|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Elem tartalma: SZÓLÓBAN - Éljen a különbség!**  **„Férfinek és nőnek teremtette őket… és Isten látta, hogy nagyon jó… amit alkotott.” (Ter 1,27-31)**  A férfi és a nő tábor első lelkészi előadása | | Kategória: előadás |
| Szerző: Dr. Farkas László | | Esemény: Tábor |
| Kapcsolódó téma: A férfi és a nő | Kapcsolódó előadás: „Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18)  A férfi és a nő tábor négy lelkészi előadása | |
| Régió: Összrégió | Település: | Időpont: 2015.07. |

Kapcsolódó anyagok:

**Főelőadások négy az egyben:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_negy\_foeloadas\_egyben\_ossz\_tabor

**Főelőadások:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_szoloban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parkeresoben\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_parosban\_foeloadas\_ossz\_tabor

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tisztan\_foeloadas\_ossz\_tabor

**Csoportfoglalkozás:**

2015\_07\_a\_ferfi\_és\_a\_no\_kiscsoportos\_kerdesek\_csoport\_ossz\_tabor

**A kapcsolódó anyagok rövid tartalmi leírása és a fent felsoroltakon kívül a témánkhoz és az eseményhez kapcsolódó esetleges egyéb anyagok az alábbi téma- és eseményösszegző dokumentumban találhatóak:**

2015\_07\_a\_ferfi\_es\_a\_no\_tabor\_osszegzo\_ossz\_tabor

Törzsanyag:

*Ez a dokumentum „A férfi és a nő” tábor négy előadása közül az első előadást tartalmazza.*

**„Nem jó az embernek egyedül. Alkotok neki segítőtársat, aki hozzá illő.” (Ter 2,18)**

* + - 1. **Előadás: SZÓLÓBAN - Éljen a különbség!**

**„Férfinek és nőnek teremtette őket… és Isten látta, hogy nagyon jó… amit alkotott.” (Ter 1,27-31)**

*Írta és összeállította Dr. Farkas László, a jelzett forrásokból, dőlt betűs saját részekkel kiegészítve*

**A KÜLÖNÖS MÁSIK KIEGÉSZÍT**

Alapvetően két törekvés mutatkozik az életben. A természetben megfigyelhető, pl. az ember magzati korában, hogy a kezdetben hímnős valóság kettéválik, két különböző pályán kezd el fejlődni. Ennek oka a változatosság, sokféleség. Mégsem lett sok nem, pl. nyolcféle. Mert az egyik törekvés a változatosság, a másik az állandóság, stabilitás. Ez bele van írva a biológiánkba is. *A női változékonyság és a férfi állandóság érzelmi szinten kiegészítik egymást. (F.L.)* Egy görög mítosz szerint úgy alakultak ki a nemek, hogy Zeusz büntetésből kettéhasította az androgün (férfi-nő jellegzetességeket egyesítő) lényeket. Nemiségünk nem büntetés, hanem Isten teremtő áldása. Különbözőségünk jó. A két nem közül nem jobb az egyik, mint a másik, hanem felismerem a másik pólusban, hogy az a másik világ engem kiegészít. Arra nagy szükségem van. A férfi és a nő egyenlő méltóságáért egyik világvallás sem tett annyit, mint a kereszténység. *Nem tiszteljük testünk törvényeit, nemi adottságainkat. Ha egy múlt század eleji férfi életútját végignézzük és szembeállítjuk vele egy mai férfiét, akkor pontosan láthatjuk*, hogy mennyi éven keresztül élt családban, mennyi évet infantilisen. Tessék időben megházasodni, tessék időben gyerekeket szülni! Előbb gyereket szülni, családot alapítani, aztán a karrier! Nem mondhatod a petesejtnek, hogy ne ugráljon! Tessék tisztelni ezt a biológiát! (PM) Egy gender ideológiától átitatott óvodában a lányoknak is autókat adtak játszani. Az egyik kislány egy babatakaróba bugyolálva a karjában ringatta az autót, és így beszélt hozzá: „Ne aggódj, kis kocsika, minden rendben lesz.” Uniszex agy nem létezik. (L.n.-48.o.)

**A KÜLÖNBSÉGEK GENETIKAI OKAI**

A nyolcadik hétig minden magzat agya női agynak tűnik, amikor is a fiú agyát óriási tesztoszteronhullám árasztja el. Ez a férfi nemi hormon elpusztítja a kommunikációs sejtek egy részét, a kérges testnek nevezett idegköteg egy részét is beleértve. Ez az idegpálya köti össze az érzelmeket feldolgozó jobb agyféltekét a beszédközpontot tartalmazó bal féltekével. Már sosem lesz benne olyan hatékony az „áthallás”. A tesztoszteron a fiúk szex- és agresszióközpontjaiban levő neuronok és áramkörök mennyiségét is növeli. Egy fiúban akár hússzor annyi tesztoszteron is lehet, mint egy lányban, számára ezért áll a játék gyakran futásból, ugrálásból, ezért szeret autókkal játszani. A női agynak épek maradnak a kommunikációs és érzelmi központjai. Sőt olyan nyolcsávos autópályává válik, amely óriási mennyiségű érzelmi információt tud eljuttatni az agy egyik feléből a másikba. (A fiúké csak országút marad.) Emiatt egy lány születésétől fogva nagy valószínűség szerint kifejezésteljesebb s érzelmesebb. Mélyebben átérzi a dolgokat, és reagál azokra a körülötte levő apró jelekre is, melyek fölött a fiúk alighanem elsiklanak. Sokkal jobban felismeri mások jellemét és indítékait. Felnőttkorában is gyakrabban sír. (L.n.-49-50.o.)

6 és 30 hónapos kor között ugyanígy járja át az ösztrogén a csecsemő- és tipegőkorú lányok agyát. Egy anya rájött, hogy fiai nem reagálnak a finom célzásokra világosan megfogalmazott kérésekre van szükségük. „Ha a lépcsőre teszek egy kosárnyi mosott ruhát, a fiúk hússzor is elmennek mellette anélkül, hogy eszükbe jutna fölvinni az emeletre” Ha egy tipegő fiú fel tud mászni valamire, akkor fel is mászik és le is ugrik róla, állandóan „életveszélyben” vannak. Fülüknél fogva emeli föl a kismacskákat. Szeret köveket dobálni, tűzzel játszani és üveget törni. Örömet okoz neki, ha bosszanthatja testvéreit. Vonzani kezdi őt az összes veszélyes dolog a gördeszka, a sziklamászás, a motorkerékpárok. /FN 15o./ A férfiaknak többet kell gondolkoznia a véleményén különösen akkor, ha annak érzelmi összetevője is van. A serdülőkor után 15-ször annyi tesztoszteron van bennük, mint a nőkben, akikben viszont 8-10-szer annyi ösztrogén található, mint a férfiakban. Sportban és egyéb összeütközésben általában a legnagyobb mennyiségű tesztoszteronnal rendelkező ember győz. A dolgozó nőkben a tesztoszteron magasabb.

