

Fényben és árnyékban. Női életutak és szerepek a 21. században Fenntartható (női) fejlődés

Dr. Szabó-Tóth Kinga
családszociológus
(ME BTK ATTI)



Inspirációk

*Meggyújtottál, hogy
fényemben táncolj.*

Árnyad

is fölmutatom.

Fodor Ákos

*Az élet, akár a vers,
szakaszokra bomlik,
rövid, töredezett,
zsúfolt, sűrített,
képekre osztott,
hangokra hangolt,
egyszeri,
és van benne
valami megfejtethetlenül
isteni."*

Ágai Ágnes



Életút, Fejlődés, változás

- Életút – életszakaszok
- *Ami fent van, az van lent, ami kint van, az van bent*
- Családi és párkapcsolati dinamika, változások
- Meddig lehetünk fent és lent?
- Meddig tartható fent a siker?
- Milyen női erőforrásaink vannak?



Életút – életfonál – fejlődés felnőttkorban



Jung elmélete

Konfliktus és kreatív feszültség
*„Életünk délutánját nem élhetjük
ugyanazon program szerint, mint a
délelőttöt...” (Jung)*

Minden válság spirituális krízis –
energiákat von el, hogy új helyre
kerüljenek

Kint helyett bent

Más programok szerint kell élni,
mint korábban!

Adaptáció belső világunkhoz

A közép- és időskor a valódi
személyiség kivirágzásának útja

Fel kell adnunk ragaszkodásunkat a
dolgokhoz

Erikson

Bizalom, autonómia,
Kezdeményezőképeség
Teljesítőképeség
Identitás
Intim kapcsolatok
Generativitás (törődés
másokkal)

*A stagnálás: „Az unalom és az
elszegényesedés mindent
átható érzésével társul”*

Levinson

A self és környezete

Az élet = életciklus (utazás a születéstől a halálig)

Életstuktúra, életstruktúraváltás

Évszakok

Átmeneti időszakok (nem krízisek)

Munka, család, barátságok szerelmi kapcsolatok

Női fejlődés

- ✿ Életkortengely – a mai 40-esek, a régi 30-asok
- ✿ Hosszabb életút – fiatalodás
- ✿ Érésünk hossza megnövekedett - az élet bonyolulttá vált
- ✿ Többféle krízis, többféle megálló, tranzit



Serdülőkori
krízis

Quaterlife
krízis

Midlife
Krízis

Latelife
Krízis

Megvan bennünk minden, ami ahhoz kell, hogy ezeket az életfeladatokat megoldjuk!



Életfonalunk, életszakaszaink



A reggel
25-35 év

Igazán felnőtt életünk első szakasza

*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

*Már nem, még nem

*Jó helyen vagyunk-e?

*Személyes „hivatásunk”, mint növekedésünk kiindulópontja

*Ha nem sikerül: kitörés később (1) állandó stressz (2), felszínes én (3)

*A fő kérdés:

Hol talál otthonra a szeretetem?



A délelőtt
28-45 év

Életünk fő munkaideje
Mint a Nap – delelünk

*Idézzük fel: Arcokat, embereket,

*Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?

*100 kéz és tengernyi idő kellene

*A próbák ideje

*Mindenhol helyet kell állni

*Családos – egyedülálló

*Feladat: szokásrend és ritmus kialakítása, ami minket tükröz

*Jó-jó-effektus (irreális elvárások, fent és lent)

*Pöcök megtalálása, ami boldoggá tesz, majd ennek gyakorlása

*A fő kérdés:

Ne feledd, miért élsz!



Életfonalunk, életszakaszaink



A dél 42-58 év

- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Egyesek a csúcson, mások váltanának
- *Biológiai változások elfogadása
- *Változó kor kihívásai
- *Nincs már annyi idő
- *Mérleg-készítés
- *Sok akadály
- *"Helyette"
- *Bábozódás – mi látszik már ebből? (nemet mondani, stb.)
- *Leltár
- *Ellenérzések, régi ügyek
- *A fő kérdés:
Mi megy, mi marad?



