, amiről szó van. Az érzelmi közelség határozza meg, hogy egy konfliktus megoldható-e, vagy sem.

A központi idegrendszerünk úgy épül fel, hogy mindig az érzelmeink irányítják az élményfeldolgozást és a válaszokat is. Nem képes az ember kristálytisztán racionális döntést hozni, azt mindig meghatározza az érzelmi előfeszítettségen alapuló aktuális érzelmi állapot. Tehát aki képes pozitívan előfeszíteni az érzelmi állapotát, felismerni saját érzelmeit, azokat kontroll alatt tartani, az sikeres lesz az emberi kapcsolatokban, az életben is. Természetesen fontos más emberek érzelmeinek pontos felismerése is, és annak befolyásolása. Aki érti az érzelmek nyelvét, annak kitágulnak a lehetőségei a társadalomban. A nőket arra nevelik, hogy jól használják az érzelmeiket az életben, a férfiakat a fizikai erő használatára szocializálják. Ezek után nem csoda, ha a férfiak ügyetlenebbek a szociális térben, és a nők képesek irányítani őket. A kommunikáció mindig kontextuális térben zajlik, vagyis a történést a négyéves korig kialakult érzelmi mintákon keresztül értelmezzük racionális felhangokkal különféle kontextusokban, és ezekre a kontextusokra újabb kontextusokkal válaszolunk. Magát a kommunikáció verbális részét az azt kísérő nonverbális (érzelmi) kommunikáció hitelesíti, ez is azt erősíti, hogy sohasem csak információkat közlünk egymással, hanem mindig érzelmi viszonyokat is társítunk, mert azok döntenek el, hogy mi az üzenet valódi tartalma. Nehéz úgy egyenlő félként részt venni egy konfliktus tárgyalással történő kezelésében, hogy a nők profik az érzelmek területén, a férfiak amatőrök, hiszen a nők kommunikációjukkal „lesöprik” a férfiakat az asztalról, akik inkább elkerülik a véleménykülönbségek tisztázását, vagy a tanult módon erővel akarják azt megoldani. A praxisomban akadtak olyan elítélt nők, akik megölték, megverték a párjukat, áttanultak a férfiak stílusára, nem tárgyaltak, véglegesen elvágták a konfliktusok megoldásának lehetőségét. Valóban elfogadható a szerző azon állítása, hogy a férfiak sok agressziót szenvednek el a nőktől. A nők verbálisan, kifinomultan, de agresszívabbak, mint a férfiak, és alkalmanként tettlegesen is. A könyv jó tanácsait csak kiegészíteném a megértést segítő axiómákkal:

- Abból tudom meg, hogy mit mondtam a páromnak, hogy ő arra milyen választ adott. Nem a szándékolt közlés a fontos, hanem, hogy azt minek értették.

- Visszajelzést kell adnunk arról, hogy mit értettünk meg a közlésből, nekünk mit jelentett, hogyan érintett.
- A kommunikációt addig kell módosítani, ameddig azt nem értik, amit szándékoltam közölni. Nem egyre hangosabban ugyanazt, ugyanúgy.
- Egy kommunikációs folyamatra a legrugalmasabb kommunikátor van a legnagyobb hatással.

A kommunikációm minősége meghatározza az életem minőségét, tehát érdemes megtanulni hatékonyan kommunikálni.

Egyetértek a könyvben megfogalmazott igénnyel, hogy a szerepekhez tapadó mítoszokkal számoljunk le.

Fontos, hogy mindig tanulságokkal zárják le a konfliktust. Tanulság mindig az, amit jól tettek, ezért rögzíteni kell, hogy legközelebb is ugyanúgy megtalálják a jó megoldásokat.

Remélem, hogy egy idő után beáll az új egyensúly férfiak és nők között, ahol egyenlő félként, de szerep- és feladatmegosztásban, békében lesznek képesek férfiként-nőként, feleségként-férjként, apaként-anyaként, munkatársként megélni önmagukat, felépíteni személyiségüket, szerepeiket.

Szakemberként és elfogult férfiként is nyugodt lelkiismerettel ajánlom a könyvet mindazoknak a férfiaknak és nőknek, akik a férfiak és nők közötti kapcsolatot megérteni és jobbá tenni szeretnék, a gyermekeiket az életre, párkapcsolati sikerességre kívánják nevelni.

Végh József  
klinikai szakpszichológus