**FÉRFI-NŐI PÓLUS**

A férfi gondolkodása rendszert alkot, szisztematizál és mindig csak egyetlen dologra koncentrál. Amíg azzal kész nincs, addig mindent zárójelbe tesz, ha kell, nem eszik, nem alszik, akár az önrombolásig. A férfiak ezért képesek nagy teljesítményekre pl. szellemileg. A történelemkönyvek arról nem írnak, hogy a férfiak ezt azért tehetik meg, mert van mellettük valaki, aki miatt zárójelbe tehetik az egyéb dolgokat. Van valaki, aki kimossa a gatyájukat és támogatja őket, érzelmi töltettel látja el. A nőnek erről a hivatásáról ma nem szólnak. A nők kontextuálisan gondolkodnak, a legapróbb részletekre kiterjed a figyelmük, észreveszik, hogy a másikat is anya szülte. (PM) *Sokkal empatikusabbak, nem gyalogolnak át a másikon olyan könnyen a céljaik érdekében. A férfiak célorientáltak: az elérendő célnak, eredménynek hajlamosak alárendelni mindent, akár a kapcsolatokat is. Egymást kell, finomítsák.(F.L.)* Az őskorban a nők a barlangban ültek és itt családjuk érzelmi jólétére figyeltek, megfigyelték, ismerték a legapróbb részleteket az emberek közti kapcsolatokat, belső rezdüléseket. A férfiak vadásztak. Kimentek csapatban reggel. *Talán innen a falka szellem. Férfiak azért hatékonyak csapatban, mert miután kiverekedték a helyüket, kialakul egy hierarchia és a falkavezér mellett a siker érdekében, mindenki saját helyét elfoglalva megtesz mindent a közös cél elérése érdekében.*

*A férfiasság az igazságossággal áll szoros összefüggésben és férfias tevékenységek által közvetítődik. A férfiak képesek érzelmeiktől függetlenül az elvek és az igazság mellett kiállni. Egyszer egy házascsoporton arra a kérdésre, hogy mit csinálnánk, ha ellenséges haderők rohannák meg az országot Nyíregyháza felől, a férfiak azt mondták, hogy máris mennének harcolni az igazságtalan betolakodók ellen, mire az egyik feleség: Apa te nem mész sehova! Ebből is látszik, hogy a nők a kapcsolatok, a családi fészek melegének őrzésére lettek megteremtve, a férfiak pedig a családi fészket veszélyeztető ártalmak kivédésére és az igazságos rend szolgálatára. A férfiakat olykor megkísérti, hogy az igazság sokszor fontosabb, mint a kapcsolat, a nőket pedig az, hogy képtelenek a saját portájukon túltekinteni és a családjukon kívül élők érdekeiért vagy a nagyobb társadalmi igazságosságért síkra szállni.* Nincs 100%-os férfi vagy nő. Bennünk van a másik pólus és ez jó (az animus és az anima).(PM) *Úgy formáljam személyiségem, hogy a másik pólus sajátos férfi vagy női létemnek ne a riválisa, ne a kasztrálója, hanem teljessége, kiegészítője lehessen: „Alkotok neki hozzáillő segítőtársat”.* Egy orosz nő a hadi elveket félretéve a német katonát táplálta (remélve, hogy lesz a fronton majd egy német nő, aki az én fiammal ugyanezt megteszi). A férfi elkezdi skatulyázni a világot (orosz-náci) és elkezdik lőni egymást.(PM)

*A férfi agyának jobb és bal agyféltekéje kevésbé van összekapcsolva, mint a nőé, ezért alkalmasabb a dolgok világos megkülönböztetésére, szétválasztására. A nőknél a kéregtest erősebben kapcsolja a két agyféltekét. A férfi a szétválasztásra, elkülönülésre, a nő az összekapcsolásra, egységesítésre lett teremtve. A férfi Isten transzcendenciáját (hogy van egy felettem lévő, a világnak rendet szabó Szent Isten, aki előtt a férfierő meghódol) érzékeli jobban, ezért alkalmasabb Isten szentségét és törvényeinek érinthetetlenségét képviselni. Isten rendjét, az erkölcsi igazságokat neki kell kicölöpölni családfőként gyerekei számára és síkra szállni azért társadalmi szinten. A nő Isten immanenciáját (Isten bennünk és köztünk lakozását) érzékeli jobban, ezért alkalmasabb az Istennel való kapcsolat személyességét képviselni. A nő a közösségre, elfogadásra, a férfi a gonosszal való közösség megtörésére, harcra, változtatásra termett. Ki kell egészíteniük és finomítaniuk egymást.*

A nő nem környezetfüggő. Pl. rosszul sikerült házasságban és lehetetlen körülmények között is tud fejlődni, a férfi nem. Ők sokkal stresszesebbek. Csak csapatban, megfelelő koncentrált környezetben tudnak fejlődni. *Amíg meg nem szerzik célpontjukat, addig rajtuk a stressz. Amíg el nem érik céljukat, addig minden erejüket megfeszítve, teljes koncentráltsággal küzdenek. Egyetlen dologra tudnak csak fókuszálni.* Sohasem szabad a férfihoz szólnod, miközben borotválkozik, hacsak nem akarod szándékosan megsebesíteni ☺. Egy férfinak egyszerre csak egy feladatot adj! (MH 162-179) Csapatra van szükségük. A nő ezért ne sajátítsa ki a férjét, hanem legyenek körülötte jó férfiak, pl. akiktől ellesi, hogyan bánnak a feleségükkel. Viták hevében a férfi sokszor gyűjti-gyűjti indulatait, majd hirtelen lő. Tesztoszteron az oka. Gyorsan kitör belőle, ütköznek, s úgy gondolja, el van intézve. A nő szeretne még róla beszélni, éreznie kell, hogy nem állnak egymással szemben a *hirtelen* ütközés ellenére, *amihez ő kisebb, de hosszadalmas szurkálódásokkal járulhatott hozzá*. *A férfi az egyszeri nagy bevetéseket értékeli, ami olykor nagyobb áldozatokat kíván:* Nem értem, már megint mit akarsz, nemrég vittelek el a Hawaii szigetre (alig 2 éve). A nő a gyakori szeretgetést és figyelmességet igényli. Őt sokkal nehezebb újra felmelegíteni, ha egyszer megundorodott. Szexualitás terén is megfigyelhető olykor, hogy a férj addig kedveskedik*, amíg el nem éri célját, akkor hirtelen felhevül, de aztán lepunnyad és elmarad az érzelmi szeretgetés. Ha a férfi működése olyan, mint a mikro sütő, akkor a nő cserépkályha.*

