Fotók: Anne-Marie von Sarosdy

A házasságok átalakulása a gyermekvállalást követően

A szép reményekkel összeismerkedő férfi és nő sok próbatételen átjut, mire igazi társakká formálódnak. Fokozatosan alakulnak ki a közös szokások, az összehangolt életritmus, ami egyensúlyban tartja őket, biztonságérzetet és kiszámíthatóságot ad, de mégis izgalmas. Azonban ha a társak megérettek arra, hogy családdá bővüljenek, az újszülött érkezésével teljesen felborulhat az addigi rend és egyensúly.

Czégényi Margit

Az új helyzet merőben más szerepeket kíván meg, a friss szülőknek lépést kell tartaniuk a változásokkal, ehhez a fejlődési folyamathoz pedig ki kell lépniük a saját komfortzónáikból.

Reuben Hill és Roy H. Rodgers a családi életciklusmodelljükben 8 szakaszt különböztettek meg, amelyek rendszerint bekövetkeznek a családok alakulása során. Ezek a következők: 1. az újonnan házasodott pár; 2. a csecsemős család; 3. a bölcsődés-óvodáskorú gyermekes család; 4. az iskoláskorú gyermekes család; 5. a serdülőkorú gyermekes család; 6. a felnövekedett gyermeket kibocsátó család; 7. a magukra maradt, még aktív szülők családja; 8. az inaktív öreg házaspár családja. Mindegyik szakasz változást hoz a családtagok feladataiban, az interperszonális kapcsolatuk jellegében és a család központi tematikájában.

A SZÜLŐVÉ VÁLÁS KIHÍVÁSAI

Mi történik a párral, amikor megszületik az első gyermek? A Salvador Minuchin által megalapított strukturális családterápiás irányzat felől megközelítve a kérdést, elsőként a család szerkezetében létrejövő változást érdemes megvizsgálnunk. Addig a házastársak/élettársak nagyon szoros kétszemélyes rendszert alkottak. A baba születésével elkezdődik egy új felállás, a csecsemőt rendszeresen gondozó szülő, többnyire az anya és a gyermek között kialakul egy olyan erős kapocs, amely a nap 24 órájában aktívan mûködik. Vagyis a családi rendszeren belül létrejön egy alrendszer az anya és a gyermek között. Az anya figyelme, addig osztatlan gondoskodása és szeretete nagymértékben csecsemője felé irányul. A dolgozó, kereső fél, többnyire az apa, napközben távol van ettől az erős fúziótól, és csak délután vagy este tud csatlakozni. Hazaérve nem biztos, hogy egyből le tudja tenni a munkahelyi gondokat, megoldandó feladatok terhét, szívesen eltöltene egy kis időt nyugalomban, csendben, hogy áthangolódhasson. Ezzel szemben, amint belép az ajtón folyamatosan hallja a csecsemő körüli történeteket, otthoni gondokat, elvárásokat és kritikákat, amiért nem segít eleget a ház körüli teendőkben. A férj szemszögéből a kisded kiszorítja őt a társával kialakított megszokott életből, ezért kirekesztettnek érezheti magát. Ahelyett, hogy erősítené a párkapcsolatot a család bővülése, megeshet, hogy átmenetileg ellenkező hatást ér el, gyengíti az összetartozás érzését.

Sok nő nehezen viseli az anyagi függőséget, kiszolgáltatottságként éli meg. Ugyanúgy, mint ahogy a férfiak sem fogadják könnyedén a feleség-csecsemő duálumióból való kirekesztettséget.

A feleség is vágyna egy kis kitekintésre, hogy magára is fordíthasson időt, hisz az egész napos otthoni szolgálat egyrészt megterhelő fizikailag és szellemileg egyaránt, másrészt háttérbe szorít egyéb igényeket önmagával és a társával szemben. Nagybetûs Anyává vált, ami olyan szerepkövetelményekkel jár, amelynek megfelelően kevésbé érvényesül egyéb minőségeiben, mint például a feleség, társ, barátnő, ápolt és szép nő szerepe. Erősen fókuszált figyelmi állapot alakul ki, ahol az ősi anyai ösztönök a gyermekére irányítják az energiái legnagyobb százalékát, megszállja libidójával a csecsemőt. Ebben támogatja az oxitocin nevû női nemi hormon is, ami az anyai gondoskodásért és kötődésért is felelős. Kisebb mennyiségben a férfiak szervezetében is megtalálható, például orgazmuskor más hormonok mellett ez is felszabadul, ami egyben hozzájárul az összetartozás érzéséhez, és hogy szerelmesnek érezzék magukat.

