

## **Az anyaság és a többi női szerep egyensúlya**

### **Életciklusváltás a családban**

A családi élet nem egy statikus fogalom, hanem magában foglalja a változásokhoz való folytonos alkalmazkodást. Vannak klasszikus szakaszai, ún. életciklusai, melyek a tipikus élethelyzetekből adódnak (házasság, első gyerek, iskolás gyerek, stb.): ezek más-más feladatokat kívánnak meg a családtagoktól, illetve új szerepek felvételével járnak.

Egy gyermek megszületésével az Anya is „megszületik”, ami talán a legjelentősebb változás egy nő életében. Az anyaság azért ilyen kiemelt szerepváltás, mert számottevő testi, érzelmi, mentális és kapcsolati változásokkal is jár. Teljesen természetes, ha egy időre háttérbe szorítja a többi szerepet, hiszen egy csecsemő az anya teljes odaszentelődését igényli. Hosszú távon azonban fontos, hogy egészséges egyensúly alakuljon ki a szerepek között.

A családban az Anya mellett még 2 női szerepről beszélhetünk: Szerető és Feleség. A párkapcsolatban kialakult a Szerető, aki a nő érzéki, szexuális oldala. A házassággal megjelent a Feleség, aki hűséges, elkötelezett, kiveszi a részét az együttéléssel járó feladatokból (pl. házimunka, szervezés, stb.) és érzelmileg is támogatja a férjét.

Ha csak és kizárólag anyaként definiáljuk magunkat és működünk, annak az életünk többi területe látja kárát. A Feleség és a Szerető visszaállítása elengedhetetlen a stabil párkapcsolathoz, emellett sokan törekednek a karrierépítésre, illetve önmegvalósításra is. A sokféle szerep közti eligazodásban segítségünkre lehetnek az ókori görög istennők, akik a női lét 7 archetípusát, minőségét jelenítik meg\*.

### **Női archetípusok**

Minden nőben mindegyik archetípus benne van, de a veleszületett hajlam mellett a neveltetés, az aktuális élethelyzetek, illetve a választott tevékenységek is befolyásolják, hogy melyik aktivizálódik. Akkor találunk egyensúlyra, ha mindegyik szerepet kap az életünkben, még ha nem is egyenlő mértékben. A továbbiakban röviden átnézzük a 7 istennő jellemzőit, és hogy hogyan tudjuk őket kimunkálni magunkban, milyen tevékenységek hívják őket elő.

### Az anya: Déméter



Déméter a termékenység és a gabona istennője, az anyaság őstípusa. Gondoskodó, meleg és bőkezű, emellett igen kitartó és rendíthetetlen. Van, aki már kislánykorában is kifejezetten anyáskodó, másnak a gyermeke születése ébreszti fel ezt az oldalát. Az „anyai” éünket nem csak a gyerekünkről való gondoskodással tudjuk megélni: törődhetünk a párunkkal, szüleinkkel, háziállatunkkal, és dolgozhatunk valamilyen segítő szakmában.

### A feleség: Héra



Héra a házasság istennője, aki férjét helyezi minden más elé. Hűséges, odaadó és állhatatos. Ezt az oldalunkat használjuk, amikor a házastársi kapcsolatunkat ápoljuk, és a férjünk jóllétével törődünk.

- Kérdezzük meg a férjünket, milyen napja volt a munkahelyen!
- Vele együtt hozunk döntéseket, kérjük ki a tanácsát!
- Dicsérjük meg gyakrabban!
- Beszélgessünk négyszemközt, de NE a gyerekekről!

### A szerető: Aphrodité



Aphrodité a szépség és a szerelem istennője. Szenvedélyes és vonzó, emellett spontán, kreatív és a pillanatnak él. Azzal tudjuk erősíteni magunkban, ha foglalkozunk a nőiességünkkel. Gyerek mellett erre kevesebb idő jut, de ne becsüljük le a fontosságát! Az önbecsülésünk és a párkapcsolatunk szempontjából is lényeges.

