

HA KOPOGTAT AZ ELSŐ GYERMEK

A friss házásoknak ideális esetben van idejük és lehetőségük a házasság megalapozására. Meg kell szokni a másikat, kialakítani a közös szokásokat, az életteret, a napi rutint, összecsiszolódni az élet valamennyi területén. Amikor ez sikerül, nagyon hatékony és sikeres korszak veszi kezdetét: a problémákon immáron meg lehet osztozni, az örömek megsokszorozódnak, a célok felé pedig közösen haladnak. Ilyenkor van ideje, energiája, figyelme a párnak nagy tervek megvalósításához: szakmai előmenetel egyengetése, nagy utazások, építkezés. Ebben az életszakaszban érkezik általában az első gyermek, jelentősen változtatva a pár addigi életén.



Szöveg - Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt / KETTESBEN



♦ Egy gyermek születésére különböző módon készül a pár két tagja, a biológiai okok közvetlenül hatnak a pszichés készületre is. Ezért mondhatjuk általánosságban, hogy egy férfinak nehezebb dolga van az apaszerepre való felkészülésben és az apaság megélésében, mint az anyának a saját szerepének elsajátításában. Ez persze nem azt jelenti, hogy a nőnek ne kellene erre az új szerepére készülnie! Azt viszont igen, hogy mivel a várandósság ideje alatt csak a nőn keresztül tud érintkezni a babával az édesapa, szerencsés és hasznos, ha a nő energiájának és kapacitásának megfelelően tudja segíteni a férfit az apává válásban, hogy hasonló mértékben részt vehessen a várákozásban.

A különbözőségek mellett számos olyan része van a felkészülés időszakának, amit együtt tudnak megélni és hatékonyan megtenni. Ahogy mindig, itt is kulcskérdés a kommunikáció a pár tagjai között. „Neked mi a véleményed az alvás előtti esti meséről?” „Mit gondolsz, hasznos, ha a gyerekünk már egyévesen rajzfilmeket néz a tévében?” „Szerinted olyan szülő leszek, amilyenek az én szüleim voltak?” Hasznos, ha előkerülnek a féltelmek az új élet születésével kapcsolatban. A már említett szerepek rémisztő hatása közös: mind a nők, mind a férfiak tartanak attól, hogy nem lesznek elég jó anyák vagy apák. Általában szintén közös jelenség a párkapcsolat féltése: „Vajon megváltozik-e a kettőnk kapcsolatának minősége?” „Ha nem vigyázunk, közénk tud-e állni ez a kis csöppség?” A férfiak inkább egzisztenciális jellegű nyomást éreznek magukon, „Tudom-e biztosítani az ideális feltételeket?” A nőknek általában a gyermek ellátásával kapcsolatban vannak féltelmeik: „Tudom-e majd szoptatni, úgy és amennyi jó neki?”, „Tud-e majd jól kötődni hozzám, hogy kiegyensúlyozott baba legyen?”, „Fel bírok-e majd kelni hozzá éjjel, lesz-e elég szeretetem, türelmem a gondozásához?” – és ehhez hasonlók. Az egész életre szóló felelősség, egy kicsi ember gondozásának, nevelésének vállalása egyaránt nagy teherként nehezedik tehát a házaspár mindkét tagjára, de szerepeiknek és személyiségüknek megfelelően másképp. A szülés-születés kiemelkedő esemény nemcsak az anyának és az újszülöttnak, de a házaspárnak, és mindkét félnek. Manapság az apák is jelen lehetnek a szülőszobában, de erről sokféleképp vélekednek a párok és a felek is. Vannak nők, akik nem szeretnék, hogy életük párja nehéz helyzetben, kimerült állapotban lássa őket. Vannak olyan férfiak, akik teljes mértékben a nők ügyének tekintik a szülést. Számos véleményt hallani a végletekig. Mi a hozzánk fordulónak azt mondjuk, a pár tagjai beszéljék át a lehetőségeket, igényeket, féltelmeket a szüléssel kapcsolatban is, azután hozzák meg a döntést – közösen!

Kép - Profimedia - Red Dot



A legszerencsésebb az, ha a felek igényei találkoznak, például a férfi nagyon szeretne jelen lenni, a nő pedig örül ennek – vagy: a férfinak még a gondolattól is borsózik a háta, hogy bent legyen, a nő pedig teherek érezné a férfi jelenlétét, de nem akarja korlátozni. Fontos az, hogy vegyük figyelembe társunk személyiségét és a párkapcsolatban való működési módját. A szülés sok tekintetben a pár együttműködésének jellegzetes képe. Az anya nem kényszerítheti az apát a jelenlétre, ha az nem szeretne valóban részt venni, mert komoly problémákat okozhat számára ez a kötelező élmény. Az apának viszont nagyon érdemes készülnie az eseményre – mondanunk sem kell: közösen az anyával –, hogy miben és milyen módon tud a segítségére lenni a vajdó anyának. Amikor az újszülött hazaérkezik, kézzelfoghatóvá válik az addigi életvitel gyökeres változása. A házaspár ezekre az első, általában rendkívül nehéz hetekre is tud valamelyest készülni. A férfinak tisztában kell lennie azzal, hogy egy bizonyos időre hátrébb kell lépnie, át kell adnia a helyét az újszülöttnak, hiszen az anya figyelme és energiája szinte teljes mértékben a gyermekre irányul. Segítséget, ha a férfi tartja a kapcsolatot a külvilággal, vezeti a háztartást, minden felesleges dologtól óvja az anyát és a gyermeket. Hagynia

kell, hogy ebben az első időben létrejöjjön a későbbiekre nagy hatással bíró „szövetség”. A nő számára nagy feladat ebben a gyermekágyi időszakban annak feldolgozása is, hogy a gyermek már nem a testének a része, hanem egy önálló élet. Ezekben a hetekben a nőnek egy sor pszichés feladat mellett a gyakorlati dolgokat (éjszakai kelések, állandó figyelem, saját testi fájdalmai) is meg kell oldania. Ilyenkor a férfi eléggé egyedül marad, azt látja általában, hogy a nő labilissá válik, beszűkül, a gyermekre fókuszál, esetleg mintha nem is ő lenne igazán. A hormonális változások miatt ez normális jelenség, viszont a „magányos” férfi feladata ennek elviselésén túl az eredeti egyensúlyt a megfelelő időben visszaállítani! Nem egyszerű feladat ez, de amikor stabilizálódik a napi ritmus, amikor a körülmények lehetővé teszik, gondos mérlegelés után határozottan jeleznie kell az anyának, hogy itt az idő. Nehézség, ha ilyenkor a nő ezt nehezen fogadja el, sokszor nagy veszteségként éli meg, pedig csak a normál házasság működésmódja. Akárhogy is: nem szabad megfeledkezni, hogy itt is két felnőtt szövetségéről beszélünk, akik közösen vállalják a születendő gyermek felnevelését, de továbbra is a kettejük kapcsolata kell, hogy legelől legyen a fontossági sorrendben! ♦