Mivel a nők klasszikus értelemben nem dolgoznak, azaz nem pénzkeresők, minden olyan feladat rájuk hárul, amely a háztartás körül elvégzendő, vagy legalábbis azok nagy része. Egy átlagos csecsemős anya, mire leülne, hogy a kezébe vegyen egy magazint vagy megnézzen egy internetes oldalt, hogy ne maradjon ki teljesen a világ történéseiből, már nem biztos, hogy felfogja a szavak jelentését a fáradtságtól. Este a társát sem tudja olyan frissen és lelkesen fogadni, mint annak előtte, ami visszaköszön az intim közeledésnél is.

A nőknek mégis van egy óriási előnyük a férfiakkal szemben: már kislánykorukban a legelső játék babájuk kézbevételével ösztönösen elkezdenek készülni az anyaszerepre, amit később a papás-mamás szerepjátékokkal folytatnak. Igaz, az anyaságról alkotott gyermekkori álomkép és a valós helyzet között mérhetetlen a különbség. A játékban a felelősség súlya minimális, akkor teszi le a babáját, amikor akarja, és ha két hétig nincs kedve játszani vele, akkor sem történik semmi baj. De az anyaságra való érzelmi ráhangolódás már ott elkezdődik. Kismamaként, a várandósság ideje alatt valóságos fizikai és érzelmi egységet alkot az anya és a magzat, amelyben még mindig csak korlátozottan tud részt venni az apa. Elkísérheti a kismamát az ultrahangos vizsgálatokra, elmehetnek együtt a szülésre felkészítő tanfolyamra, de így is csak közvetve kapcsolódik a babához. Interaktívabban is közelíthet, megsimogathatja az állapotos kedvese hasát, amire a baba képes reagálni, kezdetben a méhfalhoz simulással az érintő kéz közelében, később már erőteljesebb mozgással, rúgással is érzékelteti a jelenlétét. Beszélhet, énekelhet hozzá a leendő apa, hisz a 22. héttől a magzat egyre inkább felfigyel a hangokra, és pár hét elteltével megkülönböztetetten reagál az ismerős hangokra az idegen hangokkal szemben. Születés után is biztonságot ad a babának a szülők visszacsengő hangja, megnyugszik tőle. Tehát létrejöhet egy korai apa-gyermek kapcsolat, ami jó alapot teremt a szülés utáni kötődés elmélyítésére. Ugyanakkor láthatjuk, az anyának legalább 20 éves előnye van ebben a felkészülési folyamatban, egész

