

CSALÁDI SZEREPEK

Főnök a háznál?

A főnököt lehet szeretni és utálni, tisztelni és félni tőle, tisztos távolságot tartani vagy haverkodni vele. A munkahelyen. De hogyan viselkedik a főnök a saját otthonában? A kabáttal együtt a számon kérő énjét is a fogason hagyja? Sokaknak nehéz a váltás, nem is megy azonnal, és hosszú távon egyszer csak az tűnik fel, hogy a családtagok a felmondásukat fontolgatják.

A városi legendák szerint az alsós tanító nének hajlamosak a férjüknek is szótárolva elismételni a kéréseket, a közgazdászok Excel-táblában vezetik a család havi kiadásait, az ügyvédek pedig képesek a szénné égett vasárnapi ebéd felelősségét is másra hátrítani. Nehéz a munkát nem hazavinni. Az egyik barátnőm sebész édesapja grillezni is úgy szokott, ahogy a műtőben dolgozik: asztalon kikészítve a szükséges eszközök, tűz begyűjtve, húsok bepácolva, ő csak a hús forgatását, ellenőrzését végzi, miközben lényegre törő utasításokkal kommunikál a családtagokkal: „Még egy kis páclét! Másik csipeszt kérek! Jöhet a kukorica. Saláta kész?” A családtagok ezt már megszokták, sőt alkalomadtán remekül szórakoznak azon, ahogy a család feje „húst operál”, és a keze alá dolgoznak. Ha azonban apu vagy anyu túlságosan benne ragad a főnöki szerepben, az egészséges családi dinamika felborul.



FALUCSKAI-JUHÁSZ HENRIETT
PSZICHOLÓGUS

MA NYUSZI, HOLNAP FARKAS?

Vajon törvényszerűen megváltozik az ember viselkedése, amikor hatalomra, főnöki pozícióba kerül? Falucskai-Juhász Henriett pszichológus szerint egyáltalán nem. – Ez alapvetően attól függ, hogy az újdonsült főnök mennyire érett személyiség, rendben van-e önmagával, milyen az önértékelése, önismerete. Sok múlik azon, hogy milyen erőforrásokkal rendelkezik, van-e szerető, támogató családja, párja, jó társas készségei. A hatalom pozitív irányban befolyásolja az énképet, növeli az önbizalmat, de a vezető beosztásban lévő személyek vállalt a felelősség súlya is nyomja, ezért sokan otthon egyszerűen hátradőlnek, és örülnek, ha valaki más hozza meg a döntést helyettük, ha a párjukra tudnak támaszkodni. Személyiség- és párkapcsolatfüggő, hogy a vezető beosztásban dolgozó ember miképp viselkedik otthon. Annak, aki egyenesen lépeget felfelé a ranglétrán, van ideje hozzászokni az új felálláshoz, az új szerephez. Sokkal nehezebb annak, aki hirtelen kerül vezető



FOTÓ: THINKSTOCK

Járulékos költségek

A felelős beosztás nevében is benne van a nagy felelősség, amivel együtt jár a nagy stressz. Komoly társadalmi elvárások vannak azzal kapcsolatban, hogyan kell viselkedni egy munkahelyen, ez pedig az egész napot beszabályozza. Otthon azonban nincsenek kívülálló, ezért amikor a főnök hazatér, az egész nap összegyűlt feszültség könnyen robbanhat, és az ostor a családtagokon csattan. Ahhoz, hogy valaki egyszerre jó főnök és a család hasznos, boldog tagja legyen, elengedhetetlen a jó stresszkezelési képesség. Ráadásul minél nagyobb főnök valaki, annál inkább betüremkedik a munka a szabadidős tevékenységekbe: mindig elérhetőnek kell lennie, este és hétvégén is jönnek az e-mailek, gyakoriak a céges vacsorák, kapcsolatépítő és -ápoló rendezvények. Ezek mind a családtól veszik el a figyelmet és az időt, ami örökösi körhöz vezethet: apu vagy anyu sok időt tölt távol, a gyerek – különösen a kamasz – nem hallgat rá, mert keveset látja, ezért a szülő a hatalmával próbál hatni rá, és parancsolgatóvá, számon kérővé válik.

beosztásba. Olyan ez, mint a lottó ötös: nagy öröm, de nagy felelősség is, és hirtelen kell felnőni a feladathoz. Ha átmenet nélkül történik az ember életében a jelentős változás – még ha az jó dolog is –, az nagy stresszel jár, gyorsan kell tudni váltani.