A szerotoninnak az a célja, hogy csillapítsa vagy lecsendesítse az érzelmeket. Ha a tesztoszteron az agy üzemanyaga, akkor a szerotonin csökkenti a sebességet és segít irányítani. S mit ad Isten… a hölgyekben általában több van belőle, mint a férfiakban. /FN 47o./ *A férfi, energikussága folytán, könnyen beleugrana új, kockázatos vállalkozásokba*. Ha a férfi a gázpedál, akkor a nő a fék. A Teremtő gondosan megtervezte a nemeket annak érdekében, hogy ellensúlyozzák egymás gyenge pontjait és betöltsék egymás szükségleteit. A nők kiváltsága és áldása, hogy ők hajlamosak a kiszámíthatóságra, a szilárdságra, a biztonságra, a körültekintésre és az állhatatosságra. A legtöbb nő többre tartja a barátságot és a családot, mint a teljesítményt. A női alkathoz a gondoskodás a másokkal való törődés, az érzékenység, a gyengédség és a szánalom áll közel. A férfiaknak azonban Isten más szerepet szánt. Ők a változást, a lehetőségeket, a kockázatot, a kihívást és a kalandot értékelik. Arra hivatottak, hogy fizikailag gondoskodjanak a családjukról, s megvédjék azt az ártalmas dolgoktól és a veszélytől. Vallásosságunk túl feminin lett. A férfi szeretne Isten felé is férfi lenni. Gazdag ifjú: szeretnék egy nagy jót tenni. Eddig tettem valami lányosat: „nem loptam…”stb. Erre Jézus: „Menj, add el mindened, amid van…”. A templomba fel kell öltöztetni magunkat - a női testnek ez jót tesz, továbbá szépen beszél a pap, és utána is jót beszélgetünk róla. A férfiaknak konkrét tettek, teljesítmény kell. Férfitestvérem: Te nem böjtölhetsz úgy, mint egy nő. Pl. férfi zarándoklat: Apátok értetek gyalogolt. Legyél Isten felé is férfi! Hozz egy férfias döntést! Jön egy férfias vallás az iszlám, s ezért van ekkora bemenet rá. A nő mindig átölel, elfogad. A férfi: szeretlek, ezért hozzál gyümölcsöt. Nem jó, ha a gyereknek két anyja van, mert apa ugyanígy szeret. Az se, ha anyja is külön órákkal, teljesítményekkel nyaggatja. Hitünkből a keménység sem hiányozhat.

**A FÉRFI JÉZUS**

Jézus beleáll a feladatba. Beleáll a munkába. Jézus és tanítványai reggeltől estig „nyomják”, még enni is elfelejtenek. *Az apostolokat rendre utasítja, ostort fon a templomban, nem mindent elfogadó lányos szeretettel szeret – szétválaszt (igazat a hamistól), megtöri a közösséget a gonosszal, nem elken és összekapcsol minden áron. Igazság alapján teremt egységet.* A keresztre feszített Jézust ábrázoló ikonokon is Jézus beleáll a szenvedésbe. Krisztus integrálja a férfi és női szeretetet. Az igazi női szeretetet Krisztustól kell megtanulni. Ő a női szeretetnek is a megváltója. Megmossa a lábukat, gyöngéden szeret. Talán Máriától látta ezt a gyöngéd szeretetet. Jézus úgy dolgozik, mint egy férfi. Ez a munkamorál. Odaáll és „tolja” reggeltől estig. Ha kell, leordítja (lehordja) az apostolokat. Krisztus hol nyafogott a kereszten? Amikor egy férfi nyafog és elbizonytalanodik, az a nőt is elbizonytalanítja. Amikor a keresztre feszített ikonját szemlélem, átélem, ahogy kitárt karját látom, hogy még a gyilkosaihoz is gyengéd. Értük imádkozik. Tudom, hogy gyengéden szeret, Ő a barátom. Máskor azt érzem, hogy keményen, férfiasan szeret: Én meghaltam a kereszten a tieidért, és te mit csinálsz értük? A kettő együtt a szeretet. (PM) Az Újvilág fölfedezéskor Earnest Shackleton kapitány az utazásra készülve a következő hirdetést adta fel: „férfiakat keresünk kockázatos feladatra. Alacsony fizetés. Metsző hideg. Hosszú hónapokon át teljes sötétség, állandó veszély. Az épségben való visszatérés kétséges. Siker esetén tisztelet és elismerés.” Több mint 5000 férfi jelentkezett, akik közül 27-et fogadtak föl. Fiainkat azonban nemcsak arra kell megtanítanunk őket, hogyan győzhetnek, hanem azt is hogyan veszíthetnek nagyvonalúan.

**AZ EMANCIPÁCIÓTÓL SEBZETT NŐ**

Az asszonyt az emancipáció ahelyett, hogy valóban felszabadítaná, kivonja a védettség állapotából. Az a férfi, aki a családban nem foglalja el az Isten által neki kijelölt helyet az vagy zsarnokká válik vagy papucshős lesz belőle. A férfiak többsége önzésből és kényelemszeretetből nem vállalja a vezetés felelősségét, ezzel olyan feladatra kényszeríti az asszonyt, amire annak se fizikailag se lelkileg nincs elég ereje. Azt infantilis férfi korjelenség, anyapótlékot keres, aki dönt helyette nehéz helyzetekben. Lányoknak azért kell ismerni a férj szerepét, hogy tudjanak segíteni. Isten Évát Ádám segítőtársának szánta. Segítés *első lépése*: Ne foglaljátok el a házasságban a férj helyét! *Második lépés*: bíztassátok és bátorítsátok férjeteket szerepének betöltésében. Annak, hogy a férj jól tölti be a szerepét általában az jele, hogy a feleség boldog. Zsarnok mellett nem tud kibontakozni, papucshős mellett kénytelen férfivá növekedni. A férfiak feladatai közül az első a vezetés: A férfi feje a feleségének. A férj vezető szerepe nem rang, hanem megbízatás. Elsősorban felelősséget jelent a feleség és a gyerekek anyagi, egészségi és lelki jólétéért. „Az asszony pedig tisztelje a férjét.”(Efezusi 5,33) A férj csak akkor érzi magát sikeresnek, ha a felesége tiszteli őt. Lehet, hogy valakinek ezrek tapsolnak, de a férjnek a felesége tiszteletére is szüksége van ahhoz, hogy egész ember legyen.