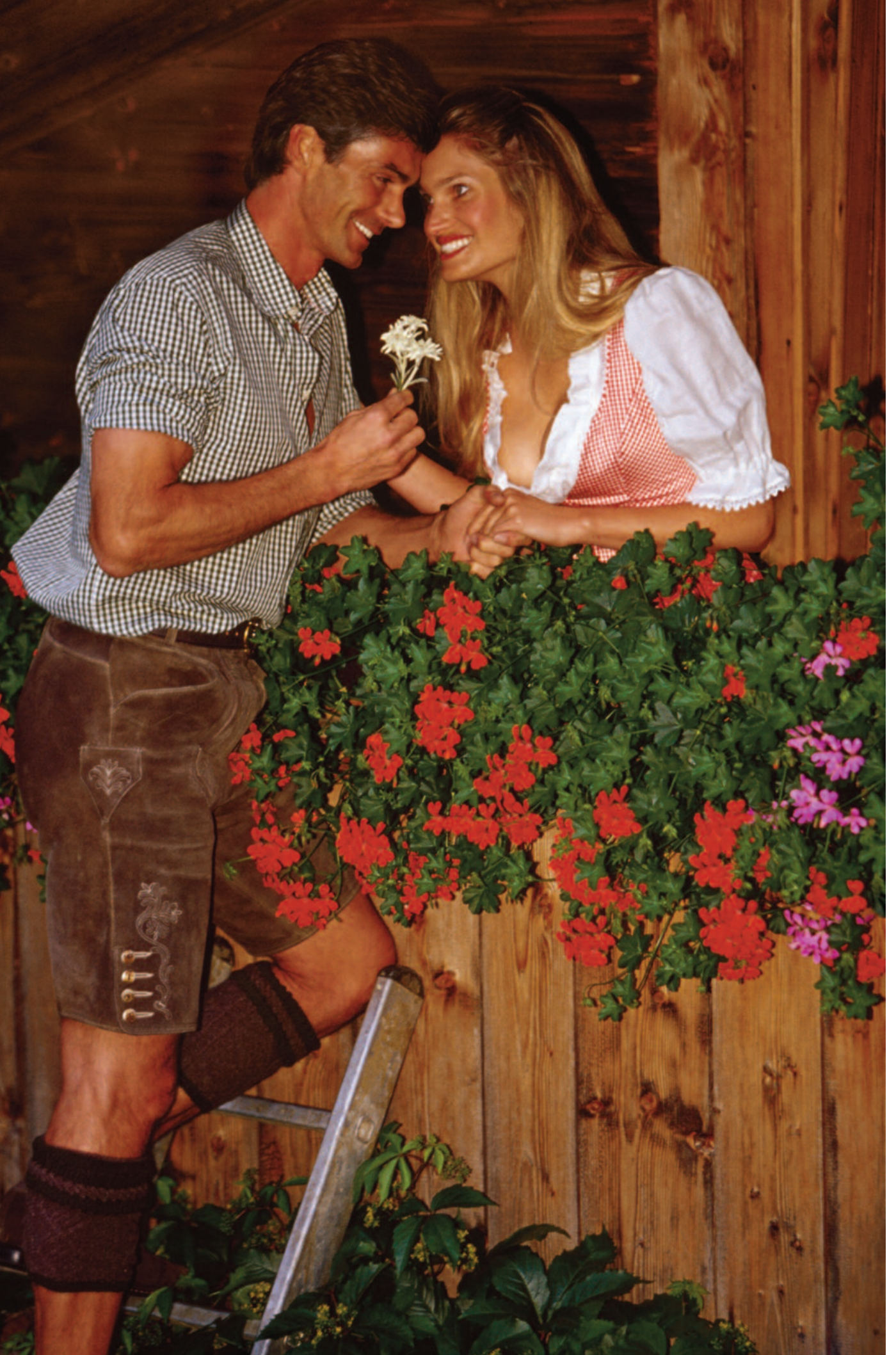
gyermekkorában ott futott ez a szál, és most tud igazán kiteljesedni. Találkozhatunk apákkal, akik csak akkor tudnak érdemben foglalkozni a gyermekükkel és odaadó szülővé válni, amikor a kicsi már egészen ügyesen mozog, esetleg elkezd beszélni, járni, vagy együtt tudják rúgni a labdát. Akkor már nem kell találgatni a gyermekek vágyait, hisz valamilyen kezdetleges formában, mutogatással, rávezetéssel tudnak kommunikálni. A kimondatlan szavak és vágyak megfejtésében rendszerint találékonyabbak az anyák, ám a konkrét tettek kivitelezésében általában az apák jeleskednek jobban, ezen a területen otthonosabban mozognak. Mivel a férfiak jellemzően megoldáscentrikusak, a gyermekkel való foglalkozásban is a praktikus megoldásokra törekszenek, ugyanúgy, mint az élet többi területén. Megfigyelhetjük, hogy a csecsemő fürdetésében sokszor ügyesebbek az apák, mint az anyák, a törékeny babát biztosabb kézzel tartják, nem véletlen, hogy sok családban ez az apa szerepköréhez tartozik.

ÖRDÖGI KÖR

Míg a nők az anyaságban bontakoznak ki ebben a periódusban, a férfiaknál beköszönt a karrierépítés időszaka. Mivel családeltartóként a férjre nehezedik a pénzkeresés feladata, adja magát a helyzet, hogy a munkahelyi funkcióiban és pozíciójában erősödjön meg, lépkedjen előre a ranglétrán.

Sok nő nehezen viseli az anyagi függőséget, kiszolgáltatottságként éli meg. Ugyanúgy, mint ahogy a férfiak sem fogadják könnyedén a feleség-csecsemő duálunióból való kirekesztettséget. Mindketten kissé becsapva érzik magukat, nagyobb áldozatokat kíván az új felállás, mint amire számítottak.

Egyes esetekben az anyáknál előfordulhat a népszerű nevén GYES-betegségként emlege-



tett állapot, hivatalos nevén post partum depresszió. Ennek oka a mindennapok monotóniája, a külvilágtól való elszigetelődés, a fokozott érzékenység és hangulati labilitás. A babával kapcsolatos sok csodálatos élmény ellenére veszteségként élhetik meg a karrierjük félbeszakadását is, különösen, akik előtte nagy hangsúlyt fektettek a továbbtanulásra és a munkahelyen való helytállásra. A legtöbb anya esetében mégis az a legkritikusabb pont, hogy nincs visszajelzésük, hogy elég jó anyák-e.

Rossz hangulatban a feleség a férjet is kedvtelenül vagy haragosan várja haza, így a férfi sem örömmel érkezik, ami fenntartja az ördögi kört. Egymástól várják a megoldást az otthoni feszültségek feloldására. Elhangozhatnak türelmetlenségből és frusztrációból származó vádaskodások, elégedetlenkedések. Ha a kicsi rosszul alszik éjjel, fokozódik a szülők kimerültsége. Átmeneti vagy tartós szexuális zavarok alakulhatnak ki, a nőknél leginkább a vágy csökkenése vagy hiánya, a férfiaknál az elutasítás miatti kudarcok és feszültségek. Olykor előfordul, hogy a férj a szülés után nem tud ugyanúgy nézni a feleségére, mint előtte, már inkább az anyát látja benne, mint a nőt, ezért kevésbé kívánja meg.