MINDENBE BELESZÓL

Júlia negyvenéves, a családi vállalkozásban dolgozik, amelyet férje vezet. – Gábor határozott, makacs és okos, nincs gond az önbizalmával. Ez férfiként amúgy rendkívül vonzó tulajdonság, de zavaró tud lenni, hogy ha megvan győződve az igazáról, abból semmi pénzért nem enged. Az elmúlt időszakban komoly sikerek érték a munkában, főnöki döntéseit rendre pozitív visszajelzések kísérték, és most már itthon sem nyitott a kompromisszumokra. Három éve mindig neki van igaza. Régebben voltak az életünknek olyan területei, amelyek az én kompetenciámba tartoztak, ahol az én szavam döntött, de az utóbbi időben abba is beleszólt, hogy melyik nap takarítsak, vagy hogyan intézzem a gyerekek délutáni programját. Hogy én ezt hogyan kezelem? Hisztizek. Ami persze nem vezet a világon sehová, de nem bírom

magam túrtöztetni. A hisztire flegmaság és pikírt megjegyzések jönnek válaszul, amin még jobban felszívom magam. Az ilyen jellegű harcoknak általában a békülő szex vet véget, mert akkor elengedjük a sérelmeinket, és testileg-lelkileg a másik felé fordulunk. Ehhez kell egy nagyon erős szeretetkapcsolat, ami sok problémán átsegített már minket. És a hit, ami erőt, kitartást ad a mindennapokban.

A pszichológus szerint Júlia és Gábor átviszik a konfliktusokat szenvedélybe, így ez a kapcsolat dinamikájába is beépül. Júlia történetéből látszik, hogy az ő részéről is van egyfajta elvárás a férj határozott fellépésére, férfias viselkedésére, csak Gábor nem mindig találja el, hogy ezt milyen területeken és milyen mértékben kellene alkalmaznia, így időnként túlzásokba esik.

KI VISELI A NADRÁGOT?

A munkahelyeken általában egy jól átlátható szerkezet van, lehet tudni, hogy ki a beosztott, ki a főnök, és ki a főnök főnöke. Ezzel szemben a családban sokkal bonyolultabb a helyzet. A társadalmi elvárások sokáig előírták, hogy kinek mi a kompetenciája, ám ez a minta az elmúlt évtizedekben felborult. Ha azonban a családban mindenki megelégedésére kialakul, hogy kinek mi a feladata és felelőssége, akkor a rendszer jól működik. Falucskai-Juhász Henriett felhívja a figyelmet arra a tényre, hogy amikor választunk, általában már eldől, hogy ki fogja hordani a nadrágot. – Egy gyengébb akaratú nő vagy férfi hajlamos maga mellé egy erősebbet választani. Ha két keményebb személyiség kerül össze, ott van tűz, szenvedély és szkanderbajnokság; ha két gyenge, akkor elmosa őket az élet. A legtöbb ember a saját tulajdonságait kompenzálva választ társat, tehát amikor a párja főnök lesz, az általában nem egy új felállás, hanem egy várható, kiszámítható esemény. Baj akkor van, amikor egy valamilyen szempontból kisebbrendűségi érzéssel küzdő ember kerül pozícióba, és ezzel nagyszerű utat lát arra, hogy a frusztrációját palástolja, kompenzálja. Ő egy ilyen helyzetben elszállhat, és könnyen hazaviheti az ugrálatos stílust. A család nem utasításokról, hanem kompromisszumokról szól; mindannyian vállalunk, a másik érdekeit is figyelembe vesszük, én húzom, te ereszted, és szerencsés esetben mindenki jól jön ki belőle, mert mindenkinek ez az érdeke.

MIT TEHET A CSALÁD?

A gyerekek modellként tekintenek szüleik kapcsolatára. Ha tetszik a minta, akkor ezt viszik tovább, de ha nem, akkor is előfordulhat, hogy előbb-utóbb ugyanabba, vagy épp az ellenkezőjébe csúsznak bele. Ha a gyerek azt látja, hogy a szülő ugrált mindenkit, akkor gyakran vagy egy ugyanilyen társat választ, vagy menekül ettől, és ő maga válik zsarnokká. Ahhoz, hogy a középutat megtalálja, nagyon sokat kell dolgoznia azon, hogy a rögzült mintákat levetkőzze. A basáskodó társ leszerelésére azonban vannak technikák: – A főnöki attitűdöt csak akkor lehet átvinni otthonra, ha erre megvan az elfogadó közeg. Ha a társ, a család ennek a legelőjén gátat szab, akkor ez nem fajul el – mondja a szakértő. – Nem szabad belemenni az otthoni főnök-beosztott játszmába, egyszerűen szólni kell, hogy „drágám, nem a cégnél vagy, és én nem a cseléded vagyok, hanem a feleséged”. Együttműködve kell listázni a szerepeket, megegyezni, ki mit vállal magára, hogy áll a munkamegosztás. Ha nagyon körülhatároltan lefektetjük a feladatokat, akkor nincs szükség parancsolgatásra, utasításra.

Jónap Rita