**LÁNYBÓL NŐ – FIÚBÓL FÉRFI**

A nő „NŐ”-vé válhat, ha kialakítja magában a női öntudatot. „Friss, üde, harmatos, szép és kívánatos vagyok! Lehet csodálni!” – és nem nyit vitát. Sajnos sok lány belebonyolódik mindenféle centik – kilók - geometriai formák elemzésébe. Attól vonzó egy nő, hogy elhiszi magáról, hogy Ő egy varázslatos NŐ! Kis mell, nagy mell, egyik nagyobb, mint a másik, jaj anyukám, mi lesz? Úgy kell megnyilatkozni testünkben, hogy közben el is rejtőzzünk benne! Vannak lányok, akik mintha szégyellnék nőies formájukat. Égőnek tartják, mert megnézik a fiúk. A társadalomban összekeverik a férfit a „kannal”. Legyen minél rámenősebb a lányokkal. Kénytelen is kanoskodni, mert hiszen ezt „így szokták”, ezt így „kell”. A testi-lelki tartás, tűrőképesség a férfi kialakulásának alapja. Ott kezdődik a férfi, hogy lehet rá számítani, kisebb-nagyobb nehézségek nem tántorítják el. (S 62-63) Ha egy férfi egyszer mond valamit, akkor az úgy van, tudja, mit akar az életben, mi a dolga. Elvei szerint dönt. A lovagiasság: az a fiú vált férfivá, aki tiszteli a nőt. Nem csak azzal kedves, aki tetszik neki. A lányok sokat segíthetnének a fiúknak a férfivá válásban, ha egyszerűen nem tűrnék, hogy ne nőként kezeljék őket, hogy durván bánjanak velük. (S) Szellemileg is méltó társa legyen a nőnek! (S 68-69)

**TIPIKUS FÉLREÉRTÉSEK A NEMEK KÖZÖTT**

Nők gyakorta elvárják a férfiaktól, hogy ösztönösen megérezzék, mire gondolnak, anélkül, hogy ténylegesen kimondanák. Negyedóra múlva kész a vacsora - mondja Sarah, és közben ezt gondolja, hogy: Jaj de jó! Negyedórát beszélgethetünk evés előtt, miközben a férje azt gondolja: Pompás! Negyedórányi csöndes pihenő. A férfiak sikerüket eredményekben, teljesítményekben és problémamegoldó képességükben mérik. Ha egy nő ad tanácsot férfinak kéretlenül, a férfi úgy veszi, a nő szerint ő tehetségtelen, mivel képtelen megoldani a saját problémáit. A nő egyszerűen csak beszélni akar, nála a beszéd célja maga a beszéd, a férfi ezzel szemben meg akarja oldani a problémákat, s a nő ideges lesz ettől, mert, hogy nem figyel rá. Erre a férfi: ha nem vagy kíváncsi a véleményemre, - ordít vissza - akkor ne kérd ki! Amikor egy nő empátiát szeretne a férfitól, a férfi azt hiszi, hogy megoldást várnak tőle. A feszültséget ilyesféle mondatokkal lehet megelőzni: Nem kell megoldás csak hallgass meg! Azt szeretnéd, ha úgy hallgatnálak meg, mint egy fiú, vagy mint egy lány? Évezredeken keresztül a férfiak, mikor hazatértek a vadászatról az estét azzal töltötték, hogy a tüzet bámulták. Férfiak számára ez a feszültségoldás pl. a tv-kapcsolgatás. Ez a tűzbe bámuláshoz hasonlítható. Ilyenkor legjobb nem szólni hozzájuk, hisz így szeretnek megfeledkezni a saját problémáikról, miközben másokét kísérik figyelemmel. Feszültség enyhítésre a nőknek olyan beszélgetésre van szükségük, amely nem vezet megoldáshoz. Lényeg, hogy ne veszekedj az életedben szerepet játszó férfiakkal, meglátod, jól fogod érezni magad a társaságukban. (MH 48-86)

A férfiak inkább kevesebbszer, de annál jelentősebben szeretnek hozzájárulni az élethez. A kevésbé fontosnak tűnő lépések sorozatával viszont nem szeretnek bíbelődni. Egy férfi talán nem sűrűn ajándékozza meg a partnerét, de ha megteszi, valami nagy ajándékkal rukkol elő. Egy nő mindössze egyetlen pontocskát ad mindenért, amit a partnere tesz a kapcsolatban, függetlenül a tett nagyságától. Ám egy intim szerelmes megnyilvánulásért két, vagy akár több pont is jár. A nő lehet, hogy egy idő után úgy érzi, hogy mindig csak Ő ad, és a férfi nem tesz semmit. A férfit pedig felhergeli a vádaskodás. Nem érti, hogy a nő miért nem jelzett időben. A férfiakat nem arra programozta a természet, hogy kifejezett felkérés nélkül felajánlják a segítségüket. Az ő nézőpontjukból ez azzal volna egyenértékű, hogy a másik alkalmatlan az adott feladatra. A férfiak szemében a nyíltság a tisztelet jele. A női beszéd egyfajta jutalmazás, a másikhoz való kötődés céljára szolgál. Ha viszont valakit nem kedvel, ahhoz nem szól. Stresszhelyzetben a férfi elnémul, visszahúzódik, és próbálja megtalálni a megoldást. A férfiak azt szeretik, ha jól kivitatkozzák magukat, aztán hagyják az egészet. Szeretnek elvonulni, és valami másra gondolni. A nők békét akarnak kötni, és minden nézeteltérést elsimítani azzal, hogy átbeszélik a dolgokat. A férfiak viszont úgy vélik, a beszélgetéstől általában minden csak rosszabb lesz. A férfiak a tényeket és adatokat túlozzák el, a nők pedig az érzelmeket: pl. „Te mindig letorkolsz.” - a férfi azzal száll vitába, amit tényeknek vélt: *„most először szóltam”.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Amikor egy nő azt mondja, hogy…** | **Valójában azt gondolja, hogy…** |
| Nekünk kell | Én akarom |
| Sajnálom | Te fogod sajnálni |
| Te döntesz | De csak ha én is egyet értek |
| Nem vagyok ideges | Naná, hogy ideges vagyok |
| Munkád lassan jobban izgat, mint én. | Kérlek, ölelj át és mondd, hogy örülsz nekem! |
| Beszélhetek én, úgysem hallgat meg senki. | Szeretném, ha te meghallgatnál! |

A nők indirekt beszédének célja van. Összhangot teremt azáltal, hogy mellőzi a konfrontációt. A férfiak egyenes beszédet használnak, és mindent szó szerint vesznek. Igencsak zavarónak tartják, hogy a nők beszélgetéseiből hiányzik a szerkezet és a cél. A nő egyszerre csak egy témát kínáljon fel megfontolásra!