ÁLDÁS VAGY TEHER A KÜLSŐ SEGÍTSÉG?

Gyakori konfliktusforrás a gyermekek születése környékén, hogy kitől fogadjanak el segítséget a szülők. Mennyire engedjék be a nagyszülőket, a tágabb családot, esetleg egy bébiszittert a család életébe? Amennyire tehermentesíti a családot egy odaadó nagymama, ugyanannyi elvárása is lehet a szülőkkel szemben, például azzal kapcsolatban, hogy megfogadják a jó szándékú tanácsait a gyermekgondozás terén vagy az életmódjuk tekintetében.

Veszélyeket rejthet, ha túlzottan bizalmasan bevonjuk a felmenőket a konfliktusos helyzetek rendezésébe. Az a feleség, aki nem a férjével, hanem a saját anyjával beszéli meg a társával kapcsolatos problémáit, könnyen kialakíthat egy koalíciót, cinkos összefogást az anyjával a férj ellen. Ugyanúgy, ha a férj a saját anyjának panaszkodik a felesége hanyagságára, az anyós haragosan fog közelíteni a menyéhez, amiért elhanyagolja a fiát. Mindkét esetben gyengül a párkapcsolati összetartás, miközben beékelődik egy kívülálló személy az értékrendjével és ítéleteivel együtt a szûk családi rendszerbe. Ugyanez a szituáció akár barátokkal is létrejöhet.

A házastársak elvárásainak tisztázása és megbeszélése egymással szemtől szemben sokat segít a félreértések elkerülésében. Egyben kiderül, melyek a jogos és teljesíthető elvárások, és melyek azok, melyeknek teljesítésére nincs lehetőség vagy fogadókészség. Ha tudják, mire számíthatnak, kisebb a csalódás.

Ha nem a partnerkapcsolati nehézségek megoldására használja a pár a nagyszülőket, hanem valóban a kisgyermekek körüli teendőkben való segítésre, akkor aranybánya lehet a család számára egy lelkes nagymama, nagypapa vagy egyéb rokon.

Ötletek az egymásra figyeléshez

1. Napi pár percet szánjanak egymásra a legfárasztóbb napokon is. Ez legyen minőségi együtt töltött idő, amikor nem csörög a telefon vagy nem megy a tévé a háttérben.
2. A férjnek sokszor elég csak érdeklődve meghallgatnia a feleségét, anélkül, hogy tanácsokkal látná el. Azáltal, hogy az anya elmondhatja a gondolatait, a benne lévő feszültségek egy része már el is száll.
3. A feleségnek érdemes hagynia a férjét közvetlenül hazaérkezés után, hogy legyen ideje áthangolódni. 10-20 perc nyugalomért cserébe egy kellemes estére számíthat.
4. Emlékeztessék magukat és egymást, hogy ne csak szülőkként, hanem férfi és női minőségben is funkcionáljanak. Ha szükséges, időnként hívjanak bébiszittert, és szervezzenek programot kettesben, bûntudat nélkül. Ha feltöltődnek új élményekkel, szülőkként is energikusabbak lesznek.

A szülővé válás az egyik legfelelősségteljesebb életfeladatunk, mégsem készít fel rá senki. Maga az élet, a nap mint nap szerzett tapasztalások edzenek, csiszolnak.

NAGY FELELŐSSÉG – NAGY ÖRÖM

A szülővé válás az egyik legfelelősségteljesebb életfeladatunk, mégsem készít fel rá senki. Maga az élet, a nap mint nap szerzett tapasztalások edzenek, csiszolnak. Segítségünkre lehet néhány praktikus könyv, de az olvasottakat nekünk kell a gyakorlatba átültetnünk. Mire beletanulunk egy helyzetbe, érkezik egy újabb kihívás. Nem jön el az a pillanat, amikor már mindent tudunk. Legfeljebb sok mindent megtapasztalunk, egyre magabiztosabbakká válunk. A második, harmadik gyermek pedig egészen másképp reagál, mint az elsőszülött, elölről indulhat, vagy inkább folytatódhat a tanulási folyamat.

A gyermekek első mosolya, új mozdulatai és bontakozó képességei mégis kárpótolnak a nehéz órákért. Ami egykor úgy tûnt, hogy eltávolít társunktól, utólag közösen megélt élménynyé változik emlékeinkben, s így összekötő kapoccsá formálódik. Hisz ha nem lenne a két szülő, aki egyben szerető társ, megértő barát és a gyermekek társaságában pajkos játszótárs, az egésznek az esszenciája veszne el. A kibővült családban a családtagoknak jobban szükségük van egymásra, mint valaha. ■