- Időnként vegyünk fel egy csinosabb ruhát, lepjük meg vele a férjünket!
- Ápoljuk a testünket, szánjunk időt a hajmosásra, bőrápolásra, stb.!
- Adjunk egy rövid masszázst a férjünknek!
- Éljük szexuális életet!
- Táncoljunk egy kicsit pl. a tükör előtt! (elég lehet pár perc is)

### Az aktív nő: Artemisz



Artemisz a vadászat és a Hold istennője. Céltudatos, kitartó és független. Vonzódik a természethez, és élvezi a kihívásokat. Akkor éljük meg ezt az oldalunkat, amikor a saját kedvteléseinkkel foglalkozunk, a személyes céljainkért dolgozunk.

- Töltsünk időt a természetben! (pl. túrázzunk családdal vagy nélkülük)
- Sportoljunk! Találjunk olyan mozgásformát, amit élvezettel végzünk!
- Kapcsolódjunk ki a barátnőinkkel!
- Keressünk magunknak valami hobbijt!

### A dolgozó nő: Pallasz Athéné



Pallasz Athéné a bölcsesség, mesterségek és stratégia istennője. Intellektuális érdeklődésű, előrelátó és jó szervező. Racionális és gyakorlatias, emellett higgadt és mértékletes. Leginkább a szervezés, tanulás és a karrierépítés hívja elő bennünk.

- Képezzük magunkat, olvassunk a szakmánkhoz kapcsolódó cikkeket, könyveket!
- Tervezzük meg a heti menüt, írjunk bevásárlólistát!
- Szervezzük meg a családtagok programjait!
- Gondolkodjunk a magunk és a család jövőjéről, készítsünk terveket!
- Kézműveskedjünk!

### A befelé forduló nő: Hesztria



Hesztria a családi tűzhely és templom istennője. Introvertált is visszafogott, szereti a csendet és a nyugalmat. Türelmes, megbízható, intuitív. A nyugodtan, sietség nélkül végzett tevékenységek során aktivizálódik bennünk.

- Végezzük teljes figyelemmel a házimunkát!
- Csinosítsuk ki az otthonunkat!
- Neveljünk növényeket, kertészkedjünk!

- Időnként csak ülünk csendben egy kicsit, esetleg próbáljuk ki a meditációt!
- Némán öleljük meg a gyereinket, férjünket!

### A lány: Perszephoné



Perszephoné Déméter lánya, az alvilág királynője. Alkalmazkodó és szolgálatkész, nyitott, elfogadó és intuitív. A gyermeki énünk megélésével tudjuk felébreszteni magunkban.

- Játsszunk, bolondozzunk a gyerekeinkkel! Hagyjuk, hogy ők irányítsák a játékot!
- Olvassunk mesét, kalandregényeket, nézzünk ilyen filmeket, stb.!
- Empátiával hallgassuk meg a szüleinket, nagyszüleinket!
- Szánjunk időt a semmittevésre, kicsit csak álmodozzunk!

### **Az elfogadás fontossága**

A média által sugárzott nőideál mindegyik szerepében kimagaslóan teljesít, aminek hatására sok nő túlságosan magasra teszi a mércét magával szemben. Az igazság azonban az, hogy az adott életszakaszunktól függően néhány szerepünk dominál, a többi szükségszerűen háttérbe szorul. Ez persze veszteségekkel jár: egy gyermek születésével például csökken vagy átmenetileg meg is szűnik a munka, a szexuális aktivitás, a szabad életvitel, az alvásidő stb.

Sokat segít, ha türelmesek vagyunk magunkkal, és mindezt hosszú távon nézzük. Ne egy nap alatt igyekezzünk az összes szerepünkben kiteljesedni. Fogadjuk el, hogy szülés után egy darabig a gyerek és a család lesz a középpontban, és a munka meg a szabadság háttérbe szorul. Viszont ezeket fokozatosan vissza lehet építeni az életünkbe. Így, ha egy többéves időtartamot nézünk, akkor abban több női minőségünknek is jutott szerep. Ezek aránya egyénenként változó, ne másokat kövessünk, hanem a belső hangunkat.

\*Jane Shinoda Bolen: Bennünk élő istennők

Bennünk élő istennők teszt: <http://www.valloagnes.hu/test/view/quiz:Notipusok-bennunk-elo-Istennok/p:22-23-24>