Nincs kedved kitakarítani a konyhát? Ez az indirekt megközelítés a lányoknál beválik, de a fiúknál falra hányt borsó. A fiú agya hallja, hogy az anyja ezt meg ezt szeretné, de ténylegesen nem utasították, ezért nem teszi meg. A hímneműek kezelésének egyetlen realista módja a határidős közvetlen utasítás. Ha a férfi keveset beszél, a nő azt hiszi, már nem szereti, hiszen az ő számára a szavak arra valók, hogy kötődjenek. Ha tehát egy nővel beszélsz, igyekezz több részlettel szolgálni. Ha nő vagy, azt értsd meg, hogy a túl sok részlet megőrjíti és halálra untatja a férfiakat. (MH) A nők legsűrűbben ismétlődő panasza, hogy sosem hallgatják végig őket. A férfiak leggyakoribb panasza, hogy a nők mindig meg akarják változtatni őket. A vénuszlakók (nők) mély meggyőződése, hogy ami működik, működhet még jobban. Ezzel szemben a férfiak nem nyúlnak ahhoz, ami működik. „Nyertes csapatot ne cserélj le!”. Mikor egy nő megpróbál a párján „javítani”, a férfi úgy érezheti, le akarják „cserélni”. (Gray 7-26)

A férfiakat jobban foglalkoztatják a tárgyak és a dolgok, mint az emberek és az érzelmek. Ahhoz, hogy önmagával elégedett legyen, ezeket az eredményeket egyedül, segítség nélkül kell elérnie. A nők a folyamatos kommunikációt, a mély kapcsolatokat tartják inkább fontosnak. Rengeteg időt töltenek azzal, hogy támogatják, segítik egymást. Önmegvalósításuk, ha egymáshoz beszélhetnek, és ha sikerül kapcsolatot kialakítaniuk és kiélhetik gondoskodásukat. A férfiakat a stressz magukba zárkózásra és erős összpontosításra készteti; a nőket kiborítja. A nők elfáradnak attól, hogy túl sokat adnak. Nem bírják tovább, hogy mindenkiért felelősnek érzik magukat. Pihenni szeretnének és a szeretett férfitól végre titkon azt akarják, hogy most egy ideig más gondoskodjon róluk. A Vénuszon az én veszítek, hogy te nyerhess elve alapján élnek. Minden nő tudatalattijában ott lappang a hamis hiedelem: nem érdemes arra, hogy annyit kapjon, amennyit ad. A férfi ebből azt az üzenetet kapja: társa nem bízik abban, hogy ő képes lenne kielégíteni a vágyait. A férfiakat az ösztönzi, ha szükség van rájuk, a rászorultság látványa viszont taszítja őket. A nő azt hiszi, hogy igényei és vágyai miatt hagyták ott. De valójában kétségbeesettsége és bizalmatlansága miatt. A férfinak bizalomra van szüksége, hogy elhiggye a nő: minden tőle telhetőt meg fog tenni. A férfi a nő szemében hős akar lenni. Ha a nő bármilyen okból csalódott, vagy boldogtalan, a férfi azt saját kudarcként éli meg. Társa boldogtalansága megerősíti legmélyebb félelmét: egyszerűen nem elég tökéletes. (Gray 27-52)

Amikor egy férfi hallgat, az olyan, mintha így szólna: „Még nem tudom, mit mondjak, de gondolkodom rajta.” Ehelyett általában a nők így értelmezik a hallgatást: „semmibe vesz” vagy: „biztos el akar hagyni” - hisz a nők csak akkor hallgatnak, ha tartanak tőle, hogy mondanivalójuk a másik számára fájdalmas lenne. Ó, hm, aha. E biztató hangok elmaradása esetén a férfi hallgatása kifejezetten rémisztő lehet a nő számára. Sohasem szabad egy férfit követni a barlangjába. Amikor egy nő megkérdezi a férfit, hogy: mi a baj, akkor a férfi válasza, olyasmi, hogy: semmi, minden rendben van. Ennek az a jelentése: egyedül is megbirkózom vele. Kérlek, azzal segíts, hogy miattam nem izgatod magad. Ha a nő azt mondja: semmi; amit ez alatt a nő ért: „Nem tudom, tulajdonképpen mi bajom. Arra van szükségem, hogy kérdezz, és így talán sikerül rájönnöm, mi van.” Egy nő szerint nem helyes jókedvűnek lennünk, ha az, akit szeretünk, zaklatott. A férfinak több erőt adna, ha a feleségén azt látná, hogy boldog vele. A férfiak úgy nyújtanak egymásnak támaszt, hogy szinte sosem mutatnak aggodalmat, vagy bagatellizálják a problémákat. Évekig tartott, míg megértettem, hogy amikor zaklatott a feleségem, azt várja tőlem, hogy aggódjak érte. Eltérő érzelmi igényeinket figyelmen kívül hagyva én meg igyekeztem aggodalmait jelentéktelenebbnek feltüntetni, amivel nem értem el mást, csak hogy jól feldühítettem. A nők arra a legbüszkébbek, ha vannak társaik, akik segítenek nekik, a férfinak viszont leginkább azzal tud társa lenni, ha ezt sugározza felé: „Én hiszek abban, hogy te úgy is megoldasz mindent, segítségem nélkül is.” Jó tanácsokkal és állandó bírálatokkal csak elvadítjuk a férfit. A férfit fogadjuk el szeretettel olyannak, amilyen. Biztonságban kell érezniük magukat ahhoz, hogy kitárulkozzanak és segítséget kérjenek. A férfi úgy érezheti, hogy társa gyerekként kezeli. Ha egy férj aggódó arccal azt kérdezi a feleségétől: „Mi a baj, drágám?” A nő biztonságban érzi magát. Ha azonban a nő kérdezi ugyanezt, akkor a férfi megsértve érzi magát. A férfiak gyűlölik, ha sajnálják őket. Ellenben a nők szívesen veszik ezt a mondatot: „Sajnálom, ha megbántottalak”.

