

# Žena a stres

VERONIKA KOVÁLIKOVÁ

Pri názve článku sa iste mnohým vynorí žena a množstvo práce, ktorú má či musí vykonať, a prebehne predstava diskusie o dvojitej funkcii a dvojitom zaťažení ženy, rozpravy o relatívnej úspešnosti či neúspešnosti ženy v povolani, štúdie o motivácii jej práce, štatistické údaje o diferenciách v množstve voľného času mužov a žien atď., atď. V súvislosti so ženou sa nám asociuje stres s množstvom jej práce v povolani aj domácnosti. A tak by mnohí azda radi ušetrili ženu od stresu tým, že by ju ponechali v domácnosti a pri rodine.

Keď sa posielajú v šiestich rokoch deti do školy, je zrejmé, že prechádzajú mostíkom medzi svetom detskej bezstarostnosti a svetom práce a povinností. Všetci sa však usilujú pomôcť im pri prispôbovaní sa novej situácii: rodičia, škola aj celá spoločnosť hľadajú a zlepšujú spôsoby, akými by si deti získali potrebné množstvo znalostí a návykov, a neprišli pritom o šťastie svojho detstva. Nebolo to však tak dávno, čo mnohé deti nechodili do školy a ani ich nikto k tomu nenútil.

Určítym spôsobom možno situáciu žien v mnohom prirovnať k tejto situácii. Pravda, kým o deťoch sa dnes už neuvažuje, že by ich nemuseli posielat do školy, pri zapájaní žien do profesionálnej činnosti nie sme ešte tak ďaleko: na pozadí doterajšej dlhej histórie ženy nie sme schopní dost jasne zbadat minusy, ktoré spôsobuje vo vývine jej osobnosti pripútanie k domácnosti. Odpor žien samých posilňujú tradičné náhľady na úlohu ženy a konkrétne požiadavky aj pomoc spoločnosti nie sú ešte také jednoznačné a prenikavé ako v prípade povinnej školskej návštevy. V praxi ešte niet dost tých foriem starostlivosti, ktoré by umožnili žene rozvíjat sa ako plnohodnotný človek a neoberat ju pritom o zážitky a šťastie jej ženstva.

Táto vnútorná aj vonkajšia nedoriešenosť otázky vývoja ženy, štádium, v ktorom je správny a potrebný smer jasný, ale cesta k nemu nie je ešte vybudovaná, je hlavným zdrojom stresu, ktorý môže v živote ženy vyvolavat negatívnu odozvu. Hoci je isté, že život v povolani, vo verejnosti, stavia človeka pred oveľa viac situácií, ktoré môžu byt zdrojom stresu, než život v súkromí domácnosti, je práve „ženská otázka“ prameňom osobitných stresov aj pre ženy, ktoré nie sú zamestnané.

**Aké sú osobitné podmienky žien, ktoré môžu stres vyvolavat? Možno sa proti nemu brániť?**

Pre ciele tejto úvahy bude dobre, ak uvedieme niektoré základné vymedzenia, poznatky a predpoklady, aby sme sa o ne mohli opierať.

Kľúčovou skutočnosťou, z ktorej pramenia osobitné činitele stresu žien, je **spoločenská neujasnenosť úlohy ženy a na základe toho aj ich vlastná, vnútorná neujasnenosť toho, k čomu spejú, o čo sa usilujú, aké úsilie im prinesie zážitky uspokojenia a vedomia dobre prežívaného života.**

Nielen podľa Selyeho, ale aj podľa mnohých iných prináša ľudský život jednotlivcovi satisfakciu, potešenie, radosť z hodnotných vecí, ak má možnosť sebavyjadrenia, sebarealizácie, uskutočnenia toho, na čo je individuálne nadaný, v miere jemu priradenej.

**Na čo je nadaná žena a aká je miera jej možností? Vie to a pozná šírku i obmedzenia svojich hraníc?**

Celé stáročia sa žena presviedčala a v individuálnom vývine pripravovala na spĺňanie svojej biologickej aj spoločenskej funkcie ženy a matky s viac-menej presne načrtnutými očakávaniami toho, aká má v tom-ktorom období byt, čo má predovšetkým vedieť, o čo dbať, ako sa spravat a čo robiť. Stáročia neprípúšťali a keď bolo treba aj potláčali úvahy o žene ako o rovnocennom človeku, ktorý má svoje individuálne poslanie a potrebu rozvíjat sa.

