



**POLITINIS MOTERŲ
DALYVAVIMAS PAŽANGAI:
NUO ANALIZĖS IKI VEIKSMO**

KAIP SUDERINTI DARBĄ IR ŠEIMĄ?

Psichologė psichoterapeutė Lina Dirmotė



LIETUVOS MOTERŲ
LOBISTINĖ ORGANIZACIJA



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija



Ar moterys turi daugiau dalyvauti politikoje? 2022 m. atlikto tyrimo duomenimis moterys iš viso neturi dalyvauti politikoje dėl tos priežasties, kad joms sunku suderinti darbo ir šeimos interesus, ir jos negali pilnai pasišvęsti politikai. Taip mano, 4,2% moterų ir 7,6% vyrų [V.Jurėnienė, G.Purvaneckienė. Lietuvos modernios visuomenės (ne)modernėjimas: vertybių kaita lyčių lygybės aspektu. - Vilnius, VU leidykla, 2023.- P.330-333].

Ir nors vis daugiau moterų sėkmingai siekia ir pasiekia aukštų politinės ar profesinės karjeros tikslų, tačiau yra vienas dalykas, kuris iš esmės nesikeičia: ir moterys, ir vyrai vis dar tiki, jog tam reikia „pilnai pasišvęsti“. Vis dar yra daugybė moterų ir vyrų manančių, jog jų socialinė vertė priklauso nuo 100%-inio įsitraukimo į pasirinktą veiklą, ar tai būtų motinystė, profesinė karjera, ar politika. Nes tarsi tik tokiu būdu įmanoma užsitarnauti visuomenės pripažinimą ir kažko pasiekti. Žmogus turi „pilnai pasišvęsti politikai“, „visiškai atsidėti motinystei“, „visą save atiduoti sportui“, „turi pilnai pasiaukoti kūrybai (mokslui, religijai)“... O tam, kad tą padarytum, kitas savo gyvenimo sritis jis turi patraukti į šalį, tarsi kokį balastą arba geriausiu atveju, kažkaip pabandyti priderinti jas prie savo pagrindinės veiklos. Vadovaujantis tokia hierarchine pasaulėžiūra, kyla nemažai problemų: kaip tuomet suderinti darbą ir šeimą? kaip įterpti laiką poilsiui? kaip rasti laiko draugams? kada atostogauti? kada paskaityti knygą? kada pažaisti su vaiku? kaip rasti laiko profesiniam augimui?

Todėl iš esmės, darbo ir šeimos sunkaus suderinamumo problema randasi ne iš jos sunkumo, o iš hierarchinio žmogaus gyvenimo sričių matymo, kuomet viena veikla iškeliamą kaip prioritetinę, kuriai privalu „pilnai pasišvęsti“. Hierarchinio modelio šalininkai yra įsitikinę, jog 100%-inis įsitraukimas į kelias veiklas vienu metu yra neįmanomas (ir jie teisūs!), o prasidėjus bet kokiems derinimams, neišvengiamai nukenčia kokybė (čia būtų galima ginčytis). Žmogui, kuris iš savęs reikalauja būti tik labai geru ir geriausiu - tai nepriimtina. Taip darbo ir šeimos suderinimo dilema atsiduria akligatvyje ir dažnai sprendžiama paprastuoju būdu: žmogus renkasi būti geru ir geriausiu vienoje srityje, kitas palikdamas savieigai (jei liks laiko ir jėgų) arba permesdamas ant partnerio pečių, pavyzdžiui: „Tu auginsi vaikus, o aš uždirbsiu pinigus.“

Hierarchinis arba kitaip tariant „pilno pasišventimo“ modelis, kaip natūraliai netvarus statinys, kartais ima ir subyra pats, tarkim, ištikus krizei: praradus darbą, sveikatą ar šeimą. Tuomet



žmogus yra priverstas permąstyti savo vertybes, perdėlioti prioritetus ir taip, tarsi aplinkybių verčiamas, pamažu persiorientuoti į jo psichinei ir fizinei sveikatai žymiai palankesnį gyvenimo stilių, kuriame visos gyvenimo sritys išsidėlioja ne viena virš kitos, o gražiu, harmoningu ratu. Pasidalinsiu keliomis hierarchinės pasaulėžiūros pasekmių istorijomis:

„Labos dienos jums“, – ištarė nepažįstamas senyvo amžiaus vyras, eidamas pro šalį. – „Anūką, matau, prižiūrit?“. Atsakiau į pasisveikinimą, linktelėjau. Tiek pakako... Vyras prisėdo šalia ir pradėjo pasakoti: „O aš va, einu pas sūnų dabar. Jis jau irgi turi vaikų. Labai myliu savo anūkus, bet man neleidžia su jais bendrauti. Pyksta vaikai ant manęs... Ir teisingai daro, koks aš jiems tėvas. Visą laiką augo be manęs. Aš, matai, jūreivis, namo grįždavau retai. Net ir grįžęs labiau prie taurelės buvau linkęs. Tai tėvo jie kaip ir nematė. Suprantu aš juos. Nenori jie manęs matyti. Bet žinok, dabar aš jau pasikeičiau. Nebegeriu. Darbą kitą susiradau. Ir va, kiekvieną sekmadienį ateinu čia. Mano sūnus ana ten gyvena, šeštam aukšte. Matai, ten tie langai, su baltom užuolaidom? Kartais man ir duris atidaro, tai pašnekam, o kartais tik lauke susitinkam. Kaip kada... Bet aš nepykstu. Blogas aš buvau tėvas.“

„Neturiu jokio asmeninio gyvenimo, net neįsivaizduoju, kaip galėčiau rasti jam laiko. Vienas projektas po kito, ištisinės komandiruotės. Kartais nuo to vienišumo taip sugelia širdį... Bet turbūt nieko čia nebepakeisi?“ – Svarsto keturiasdešimtmetį ką tik atšventusi savo srities profesionalė.

„Visą save paaukojau šeimai. O dabar nebežinau, ką daryti su savo gyvenimu. Vaikai užaugo ir išsiskirstė kas sau. Vyras susirado jaunesnę. Gydytojas išrašė antidepresantų, tai kažkiek geriau, nes buvo jau visokių minčių.“ – Atvirauja dar viena vidurį amžiaus peržengusi moteris.

Sunkaus skirtingų veiklų suderinimo problemą čia paminėti žmonės sprendė, kažko atsisakydami, kas profesinės karjeros, kas asmeninio gyvenimo arba ne tokias „svarbias“ veiklas nustumdami į antrą planą. Dažniausios gyvenimo uždavinių prioretizavimo pasekmės: darboholizmas, perdegimas, perfekcionizmas, vienišumas, asocialumas, depresija ir daug įvairių priemonių „užsimiršti“.

Viso to, galima būtų išvengti, jei žmogui ateitų į galvą, jog nė vienas gyvenimo uždavinys nėra svarbesnis už kitus, ir kad asmenybės brandą, kaip ir psichinę bei fizinę gerovę, apsprendžia žmogaus gebėjimas gyventi balanse bei harmonijoje, o ne vienos, prioritetinės veiklos tunelyje.

Stephen R. Covey savo knygoje „7 efektyviai veikiančių žmonių įpročiai“ taip pat kalba apie vienos gyvenimo srities prioretizavimo rizikas. Štai keli pavyzdžiai:



- Jei žmogus savo gyvenimo centru padaro šeimą, jo pasitikėjimas savimi tampa priklausomu nuo šeimos reputacijos, jis visą pasaulį matuoja šeimos interesais, tuo ribodamas savo išmintį ir skatindamas šeimyninį narcisizmą.
- Jei žmogus savo gyvenimo centru padaro darbą, jis gerai jaučiasi tik tada, kai dirba ir kitus žmones vertina pagal jų užimamas pareigas; visi jo sprendimai priklauso nuo darbo poreikių.
- Jei žmogus savo gyvenimo centru padaro draugus jo sprendimai priklauso nuo kitų nuomonės, jį riboja socialinio komforto zona.