**A NŐ MINT A HULLÁM, A FÉRFI MINT A GUMIKÖTÉL:**

Ehhez hasonlítható a férfi érzelmi ciklusa. Mint a megnyújtott gumikötél, eltávolodik, és azután saját magától visszatér. Mindez azt szolgálja, hogy a férfi kielégíthesse vágyát a függetlenségre, az önrendelkezésre. Ha már érzi, hogy ismét önálló, hirtelen újra vágyni kezd a szeretetre és a meghittségre. Számára ugyanott folytatódik a kapcsolat, ahol eltávolodása előtt tartott. Egyáltalán nem érzi szükségét annak, hogy újraépítsék vagy bármit is tegyenek vele. A nők akkor húzódnak el, ha megbántódtak. Ha egy férfinak nincs módja időnként eltávolodni, sosem alakul ki erős vágy benne a közelségre, megpróbál majd menekülni. Ha a nő eltávolodik valakitől, sok időre van szükség ahhoz, hogy újra „megismerkedjenek”. Ezért előfordulhat, hogy a nők bizalmatlanul fogadják majd párjuk hirtelen feléledt vágyát a meghittségre. **A nő olyan, mint a hullám**. A menstruációt követő héten növekszik az ösztrogénszint, a világ ragyogó, a második héten még mindig tele energiával, a harmadik héten a peteérés körül meghitt gyengédségre vágyik, negyedik héten mélypont, alacsony önbecsülés, túlérzékenység jellemzi. A hullámvölgy táján a nő ideiglenesen elveszíti a képességét, hogy szeressen. *Elkezd panaszkodni*. A férfiak ilyenkor azt a hibát szokták elkövetni, hogy *azt gondolják minden panasznak ők az okai és védekezni kezdenek,* megpróbálják meggyőzni a nőt érzéseik értelmetlen voltáról, *ahelyett, hogy átéreznék fájdalmát, magyarázkodás nélkül*.

**MELLÉKLET 1 – SZÓLÓBAN**

**ÉLJEN A KÜLÖNBSÉG!**

Kislányokat és kisfiúkat kérdeztek meg a másik nemről. A lányok jobbak, mint a fiúk, mert: a lányok csukott szájjal esznek, okosabbak, illatosabbak és szebben írnak. A fiúk jobbak, mint a lányok, mert: végig tudnak nézni egy ijesztő filmet és egyszer sem hunyják be a szemüket, nem kell mindig leülniük útközben, kevesebbet hisztiznek, többet borotválkoznak, mint a lányok, furcsa hangokat tudnak adni a hónaljukkal és nincs szükségük 21 pár cipőre. (FN) 1980-as évek női teniszezői között Chris Evert 80-szor került szembe Martina Navratilonával. Martina így írt akkori barátságukról: „Mindig nagyon tiszteltük egymás győzelmeit és szomorúságát. Időnként hagyott nekem egy üzenetet vagy én üzentem neki. Csak annyit, hogy „Sajnálom!”, vagy ilyesfélét. „Legközelebb biztosan te nyersz!”Az öltözőben beletettük az üzenetet a másik táskájába. (FN 44o.)Hasonlítsuk össze ezt a kulturáltságot azzal, ahogy Jimmy Conors John McEnroe viszonyultak egymáshoz. Az első nagy wimbledoni tornámon, amikor bejutottam az elődöntőbe, ahol Jimmy volt az ellenfelem, már amiatt is aggódtam, hogy ugyanabban az öltözőben leszünk és Jimmy levegőnek néz. Ha a tekintettel ölni lehet, akkor már ott feküdtem volna a padlón. Rájöttem, hogy a játszma már azelőtt elkezdődik, mielőtt az ember pályára lépne. Elképzelhető-e, hogy John egy ilyen üzenetet hagy Jimmy táskájában:” Sajnálom, hogy veszítettél!” Majd ha fagy! Számunkra a torna azt jelentette, hogy a titánok összecsapnak a harcmezőn. A fiúk hajlamosak küzdeni és versenyezni, vitatkozni, dicsekedni, valamint kimagasló képességekre szert tenni bizonyos területeken pl. természettudományokban. A környék legerősebb, legbátrabb, legkeményebb és legvagányabb fickói akarnak lenni. Isten egyszerűen ilyennek teremtette őket. (FN 46o.)Egy középiskola Bulldogs csapata megnyerte államuk kosárlabda bajnokságát. Az edzőjük észrevette, hogy az egyik meccsen 45 másodpercig egy olyan játékos is a pályán volt, akinek nem lett volna szabad ott lennie. Beszámolt a szabálysértésről, amely megfosztotta az iskolát a bajnoki címtől és a kupától. „Azt mondtam a csapatomnak, hogy az emberek elfelejtik a kosármeccs eredményét, de sosem felejtik el, hogy milyen fából faragtak minket..” A fiainknak és lányainknak látniuk kell, hogy azt tesszük, ami helyes még akkor is, ha ez kellemetlen. (FN 110-111o.)

**Női kommunikációs hibák**

* Kéretlenül tanácsokat ad.
* Megosztja vele negatív érzéseit. A férfi úgy érzi, a nő nem fogadja el olyannak, amilyen.
* Nem köszöni meg, amit kap, viszont mindig talál valami kivetnivalót (nem csodálja)

**Férfi kommunikációs hibák**

* Ha a férfi nem tesz fel érdeklődő vagy aggódását tanúsító kérdéseket. A nő úgy érzi, nem szeretik.
* Tanácsokkal látja el, amikor Ő csak kibeszélné magát.
* kisebbnek igyekszik feltüntetni párja érzelmeinek jelentőségét.
* A férfi meghallgatja a nőt, de nem szól egy szót sem.

A férfiaknak a hallgatás művészetét meg kell tanulniuk, a nőknek a megerősítés művészetében kell járatossá válniuk. A nők tudtukon kívül úgy kezdik a vitát, hogy szónoki kérdéseket tesznek fel. Pl. Hogy lehet ilyen későn hazajönni? Miért nem telefonáltál legalább? De a nő valójában nem magyarázatot keres. Kijelenti, hogy nincs elfogadható magyarázat. A férfinak arra van szüksége, hogy a nő elfogadja a személyiségét. Általában azonban a nő ilyenkor nevelni akarja. A kapcsolatok kezdeti sikereinek egyik titka az, hogy még ő a csillogó páncélú lovag. Záporozik rá párja elismerése. Szemükkel és a hangszínükkel közvetítik a helytelenítésüket, bár választott szavaik telve lehetnek szeretettel.