Kým u muža jeho potreba rozmnoženia rodu a úloha otca neinterferovali s jeho možnosťami individuálneho ľudského rastu a sebarealizovania, u ženy sa ako najvyššie, najhodnotnejšie a často jediné poslanie vyzdvihovalo jej poslanie matky. Akceptovat tieto očakávania a túto predstavu o svojej úlohe bolo pre ženu možno pohodlnejšie. Možno, že život „ochrankyne kozubu“ a neskôr „domácej panej“ bol menej naplnený povinnosťami, ktoré sprievádzajú zážitky napätia, neúspechu, sklamania.

Čím viac sa však žena predierala k vzdelaniu, vede, umeniu, životu v profesii a spoločnosti, tým jasnejšie sa ukazovala a ona sama si uvedomovala nevýhodnosť a nedôstojnosť tejto pozície. Úsilím dostať sa z nej vznikli však problémy, ktoré naoko žene viac poškodili než prospeli. Preto v začiatkoch emancipačného hnutia

mnohí predpovedali, že ženy samy budú prvé, ktoré budú ľutovať získanie svojej domnejšej slobody.

Boj o postavenie ženy sprevádzali mnohé stresové situácie navodené vo verejnom živote, na pracovisku, v rodine i medzi príslušníkmi vlastnej skupiny. Úsilie o také usporiadanie života spoločnosti, ktoré by obidvom pohlaviam umožnilo rovnako byť matkou a otcom a pritom súčasne rovnako byť samým sebou, narážali na bariéry neochoty, nepochopenia aj strachu. Boli ďalším prameňom stresov. Nemenej hlbokým zdrojom stresov bol boj o prekonanie veľmi strnulých názorov na ženu a jej úlohu, postojov k jej uplatneniu a predsudkov o takej jej odlišnosti od muža, ktorá nedovolí vyrovnáť sa mu v povolani.

Hoci je v našej spoločnosti rovnoprávnosť žien proklamovaná nielen v Ústave, ale urobilo sa naozaj veľa aj pre vyrovnanie možností rozvoja obidvoch pohlaví, zostávajú ešte v praxi nedoriešené niektoré otázky aj konkrétne formy účasti obidvoch rodičov na vývine detí. To spôsobuje, že žene zostáva nepomerne veľká časť povinností spájajúcich sa vzhľadom na dlhú tradíciu s úlohou ženy, hoci má aj všetky povinnosti súvisiace s výkonom povolania. Plniť tieto povinnosti tak, aby žena mala nielen vedomie dobre urobenej práce, ale aj radosť z jej vykonávania, je pri dnešných nárokoch na výsledky tejto práce — tak v rodine, ako aj v povolani — mimo rámca časových možností ženy i muža. A tak uprednostňovanie jednej z týchto sfér vyvoláva stresovú reakciu z vedomia nedokonalosti v druhej z nich, úsilie robiť rovnako dobre v obidvoch z nich plodí mnohé zážitky frustrácie; vykonávanie jednej z úloh je prekážkou na ceste pokroku v druhej, a naopak, pokrok v jednej značí nedokonalosť v druhej.

Nie je potrebné vyratúvať konkrétne situácie, od konfliktu snáh vytvoriť domov a domácnosť podľa súčasných „všeobecných“ predstáv a nezaostáť, ale rozvinúť sa v povolani, až po konflikt snáh dať svojim deťom všetko, čo im umožní vývin na efektívnych a pozitívnych ľuďoch so snahou o vlastnú spoločenskú efektívnosť.

Niektoré ženy v úsilí vyhnúť sa ťažkostiam sa rozhodujú len pre jednu z týchto oblastí prác — stávajú sa len manželkami a matkami a rezignujú na život v povolani, alebo len naopak, uplatňujú sa len v povolani a neusilujú sa uspokojiť svoju potrebu materstva. Rozhodnutie ženy ísť len jednou alebo druhou cestou (byť len matkou alebo len profesionálne činnou ženou) spôsobuje pravdepodobne rovnaké množstvo stresových situácií, ako jej úsilie skombinovať a zadostučiniť svojej biologickej potrebe a úlohe matky so svojou ľudskou potrebou — rozvinúť a uplatniť svoje individuálne schopnosti a možnosti.

Ak sa dnešná žena vydá a zostane len manželkou a matkou, vznikajú pocity nespokojnosti, neúplnosti, vedomie, že je menej ako iné ženy. V správach z rozličných prieskumov sa niekedy uvádza, že toto vedomie menejcennosti a s ním spojené pocity sa objavujú iba u vzdelaných žien, že žena, ktorá zostala doma so základným vzdelaním, nemá pocity menejcennosti v porovnaní s rovnako vzdelanou ženou pracujúcou pri továrenskom páse. Skutočnosť je však iná. Hoci ženy, pracujúce pri málo zaujímavej, málo tvorivej práci, uvádzajú v rozličných dotazníkoch, že by zostali doma, keby sa k manželovej mzde pridala aj ich mzda, ak postavíme vedľa seba dve ináč rovnaké ženy, rozdielne iba v tom, že jedna z nich je zamestnaná, druhá nie, zistíme rôznosť v osobnej istote, v názore na osobnú hodnotu, a to v prospech zamestnaných žien. Malé sebavedomie u nezamestnaných žien

vyvoláva pocit nespokojnosti, ktorý majú v každej nožnej situácii rozhodovania, porovnávaní, hodnotenia.

Ženy, ktoré sa rozhodnú uprednostniť život v povolani pred materstvom, sú zriedkavé a výnimočné. A hoci hovoríme, že „sa rozhodnú“, ich rozhodnutie často diktuje skôr nemožnosť sa realizovať ako žena a matka než skutočné rozhodnutie medzi dvoma rovnako voliteľnými možnosťami. Bezdetná žena trpí obvyčajne nielen pocitmi „krivdy osudu“, ale aj uvedomovaním si určitej neadekvátnosti svojho spoločenského postavenia.

A tak sa zdá, že je žena na základe faktu svojho ženstva vystavená mnohým stresovým situáciám, nech sa rozhodne akokoľvek. **Dá sa proti tomu brániť?** Pretože sa človek v priebehu vývinu v svojom živote nemôže (a nebolo by to účelné) vyhnúť dopadu množstva činiteľov — pozitívnych aj škodlivých, je stres vlastne všade a vždy prítomný. Treba sa, pravda, brániť proti jeho negatívnym následkom, proti takému priebehu stresových reakcií, ktoré poškodzujú organizmus.

Pri rozoberaní stavov, vznikajúcich pôsobením psychických činiteľov, vyslovuje Selye domnienku, že naše choroby vznikajú nezriedka tým, že príliš prudko reagujeme na to, čo v skutočnosti podobnú reakciu nevyžaduje. Ináč povedané, ak vieme správne hodnotiť situáciu a odhadnúť potrebnú adaptačnú reakciu (jej smer a intenzitu), máme možnosť nielen si ušetriť (neplytvať) danú, nenarastajúcu zásobu adaptačnej energie, ale zabrániť aj vzniku adaptačných chorôb a — čo je ďalším článkom v reťazi reakcií — zabrániť správaniu, ktoré „stresuje“ iných, spúšťa neželané, škodlivé reakcie u tých, s ktorými sme v bezprostrednom styku. Preto odporúča regulovať stresové reakcie uvedomeným poznávaním, vlastným prístupom k rôznym problémom, celým spôsobom života.

**Vedomá regulácia vlastných reakcií, vychádzajúca z poznania seba, svojich možností a síl je nesporne prostriedkom, ktorý môže každá žena použiť na udržanie únosnej hladiny stresu vynárajúceho sa v jednotlivých životných situáciách.**

Dopad množstva činiteľov, s ktorými sa dnešná žena stretáva, nie je však len v jej rukách. Predpokladať, že to tak je, že žena má možnosť voliť si oblasť, ktorej dáva prednosť, alebo v ktorej sa aspoň prednostne zaangažuje, a neaspirovať na úspešnosť v obidvoch z nich, to by značilo ponechať ženu v situácii dieťaťa, ktoré môže, ale nemusí chodiť do školy, a keď tam už chodí, nezáleží na tom, čo v nej a z nej získa. Toto nechce ani žena ani spoločnosť.

Preto druhým prostriedkom na zníženie negatívneho vplyvu stresu žien je spoločenské odstraňovanie situácií, ktoré sú osobitnými podnetmi vyvolávajúcimi negatívnu stresovú odpoveď žien, a postupné vedenie žien aj mužov k poznaniu toho, že každý má, bez ohľadu na svoje pohlavie, nielen rovnaké právo, ale aj rovnakú povinnosť prežiť svoj život ako osobitný ľudský jednotliviec, naplňajúci tvorivou činnosťou svoju potrebu **byť tým, čím môže byť.**

Spoločenské podmienky, v ktorých v socialistickej spoločnosti žena žije, rozvinuli v nej osobnostnú potrebu **realizovať všetky svoje možnosti a schopnosti.** Tieto spoločenské podmienky determinujú aj smer tejto realizácie. A tak nie iba v prospech žien, ale kvôli rozvoju všetkých treba uvažovať o odstraňovaní nevýhod a prekážok, ktoré im môžu pri ich sebarealizovaní stať v ceste a vyvolávať negatívne stresové reakcie.