Susitelkus į gyvenimo balanso puoselėjimą, kritiškai perkainojus „atsidėjimo vienai veiklai“ vertybę ir blaiviai įvertinus tokio atsidėjimo pasekmes, - sunkumas viską suderinti, nebebūtų toks neįmanomai sunkus. Gyvenimo balansas taptų siekiamybe. Taip kaip hierarchinės pasaulėžiūros išpažinėjų gretose siekiamybe yra tapęs „100% -inis pasišventimas vienai veiklai“.

Vienas iš psichologijos mokslo klasikų Alfredas Adleris išskyrė tris pagrindinius gyvenimo uždavinius, kuriuos žmogui (kiekvienam žmogui, nepriklausomai nuo jo lyties!) privalu būtų išspręsti:

- 1) Darbas (užsiėmimas ar veikla, suteikianti savigarbos jausmą, duodanti pelną ir naudą kitiems)
- 2) Draugystė (socialiniai ryšiai, bendrystė su kitais žmonėmis)
- 3) Meilė (artimi, asmeniniai, intymūs santykiai)

Dabarties gyvenimo būdo treneriai šią triadą dar smulkina ir papildo tokiais punktais kaip: poilsis, laisvalaikis, dvasinis augimas, fizinės sveikatos puoselėjimas, kūryba ir panašiai. Bet tai jau labiau papildomos sąlygos, reikalingos kokybiškai pagrindinių gyvenimo uždavinių realizacijai.

Siekiant gyvenimo gerovės nė vienas iš šių pagrindinių gyvenimo uždavinių negali būti sprendžiamas atsietai nuo kitų dviejų ir kiekvienas iš jų reikalauja sėkmės kituose dviejuose.

Lygiai taip pat kaip ir siekiant tvarios lyderystės, ar tai būtų politikos, ar kitos profesijos sritis, nė vienas iš šių pagrindinių gyvenimo uždavinių negali būti sprendžiamas atsietai nuo kitų dviejų ir kiekvienas iš jų reikalauja sėkmės kituose dviejuose.



Todėl „pasišvęsti vienai veiklai“ arba reikalauti iš kito žmogaus, kad jis „pasišvęstų tik vienai veiklai“ yra žalinga, nors vis dar populiaru, praktika. Žmonės vis dar bijo, kad kažkur įsidarbinę ar susilaukę vaikų, savo „svarbiausią“ veiklą nebegalės skirti viso laiko ir dėmesio. Vis dar populiaru siekti įspūdingų vienos srities rezultatų, nes būtent tokie pasiekimai yra vis dar labiausiai vertinami visuomenėje. Tačiau kiek platesniame, egzistenciniame kontekste, tie įspūdingi rezultatai vienoje srityje retai kada būna verti tos kainos, kuri už juos mokama.

Bendrame gyvenimo kontekste daug didesnę vertę turi sklandi visų svarbiausių žmogaus gyvenimo uždavinių realizacija. O tai, tenka pripažinti, tikrai nelengva užduotis. Pirmiausia todėl, jog nedaro jokio įspūdzio sociume, o antra todėl, kad iš žmogaus reikalauja lankstumo, universalumo, tam tikro nuolankumo, kūrybiškumo ir svarbiausia, sąmoningumo.

- Ar turi laiko pavalgyti? – klausiu darbščios medikės, dirbančios vienu metu keliose įstaigose ir dar papildomai studijuojančios, ir dar papildomai budinčios naktimis.
- Pavalgyti? – nustemba ji. - Tai užvalgau kažką prieš miegą. Nenoriu aš valgyti dienos metu. Net ir pamirštu, kad reikia.

Paklausiusi tokių ir panašių istorijų ir išgirdusi dejonę, kaip sunku yra suderinti šeimą ir darbą, turiu vieną vienintelį atsakymą: „Taip, sunku, bet labai reikia“. Suprantu, kaip yra sunku suvienodinti visų gyvenimo sričių svarbą, nukelti nuo pjedestalo visas šventas karves ir nepasiduoti jokioms kažką dėl kažko aukoti verčiančioms sociumo manipuliacijoms.

Žmogui reikalinga viskas: ir darbas, ir socialinis ir asmeninis gyvenimas.