**HOGYAN NYUGTASSUK MEG A NŐT ÉS A FÉRFIT?**

Ha férfi fáradt vagy nem tud azonnal válaszolni „Némi időre van szükségem, hogy kicsit pihenjek/elgondolkodjam ezen a problémán. Kérlek, most ne beszélj hozzám. Mindjárt itt leszek veled megint.” A férfi azt hiszi, hogy azért kell végighallgatnia a panaszáradatot, mert társa szerint ő felelős azért, amit érez. A nőnek biztosítania kell a férfit: „Nem a te tehetsz róla.” „Nagyon örülök, hogy beszélhetek erről veled.” „*Ez most csak érzelmi közlés volt*”. Ha a férfi elvonul a „barlangjába”, a nők arra várnak, hogy mondja el, mi az, ami felzaklatta. A férfinak azonban nincs mondanivalója, a nő ebből azt a következtetést vonja le: nem akar beszélgetni vele. Ha a nő beszélgetni akar vagy közeledni szeretne a férfihoz, neki kell beszélnie. A férfiaknak nincs szükségük arra, hogy megállás nélkül megosszák minden érzésüket és minden gondolatukat. Amire viszont szükségük van, hogy érezzék, a nő meg van elégedve velük. A nők általában nem gondolnak arra, hogy kimutassák nagyrabecsülésüket a férfiak iránt, mivel azt hiszik, azok úgyis tudják, mennyire hálásak. Elismerés és bátorítás nélkül a férfi elveszítheti érdeklődését. A nő méltányolja, hogy a férfi milyen keményen dolgozik, majd kérje a férfit, hogy tegyen meg apróságokat, és amikor a férfi meg is teszi, mutatkozzon nagyon hálásnak. A férfi rájön: nem kell hegyeket elhordani ahhoz, hogy szeressék. A legtöbb férfi ugyanis azért küzd a látványos sikerért, mert azt hiszi, attól majd méltóbb lesz a szeretetre. A nők arra is képesek, hogy kigyógyítsák a férfit a siker szenvedélyéből. **A nő gondoskodásra vágyik, a férfi bizalomra.** Ha a férfi érdeklődést mutat párja érzelmei iránt és aggódik az egészségéért, a nő ebből érzi, hogy szeretik és gondoskodnak róla, s nő az önbizalma. **A nő odaadásra vágyik, a férfi csodálatra.** A férfi helyezze felesége igényeit a saját érdekei elé (munka, szórakozás). Ha a nő azt érzi, hogy ő a legfontosabb az életében, legkevésbé sem esik nehezére csodálni őt.

**NŐK ÉS FÉRFIAK ÉRZELMI CIKLUSA**

**A férfi olyan, mint a gumikötél:** Időnként egy időre el kell távolodnia kedvesétől, hogy újra vágyódjon közelíteni hozzá. Egy pár kapcsolata megromlott: „egyszerűen túl sokat voltunk együtt.” A nő sokszormegbünteti a férfit, amiért eltávolodott, megfojtja a figyelmével vagy megpróbál tökéletes lenni, hogy társának ne legyen oka eltávolodni tőle. A „macho” férfi képtelen visszatérni és megosztani az érzelmeit. Más férfiak bűntudatot éreznek, amiért néha egy kis időt a barlangjukban kell tölteniük. (Gray 87-104) A **nő** olyan, mint a **hullám**. Amikor nagyon jól érzi magát, önbecsülése a csúcspontjára ér, ám ekkor hangulata hirtelen megváltozhat. Ha elér a legmélyebb pontot, a nő kedélye újabb fordulatot vesz. Felfelé ívelő szakaszában a nő úgy érzi, bőségesen van elosztogatható szeretete, ám leszállóágban semmi másra nem vágyik, csak hogy akár egy akkumulátort, feltöltsék szeretettel. A lefelé ívelő szakaszban lévő nők depresszióra hajlanak és az érzelmi reakcióik felfokozottak. azt várni egy nőtől, hogy mindig ugyanúgy viselkedjen olyan, mint ha azt várnánk az időjárástól, hogy sose változzon, és örökké süssön a Nap. A férfiak persze azt hiszik, hogy az ő viselkedésük okozza a nők hirtelen hangulatváltozásait. Minél elégedettebb volt önmagával a férfi, annál nagyobbat csalódik. Megpróbálja hát megmagyarázni a párjának, hogy nem kellene ilyen zaklatottnak lennie. A nő ettől csak még inkább úgy érzi: nem értik meg. Ilyenkor olyasvalakire van szüksége, aki mellette marad, miközben megy mind mélyebbre, és átérzi, min megy keresztül. Az érzelmi ciklus ingadozása csak erősödik, ha a nő bensőséges kapcsolatban áll valakivel. Ilyenkor fontos, hogy biztonságérzete legyen. Amennyiben ez hiányzik, súlyos erőfeszítéssel igyekszik úgy tenni, mintha minden rendben lenne, és mintha nem bántaná semmi. Az is előfordulhat, hogy a függőség olyan formáival nyomja el az érzéseit, mint az alkohol, a kényszerevés, túlzásba vitt gondoskodás vagy munka. Elzsibbadtak az érzelmei és így szerelmet sem képes érezni. A női önértékelés hullámzása nincs feltétlenül összhangban a menstruációs ciklussal, az átlagos hossza mégis 28 nap. Nem befolyásolja a nő munkaképességét, munkateljesítményét, hatással van viszont a kommunikációjára. A férfiak a szabadságuk jogáért harcolnak, a nők az ingerültséghez való jogukért. A férfiak teret szeretnének biztosítani maguknak, a nők pedig megértést. A menstruációt követő első hét a hónap tavaszának tekinthető. Növekszik az ösztrogénszint, ami egyre több energiát, ambíciót és optimizmust eredményez. A világ ragyogónak látszik, a hangulat vidám. Az agy neurotranszmitterei. A nyár. Az ösztrogénszint eléri a tetőpontot, és egy darabig ott is marad. Energikus marad, de mérsékeltebb tempóra kapcsol. Továbbra is magabiztos, kreatív. Az ősz. A ciklus közepe táján, a harmadik héten eljön a peteérés és a termékenység ideje. (L.n.-276.o.) Egybeesik a nő nemi vágyának tetőfokával. Ezen a héten mély odaadást, gyengédséget és közelséget érez az általa szeretett fiú vagy férfi iránt. Ezt követi a tél. Tovább esik az ösztrogénszint, akárcsak a progeszteron és az endorfinok szintje. A lány hangulata borússá válik. Alacsony önbecsülést, túlérzékenységet és haragot okozhatnak nála, mindez iskolai teljesítményét is érintheti. Ezt követi a havi vérzés a vele járó görcsökkel és rossz közérzettel. Hamarosan az ösztrogénszint megemelkedése.

