

Superženska? Ne, hvala!

"Dejstvo je, da so nekateri družbeni pritiski na ženske večji kot na moške, saj se od ženske pričakuje, da naj bi vzporedno čim bolj brezhibno opravljala več vlog: partnersko, materinsko in profesionalno. Pri tem pa bi morala še dobro izgledati in delovati spočito," pravi psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny, ki hkrati opozarja: "Najbolj zanimivo pa je, da si to breme ženske v veliki meri nalagamo same in druga drugi. Vzgojne pritiske, ki ženskam nalagajo neuresničljive ideale tako v vedenju kot videzu na svoje hčere prenašajo bolj matere kot očetje, podpirajo pa jih predvsem ženski mediji, v katerih – zanimivo – spet pišejo predvsem ženske." S psihoterapevtko sva se pogovarjali, zakaj je ta ideal superženske treba brez slabe vesti zavrniti.



Ne obstaja superman. In ne obstaja superženska. (Foto: iStock)

Nekaj idealov, ki so jih morale nedolgo tega dosegati predvsem ženske, se je sicer sedaj razširilo tudi med moške. Psihoterapevtka dr. **Andreja Pšeničny**, univ. dipl. psih., tako daje primer nogometašev, ki gredo pred tekmo k frizerju, ko niso na igrišču, pa nosijo najmodernejšo torbico. *"Toda zagotovo od njih nihče ne pričakuje še posesanega stanovanja ali urejenega vrta,"* doda. *"Pa tudi po zelenici jim še ni treba tekati v visokih petkah za razliko od žensk, za katere je organiziran celo tek v petkah."*

Seveda družba marsikaj zahteva tudi od moških – da so denimo močni, racionalni, sposobni, uspešni ... Vendar pa so vsaj trenutno samo ženske tiste, ki imajo slabo vest, če niso uspešne v službi, hkrati pa imajo vedno pospravljeno stanovanje, znajo odlično kuhati, so najboljše matere in jih ni mogoče srečati z neumitimi lasmi ali brez privlačne modne kombinacije. Toliko pritiskov si moški ne nalagajo.

Začne se v otroštvu

Ženske začnemo te ideale ponotranjati še kot deklice (lahko direktno ali pa indirektno). Psihoterapevka opozarja, da je zelo slabo, če jih ponotranjimo nekritično. *"Posledice so lahko rušilne. Namesto da bi se v njih oblikovala vrednota, da je dobro težiti k odličnosti, vendar ne vsak trenutek in za vsako ceno, nosijo v sebi prisilo, ki jih nenehno žene v perfekcionizem."* S seboj niso zadovoljne, dokler niso vrhunske na vseh področjih. Realnost pa je takšna, da imajo vsak dan občutek, da niso dovolj dobre, saj superženska enostavno ni mogoče biti. A te ideali so lahko tako globoko zasejani, da se ženska lahko celo ponaša s tem, da je zelo zahtevna do sebe na vseh področjih.

In kaj svetuje psihoterapevka, če ste se prepoznale kot tiste, ki poskušajo biti superženske?

"Poznate olimpijsko disciplino deseterboj?" pravi dr. Andreja Pšeničny. *"Zmaga tisti, ki v desetih disciplinah doseže najboljši skupni rezultat. To pomeni, da mu ni treba zmagati v vsaki disciplini. Doseči mora le najboljše povprečje rezultatov."* Ni torej treba biti najboljši v vsem. *"Biti superženska, biti najboljša v vsem, niti ni mogoče. Vsaj ne zares in ne dolgoročno. Lahko se trudimo biti dobre po svojih najboljših močeh. A celo v tem primeru se bomo od časa do časa počutile zelo utrujene in frustrirane. Torej: če hočemo biti zadovoljne s sabo in ustrezno razporejati svoje moči, si moramo začeti postavljati bolj realistične cilje in sprejeti, da je že to, da pridemo na cilj, pogosto zmaga sama po sebi."*



Ženske si zadajamo ogromno pritiskov. Moramo biti odlične v službi in zraven imeti še vedno urejeno nalakirane nohte. (Foto: iStock)

Psihoterapevtka poudarja, da se je treba naučiti ločiti med zdravo potrebo po tem, da težimo v življenju k odličnosti, ter med tem, da se silimo, da smo popolni in najboljši. Kaj je razlika? "Človek, ki teži k odličnosti, se bo potrudil, da bo njegov izdelek ali on čim boljši, vendar v okviru realnih možnosti." Treba je pač sprejeti, da superženska (ali superman) pač ne obstaja. A pri tem je ključno še nekaj: "Da človekovo samovrednotenje ni odvisno od tega, ali mu uspe doseči popolnost, pač pa ostaja stabilno tudi ob dovolj dobrem dosežku in celo v primeru napak in neuspehov." Tudi to je del življenja. "Potreba po perfekcionizmu pa izhaja iz globokega, večinoma nezavednega prepričanja, da sem slab, kadar nisem najboljši. Tak človek zato zamenja potrebo po sprejetosti, varnosti in ljubezni s potrebo po občudovanju."

Smo torej lahko najboljše partnerice in matere in še izredno uspešne pri svojem delu?

"Lahko, a samo pod določenimi pogoji," pravi psihoterapevtka:

- Da si te cilje zastavljamo drugega za drugim, ne pa vzporedno. Torej da se v določenem obdobju posvetimo bolj karieri, v drugem pa bolj družini.
- Da razpolagamo z dovolj velikim naborom pomočnikov. V službi potrebujemo dobre asistente, doma pa varuško in gospodinjo.



Dan ima 24 ur in sprijazniti se je treba, da v tem času ne moremo same opraviti vsega. (Foto: iStock)

Mar to pomeni, da ne zmoremo vsega same?

Da, odločno odgovarja psihoterapevtka. Prej ko bomo to vse ženske sprejele, prej bomo nehale čutiti, da nam te nedosegljive ideale nalaga družba. In prej bomo začele zahtevati pomoč! Doma, v kuhinji, na vrtu, pri vzgoji otroka in v službi.