A délután 55-72 év

- Kevésbé rohanós, mint a délelőtt
- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Gyümölcsérés és betakarítás ideje
- *A hozzáállás változik – nyugodtabb
- *Önértékelés: a megtartó alapra helyezzük: nem azért vagyok értékes, mert teljesítek, hanem saját jogon!
- *A „délutáni nők” erőssége: a kapcsolati háló - a társaság motorjai
- *Munkában: higgadságuk miatt keresettek
- *A fő kérdés:
Hogyan tudok túllépni önmagamon?
Mit adhatok másoknak? Hol az új küldetésem?



Az este 70 felett

„Ahogyan a Nap a sugarait bevonja, hogy megvilágítsa önmagát, úgy kell az idős embernek befelé fordulnia, saját énjéhez odafordulnia és a bensőjében lévő gazdagságra rátalálnia.” (C. G. Jung)

- *Idézzük fel: Arcokat, embereket,
- *Mi magunk milyenek voltunk, vagyunk?
- *Az élet a maga teljességében értelmezhető
- *Ezt a „kalandot” méltósággal kell végigcsinálni
- *A „terhek” letétele, vagy elengedése
- *A fő kérdés:
Hogyan tekintek az életemre?

Változások a kapcsolatokban – kapcsolati dinamika



A változások törvényszerűek és szükségszerűek!

- Szakaszok a párkapcsolatban: szimbiózis, „én” időszak, „ők” időszak (kifelé), „te” időszak.

A házasságot, illetve párkapcsolatot úgy kell kezelni, hogy egy hobbit: hetente egy este, havonta egy nap, negyedévente egy hétvége, évente egy teljes hét!



Mi a változások oka a kapcsolatokban?

- * Nincsen probléma-mentes kapcsolat!
 - * A tartós elakadás a baj!
 - * Akkor van baj, ha nincsenek már érzelmeim –
kapcsolati kiégés
 - * Van az egyik és a másik története
 - * Haladni kell valami felé!
 - * Konfliktusok típusai: Destruktív és konstruktív
- A felek összejátszhatnak a konfliktus elrejtésére!

Két kedvezőtlen stratégia:

Konfliktuskerülő dinamika és irányításmániás dinamika
Rossz konfliktusok okai:
Félünk a különbözőségektől és Igazam kell, hogy legyen



Jó, fejlődőképes kapcsolatok



**stabil
önértékelés**



**a kommunikáció
direkt, nem
bizonytalan,
őszinte**



**a szabályok nem
merevek,
emberségesek,
megbeszélhetők,
megvitathatók és
nem örök érvényűek**



**társadalommal való
kapcsolat nem
félelemmel teli, nem
a hibáztatásra és
alsóbbrendűségre
épül**

A woman with dark, curly hair is smiling and holding a bouquet of red flowers. She is wearing a white t-shirt. The background is a soft-focus outdoor scene with greenery and a fence.

Meddig és hogyan tartható fent a siker?

Ki a sikeres? Hogyan tartható fent?

Angela Lee Duckworth
a Pennsylvania Egyetem pszichológia professzora

- A kitartás, a szenvedély, az elkötelezettség és az állhatatosság a hosszú távú tervek iránt
- *„A kitartás azt jelenti, hogy az életed egy maraton, nem pedig sprint”.*
- kitartó munkavégzés és a motiváció hosszú távú fenntartásának képességét kell a gyerekek megtanulni
- „még nem” sikerült- stratégia
- a kudarc csak átmeneti állapot
- szemlélet-váltás kell!



Női erőforrásaink



Fizikai szint

- egészség (táplálkozás, alvás, sport, testtartás, betegségek hiánya)
- munka (sikerélmény, személyes hatékonyság, kulcstevékenységek, fejlesztés, szakmai továbbképzés, karrier létra)
- biztonság (cashflow, vagyon, otthon, privát szféra)



Szellemi szint

- önfejlesztés (tanulás, képességfejlesztés, személyiségfejlesztés)
- feltöltődés (hobbi, kikapcsolódás, komfort)
- emberi kapcsolatok (szülők, párkapcsolat, gyerekek, barátok, közösség)



Lelki szint

- önmegvalósítás (célok, alkotás, kihívások)
- spiritualitás (lelki gyakorlatok, kapcsolat Istennel)
- hozzájárulás (segítés, tanítás, gyógyítás)

Köszönöm a figyelmet!

szabo.toth.kinga@gmail.com