Būna žmogus pasakoja apie sunkumus darbe, kaip jį spaudžia terminai, kaip slegia didžiulės atsakomybė, o aš imu ir paklausiu, o kaip tavo asmeninis gyvenimas? „Visas mano gyvenimas yra asmeninis!“ - sulaukiu net ir pasipiktinimo. - „Darbas irgi yra mano asmeninis gyvenimas“. Kiti būna, į šį klausimą reaguoja nuostaba: „O ką reiškia asmeninis gyvenimas?“, tarsi nė nenumanytų, kas tai per gyvenimo sritis. Treti pasitaiko, kad ir ašarą nubraukia.

Paklausus apie draugus ar socialinį gyvenimą, žmonės taip pat kartais nustemba. Vieni sako, kad jiems užtenka ir šeimos rato, kam tie draugai, kiti pakankamai prisibendruoja ir darbe, todėl po darbo jau jokių žmonių nenori matyti.

Paprastai, nesiginčiju su žmogaus įsitikinimais. Kiekvienas tariasi žinąs, kas jam geriausia. O ir gailėstingas Gyvenimas nesnaudžia, pats pakoreguoja tuos įsitikinimus, kažką atimdamas, kažką



padovanodamas, vieną kitą pokytį suorganizuodamas. Vis arčiau link tos harmonijos, link balanso stumtelėdamas. Kad nestraksėtų žmogus per gyvenimą ant vienos kojos.

Beje, retai kada tenka įrodinėti žmogui, kaip svarbu yra turėti darbą, suteikiantį ir pajamas, ir galimybes profesinei savirealizacijai. Darbo ir karjeros prioritetai neretai pradedami skiepyti dar ankstyvojoje vaikystėje. Daug dažniau tenka priminti apie socialinės bendrystės ir asmeninio gyvenimo prasmę.

Susitelkus į 100%-inį pasišventimą darbui, sunku suvokti, kad tokiam pasišventimui reikalingi resursai, arba kad darbo rezultatais smagu su kažkuo ir pasidalinti, su kažkuo, kam iš tiesų rūpi tavo pasiekimai. Žmogui reikalingi palaikantys socialiniai santykiai. Būtent jie suteikia papildomus emocinius, psichologinius resursus, padeda adaptacijos procesuose ir tokiu būdu patenkina svarbius žmogaus poreikius: artumo, apgynimo, informavimo, pagalbos, nuraminimo. Palaikantis socialinis tinklas sukuria reikiamą psichologinį, o jei reikia ir materialų buferį, saugantį žmogų krizių atvejais, gelbstintį išgyvenant netektis ar netekus saugumo. Palaikančio socialinio tinklo kūrimui ir puoselėjimui lygiai taip pat reikalingos pastangos, kaip ir profesinei karjerai ir deja, šio gyvenimo uždavinio neina permesti ant partnerio pečių.

Kiekvienas žmogus pats turi išspręsti visus savo gyvenimo uždavinius. Pats susikurti savo gyvenimo sričių balansą, kad ir kaip tam kliudo nepalanki ideologija ar paveldėtų vaidmenų ribojimai. Nepriklausomai nei nuo lyties, nei nuo pašaukimo kiekvienam žmogui sveika būtų siekti harmoningos realizacijos visose savo būties dimensijose.

Straipsnis parengtas Lietuvos moterų lobistinei organizacijai įgyvendinant Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerijos finansuojamą projektą Politinis moterų dalyvavimas pažangai: nuo analizės iki veiksmo.



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Projektą finansuoja Lietuvos Respublikos socialinės apsaugos ir darbo ministerija

VALSTYBĖS BIUDŽETO LĖŠŲ NAUDOJIMO SUTARTIS NR. 1- MVLGP05408/2023
2023

Projekto koordinatorius:



LIETUVOS MOTERŲ
LOBISTINĖ ORGANIZACIJA

Projekto partneriai:



MOTERS UŽIMTUMO
INFORMACIJOS CENTRAS



KLAIPĖDOS SOCIALINĖS
IR PSICHOLOGINĖS
PAGALBOS CENTRAS



LYGIŲ
GALIMYBIŲ
PLĖTROS
CENTRAS



MOTERŲ
INFORMACIJOS
CENTRAS