**MENNYIT ÉS MIT ADJON A FÉRFI ÉS A NŐ?**

A férfi ritkán akar többet, mint amennyit ad. A marslakók eszménye az igazságosság. A férfiak addig adnak, ameddig úgy érzik a pontarány ki nem egyenlítődött. A vénuszlakók eszménye ezzel szemben a feltétlen szeretet. Ő annyit ad, amennyit csak tud. A férfiak ne felejtsék el, hogy a nő ameddig szívesen ad, az nem azt jelenti, hogy a pontszámaik ki vannak egyenlítve. A nők pedig ne felejtsék el, hogy a férfiak ebből arra következtethetnek, hogy a pontszámok egyenlők adakozás terén. Ha a férfi nem ajánlja fel segítségét a párjának, ebből arra következtet, hogy nem is szereti. Sejtelme sincs róla, hogy a férfi mindig valami jelre vár ahhoz, hogy többet adjon. A férfiak ne felejtsék el, hogy a nő ösztönösen tart attól, hogy segítséget kérjen. A nő azért nem kér tudatosan, mert próbára akarja tenni a férfi szerelmét. Aztán amikor a férfi megteszi, amit a nő akart, még dühösebb lesz, amiért mindez magától nem jutott eszébe. „Ha kérnem kell, nem ér semmit az egész.” A férfiak viszont nem viselik jól a követelőzést és a sértődést. A követelőzés a férfi számára valójában elutasítást jelent. A nő ne vegye természetesnek a férfi gesztusait. Amikor párja megteszi kérését, halmozza el elismeréssel. A férfiaknál sértés a mondat: Le tudnád –e vinni a szemetet. „Szükségem van rád. Szeretném, ha levinnéd ezt a ládát”. A férfiak sokkal könnyebben mondanak igent, ha élhetnek azzal a jogukkal is, hogy nemet mondjanak. A **magabiztos kérés művészete** azt jelenti, hogy miután kértünk valamit, tudunk csöndben maradni. A kérés elhangzott, várjuk ki nyugodtan, amíg a férfi nyög, makog, dünnyög. Ennek a morgásnak semmi köze ahhoz, hogy akar-e segíteni vagy sem. Egyszerűen csak annak a tünete, hogy mennyire figyel éppen valami másra. A nő általában félreérti a férfimorgást. Azt hiszi, párja nem akarja teljesíteni a kérését. Pedig nem így áll a dolog. A morgás annak a jele, hogy a férfi épp most mérlegeli magában a dolgot. Saját igényeivel szembeállítva. Ha a nő hallgat, azt mutatja, hogy bízik a társában. Ahogy közeledtem a bolt felé, a morgásom egyszerre csak abbamaradt. Ismét elkezdtem szeretetet érezni a feleségem iránt, meg azt, hogy segíteni akarok neki. Úgy éreztem magam, mint a vadnyugati filmek, rettenthetetlen hőse: a jófiú. Mire odaértem a boltba, már örültem, hogy én vihetem haza a tejet. A sikerélmény pedig boldoggá teszi a férfiakat. A feleségem ezután átölelt és azt mondta: köszönöm. Ha egyszerűen csak elvette volna a tejet, valószínűleg megsértődtem volna. (Gray 243-282)

**VIHAROS SERDÜLŐKOR**

A lányok serdülőkoruktól kezdve egész életükön át küszködnek a visszatérő önbizalom-válsággal. (L.n.-32-33.o.) A fiúk sok csetepatéval egyre azt akarják bebizonyítani, hogy elég rátermettek. Harcos Isten képmására teremtettek. Egy férfi szinte minden tettét ennek megerősítése végez. A kislányok azt akarják tudni: Szeretetre méltó vagyok? A pörgős szoknya, feltűnés vágya mind erről szól. „Ötéves lehettem, felálltam a dohányzóasztalra, és teli tüdőből énekeltem. Magamra akartam vonni apám figyelmét. Elragadó akartam lenni.” Egy felnőtt nő szinte minden tettét az a vágy hajtja, hogy gyönyörködjenek benne, hogy szép és pótolhatatlan legyen. Látsz engem? (L.n.-38.o.) Az ösztrogént „a meghittség hormonjának” is nevezik. Heves vágyat keltenek az emberben a kötődés, a gondoskodás és a kommunikáció után. Serdülőkorban a hipotalamusz utasítására ösztrogén termelődik. Így a lány agyát másodszor is átitatja ez a női hormon. Betegre aggódhatja magát a növekedésnek indult, fájó mellbimbók („rákos vagyok?”), a menstruáció („el fogok vérezni?”) és a testi változásokhoz kötődő egyéb félelmei miatt. Ezért oly fontos felkészítenünk. Az érzelmek hullámvasúthoz hasonlítanak. Az egyensúly visszanyerése öt évig vagy annál is tovább eltarthat. Kezdi megtapasztalni teljes „lányhatalmát”. Amikor a legellenszenvesebb, akkor is szeretetet és kötődést kell kapnia anyjától, de apjától is. (L.n.-273.o.) Szükség van a józan ész hangjára. Az apák rendkívül fontosak Segíthetnek tompítani a szavak élét anya és lánya között. *Megünnepelhetik velük az első menstruáció csodáját.* Az ösztrogén fokozza a meghittség szükségét. Ezért járnak a kamaszok csoportosan. Egy lány legbénítóbb félelme, hogy kihagyják, kritizálják. A sebezhető lány egy fiú sértését a halálnál is rosszabb végzetnek találhatja. Legégetőbb biológiai késztetése az, hogy nemileg vonzónak tartsák. Órákat töltenek a tükör előtt javítva, vágyakozva. A nőknek csupán 2%-uk tartja magát szépnek, és 13%-uk van megelégedve testével, több mint a felük azt mondta, hogy undorodik a testétől. (L.n.-179.o.)

Eszközigény: