

Gondolatok a mai anyákról

Az anyákhoz szólok, de jó lenne, ha az apák is meghallanák. Sőt, jó lenne, ha a leendő anyák és leendő apák is meghallanák...

Családszichológus és családterapeuta, valamint egyetemi oktatói tapasztalataimból gyűjtök össze néhány gondolatot. Három forrásból merítettem ezeket. Az első Kopp Mária és a vezetésével dolgozó tanítványai kutatásaiból meríthető sok érdekes szempont. Ez lesz az, ami a mai hazai viszonyokra vonatkoztatva reprezentatívnak tekinthető. A második forrás a saját családszichológiai és családterapeutai tapasztalataim. Az ezekből származó információk nem tekinthetők reprezentatívnak, hiszen a pszichológiai segítséget elfogadó vagy éppen kérő, a pszichológiai gondolkodástól nem idegenkedő rétegre vonatkoznak. A harmadik forrás az egyetemista diákjaim, akiket megkérdeztem arról, hogy mit gondolnak az anyaságról, az anya szerepről. Ez egy pici minta, de elgondolkozni valót ez is adott.

Az anyák helyzetéről, örömeiről és gondjairól egyaránt fontos beszélni, hiszen az érem mindkét oldalát egyidejűleg szem előtt kell tartanunk.

Hiányzik a családi és közösségi segítő kapcsolati háló

A nyugati civilizáció az anyák számára egyre többféle nehézséget, kihívást, ugyanakkor könnyebbiséget is hoz. A könnyebbiségek elsősorban a fizikai terhelések csökkenésében láthatóak, mint például a háztartás gépesített-sége, vagy a félkész élelmiszerek. Ugyanakkor a modern élet sokszorososan megnöveli a szellemi és lelki terheket. Egyrészt a család mellé a karrier elvárásaival, másrészt az anyaszerepre való felkészülés és gyakorlása terén a minták hiányával. A természetes megtartó kapcsolati háló szétszakadozottsága legfőképpen az anyákat sújtja. Körülöttük ugyanis eltűnt a mindennapi létből a támogató közeg. A szülői családjuk, a rokonság távol van, vagy nagyon elfoglalt, vagy éppen szétesett. A költözésekkel, munkahely váltásokkal a baráti, szomszédi ill. munkatársi kapcsolatok is gyengülnek, nehezen alakulnak. Hiányzik a kapcsolatoknak az a folytonossága, ami biztonságos kötődést tenne lehetővé és segítené a hasonló szokások, értékek mentén közösségek kialakulását. Az anyák számára hiányoznak az érték-hasonló környezet-

ben megfigyelhető s követhető viselkedési minták, amelyek könnyebbé tennék a családi élet folyamatos változásaiból adódó gondokra megoldások találását. Számos nevelési, kapcsolati problémát nemigen tudnak kivel megbeszélni. Az ifjabb generációk becsukott ajtók mögött próbálkoznak megoldásokat keresni a net-en. Leríva ugyan sok minden megtalálható, de nem könnyű kiválasztani a szubjektív látásmóddal és indulatokkal fűszerezett vélemények közül a saját helyzetnek és személyeknek leginkább megfelelőt. Egyedül dönteni nagy felelősség, szorongató sok anya számára.

A szülőtársi kapcsolat kell pótolja a hiányzó rokoni- és közösségi kapcsolatokat

A gyermekgondozás- és nevelés, valamint a családi életet menedzselésének problémáival küszködő anyáknak legfőbb, sokszor egyetlen segítsége, támasza a szülőtársa. Az apák ezért is fontosabbak lettek a modern családok mindennapi életében. Már nem elég kenyérkeresőként családfőnek lenni. Elengedhetetlen, hogy az apa is részese legyen a családi élet mindennapi gondjainak, problémáinak, s hogy a szülőpár egymással meg tudja vitatni, mi is legyen számukra egy-egy nehéz helyzet megoldása. Fontos vállalni a „megvitatást”, a vitatkozást, ami a vélemények, nézetek ütköztetése a közös cél érdekében. Mert két szülő szükségszerűen kétféle tapasztalattal rendelkezik, kétféle szemüveggel néz és lát meg, valamint kétféle karakterrel viszonyul a helyzetekhez. Azok a párok, akik ezeket a különbözőségeket tudatosan elfogadják, s nem bosszúsan, mint nehezítő körülményt kezelik, hanem a kétféleségben az egymást kiegészítés lehetőségét látják, azoknak sikerül hatékonyan megvitatni a helyzeteket és alakítani az életüket.

Nem elég csak anyának, szülőtársnak lenni

A gyermeknevelés és a család működtetése nem kis feladat. Igaz, hogy sok örömteli helyzetet hozhatunk létre, de bizony sok energiát igényel a szülőktől. S a kérdés, hogy hogyan tudják az energiáikat visszapótolni, ahogy mondani szokás, „feltöltődni”? Az emberi természetből következik, hogy az igazi feltöltődést, a nagy érzelmi

biztonságot a párkapcsolatban éljük meg, annak a meg-
hittségében, a szeretve levés érzésével tudjuk megkapni
és megadni. Ehhez azonban a párnak saját „minőségi”
időre van szüksége, amit tudatosan kell a mai világban
kigazdálkodnia, hiszen annyi „időrabló” tereli el az em-
bereket. Ilyen lehet a „szuper szülőségre” törekvés, vagy
a büntudatos túlkompenzáló szülői viselkedés, de a túl-
zott kötődés a gyerekhez, vagy öntudatlan menekülés az
intimitástól.

A családi élet tartóoszlopai a szülők, a stabilitás záloga a házastársak bizalmi kapcsolata

A házastársi kapcsolat, a vállalt életszövetség a kölcsönös
bizalomra épül. A bizalom képességét a szülői családból
hozzák magukkal a felek, s az más-más mértékű. A közös
életük egyik feladata a kölcsönös bizalom kiépítése majd
megőrzése. A bizalom sérülékeny dolog, van, akiben
könnyen megrendül, van, akiben mélyebben megőrző-
dik, mások hamarabb „gyógyulnak”. A bizalomvesztés
eseteiben annak visszaállításán érdemes dolgozni, mert
a krízis feldolgozása után még erősebb lehet a bizalom.
Mindezt a szülők észrevétlenül tovább adják a gyerme-
keiknek. Egyrészt a kapcsolatuk és az életvezetésük min-
tájával, másrészt a világ működéséről megfogalmazott
vélekedésükkel. Az emberi jószág illetve gonoszság csalá-
don belüli interpretálása, ennek az aránya, a jó vagy a
rossz dolgok hangsúlyozásának mértéke és módja alap-
vetően meghatározza a következő generáció szemléletét.
Családi örökségként viszik magukkal a bízni, majd örül-
ni, hálát adni tudást, vagy éppen a mély bizalmatlansá-
got, szorongást, elégedetlenséget, haragot, az emberi
kapcsolatokba vetett bizalmatlanságot. Eszerint alakítják
majd a saját kapcsolataikat, életüket. Ez lesz a jellemző-
jük, amikor egy közösségben keresik a helyüket, s ami-
kor a társadalmi működés részei lesznek.

Ahogy Kopp Mária elemzéséből tudjuk, a bizalom,
ami a közgazdászok által jelentősnek tartott társadalmi
tőke, hazánkban deficitet mutat. A kínai gazdaságról
halljuk, hogy a családokat összekötő erős, kölcsönös bi-
zalmi viszony a gazdaság hatékonyságában jelentős sze-
repet játszik. Nehéz kimondani, s ezzel a családokra
újabb terhet tenni, de tudjuk, hogy a mindenkori társa-
dalmi-politikai légkörtől függetlenül a családokban meg-
élt légkör és vélekedés az, amit a következő generáció
magával visz a társadalomra vetítve. Óriási a szülők fe-
lelőssége, s az érzelmi hangolásban elsősorban az anyák
szerepe nagy!!

Mit hoznak magukkal és mit adnak tovább a mai anyák?

Az egyik legfőbb hiány, ami tulajdonképpen a 2-3 ge-
neráció alatt végbement változások okozta veszteségként
értelmezhető, a stabil értékeken alapuló nevelési, szoci-
alizációs minták hiánya. A gyors gazdasági és technikai
változások hatására sokakban megfogalmazódik, hogy
az előző generációk nevelési elvei ma már nehezen mű-
ködtethetőek. Ebből adódik egy „Úgy nem akarom csi-
nálni!” elhatározás. De hogy milyen legyen az újfajta
nevelés, az nincs letisztulva! S ha az ellenkezőjét akarja
valaki csinálni, valószínű, hogy a megtapasztalt módok
tudattalan beidegződése folytán a viselkedésében egy
bizonytalan, kaotikus megoldás fog kikerekedni. Ha az
anya fél a gyermekét megbüntetni, fél elviselni a gyer-
mek haragját, indulatait, akkor nem tud segíteni neki
megtanulni, hogy az indulatait, a követelőzéseit szabá-
lyozza, fékezze, hogy alkalmazkodjon a másik emberhez.
Aki viszont mer határozottan képviselni szabályokat,
normákat, és azokat következetesen betartatja, s jó eset-
ben a párját is maga mellett tudhatja, az a gyermekének
utat mutat a fejlődéséhez. Ezeknek az anyáknak sikerül
„elég jó anyának” lenni, ahogy Bettelheim leírja.

De gondoljuk végig azt is, hogy ha a szülők kétféle
megoldásai nem az egymáshoz közelítésre törekszenek,
hanem egymással harcolva, akár rivalizálva polarizáló-
dnak, akkor olyan, a gyermekeket károsító légkör alakul
ki, amelyben a szülők és gyermekek egyaránt szenvednek
az elbizonytalanodástól, majd a kommunikáció elaka-
dásától, végül a családon belül magukra maradáستól.

A családi életciklusok az anyaszerep ciklusait feltételezik

Nem lehet a modern anyaszerepről általában beszélni,
hiszen minden életkorban, s a családi élet valamennyi
ciklusában más és más elvárásokkal szembesülnek és kell,
hogy valahogy megfeleljenek. Az anyaszerepre való fel-
készülésben a lányok a saját családjukban megélt viszo-
nyulási és viselkedésmódokat vésik be leginkább, még
akkor is, ha ezeket nem akarják megismételni!

Készülődés az anyaságra

A lányok látják, s figyelik, hogy az anyjuk, nagyanyjuk
hogyan kezeli a nehezebb, a konfliktusos helyzeteket, s
akaratlanul is készülnek arra, hogy ők majd hogyan old-
ják meg, ami rájuk vár? Feltehetjük a kérdést, hogy a mai
fiatal lányok jövő képében mennyire szerepel az anyaság?

Az egyetemistáim válaszaiban egyértelmű az igen, az
életüket gyermekkel képzelik el, s többségében úgy akar-
ják majd nevelni a gyerekeiket, ahogyan őket nevelték a
szüleik.

Az egyetemisták, mit mondtak az anyaszerepről, ugye ezek 20-30 közöttiek. Majd, idővel, biztosan. Hálaistennek az én egyetemistáim közül mindenki azt mondta, hogy majd, egyszer, biztosan. Itt csak idézek.

„Még ráérek, sokáig szeretnék még fiatalnak lenni, élvezni az életet.”

Nincs bennük igazi újdonság, mert ezt mindenhol lehet hallani.

„Rákészülök. Addigra elég magabiztosnak szeretnék lenni.”

„30 alatt ideális, ezért igyekeznem kell.”

„Biztos munkahelyet szeretnék találni” Vagy. „Majd vagy lesz a munkámmal.”

„Nagy felelősség, de a kisbaba olyan jó.”

„Máshogy akarom csinálni, mint az anyám.”

„Anyagi biztonság kell, mert sokba kerül a gyerek.”

„55 négyzetméteren nem lehet gyereket nevelni.”

Érdemes egy pillanatra megállnunk, hogy a mostani Z generáció számára mi és mennyire követhető az ő anyjuknál tapasztaltakból, akik az Y generáció. Tudjuk, hogy a generációs szakadék egyre erősebb, és egyre kevésbé érzik, hogy a gondolataik megvitathatóak a másik generáció tagjaival. Ezért is hallottam örömmel a diákjaim véleményében, s tartom kiemelten értékesnek, hogy „Türelmes anya szeretnék lenni, amilyen velem volt az anyám!”

Tari Annamária írásaiból is tudjuk, hogy a fiatalabb generációk között, vagyis akik majd készülnek az anyaságra, illetve akik most anyák, a kommunikáció és a közös társas élmény egyre kevesebb. Egyre kevésbé látják a mai fiatalok a szüleiket nagyobb rokonság, baráti kör, munkatársak között, így nincs módjuk megfigyelni, hogyan is működnek ezekben a kapcsolatokban anyaként.

A közösségi média versus családban megélt hatása

A személyes megélés mellett az anyaságra vonatkozó közvélemény, a közbeszéd, a társadalmi elismerés is jelentős hatóerő az anyaszerepre készüléskor. Bár ezen a téren elindult egy komoly hangnemt váltás a családpolitika oldaláról, még mindig van mit tennünk annak érdekében, hogy a felnőtt generációk átgondolják és segí-

tően kommunikálják a fiatalok felé, hogy szükségünk van a gyerekeikre, akik majd felnőve dolgozóként a mi életünket is segítik. Az is fontos, hogy halljanak biztató, pozitív példákat, megoldásokat a kortársaik között a közösségi médiában.

Párosan készülnek

A harmadik erőforrás az anyaszerepre készüléskor két-ségtelenül a férfiak. Az apa szerepe, az, ahogy viszonyul az anyához és a lányához, a férfiakba vetett bizalom megalapozója. Az apa-lánya kapcsolat, mint tapasztaljuk, meghatározza a nő önbizalmát és a férfihöz, mint társhoz való viszonyulást. Az apa nélkül felnövő lányok nehezebben indulnak a párkapcsolatban és a szülői társi kapcsolatban is. A szülőknél látott kölcsönös tisztelet és együttműködő szereposztás megkönnyíti a saját családban hasonló kialakítását. Még egy fontos dolgot látok. Hogy a férfiak milyen párkapcsolati elégedettséget élnek meg, mielőtt elköteleződnek. És majd vissza fogok térni rá, hogy mint párterapeuta milyen fájdalommal látom, hogy a fiatal párok mennyit veszekszenek, miközben úgy mond. szerelmesek.

Üres fészekben anyának lenni

Ha vissza-visszarepülnek ... megpihenni, feltöltődni („mama hotel??) , akkor jól csináltuk...

A szülői ház befogadó, elfogadó biztonsága, az anyai ölelés egész életen át megőrzött vágy, szükséglet.

Ez a vers arról az időszakról ad hírt, amelyik az anyai feladatkör alakulásának a hosszú folyamata vége felé történik. Az üres fészek szindróma a veszteség erős érzésével és a hogyan tovább? halovány képével erősen igénybe veszi az anyákat. A kérdés az, hogy mi lehet a célja egy 60 fölötti anyának?

Az anyai szerep egyik legfontosabb eleme, hogy a tevékenysége fontos... ebből merít ön-értéket. Ha csak a gyermekére koncentrált, és társ és barátok nincsenek mellette, ez a szerepvesztés drámai lehet, s nem sikerül ilyen bölcs nyugalommal tudomásul venni az új helyzetet.

Mezey Katalin a „Becsukódnak a gyerekek” című versében az anyák tipikus élményéről ír:

*„Mint a kapuk, becsukódnak a gyerekek,
szájukat összezárják, homlokuk ráncba vonják.*

Mindig sietnek.

Oldalról látod őket, kezükben a kilincset.

*Nem néznek rád, ha szólnak a tekintetük más tárgyat keres,
igyekeznek, hogy ne lássanak.*

Kéréseidet, mint a kerítést megkerülik, vagy átugorják.

Szigorúan beszélnek veled, és mérlegre teszik a válaszod.

Baj van a szavaiddal, nem emlékeznek rájuk.

*Emlékeznek de másképp. Emlékeznek, de másra.
Türelmetlenül vitatkoznak veled,
néha mégis rád nyílik mosolyuk,
csupán, míg a kérésük teljesül.
De már nagyon ritkán kérnek bármit is tőled.”*

Mezey Katalin válasza az anya körül lassan kialakuló helyzetre a csendes elfogadás, tudomásul vétel és türelmesen elérhetőnek maradás. Sikerül-e az anyáknak ez a higgadt tudomásulvétel, ami belső nyugalmat feltételez, érezve, hogy „ami tőlem tellett, azt megtettem értük”. Sikerül-e elengedni azt a vágyat, hogy „kiváló anya akarok lenni”, s elfogadni Bettelheim szavával élve, hogy „elég jó anya igyekeztem lenni”. A gyerekek kirepülése, az un. üres fészkek állapot bizony próbára teszi az anyákat. Egyrészt azért, mert a gyerekek távozásával elvész az anya szerepük mindennapi fontossága, másrészt, mert számot kell vetniük azzal, hogy mennyire lett sikeres a nevelésük. Ennek az esetleg nyomasztó számvetésnek a korrigálására ad lehetőséget a nagymama szerepkör. Kérdés, hogy mennyire elérhetőek az unokák? A Három Királyfi, Három Királylány Alapítvány „Nagyszülő-füzet” kiadványában alaposan körüljárják a nagyszülő szereppel kapcsolatos dolgokat.

Az anyaszerep, a női szerepbe van ágyazva. Azt gondolom, aki nem tud a női szerepében boldog lenni, annak az anyaszerepében sem könnyű. Merthogy a női szerepét a férjével nem fogja tudni boldogan megélni és ez veszélyezteti a szülőtársa harmóniát, s vezethet az egyszülőség felé. Kopp Máriaéktól idézek néhány adatot. A boldogságról kérdezték meg az embereket. A 40 év alatti nőknek a 84%-a tartotta magát boldognak. Itt a férfiak ugyanezt a százalékot adták. Az okok között két dolgot emeltek ki végül. Ezt a boldogság érzést nagymértékben segíti, ha a fiatal látja az **élete értelmét**, és érzi, hogy **képes a problémák megoldására**.

Vajon az életük értelmében mennyire van ott az anyaság/apaság és a gyerek? Erre vonatkozóan egy nemzetközi összehasonlítás eléggé megdöbbentő eredményt mutat.

Európai viszonylatban a magyar megkérdezettek vezetnek, a nők 84%-a, s a férfiak 78%-a gondolja úgy, hogy az életük csak akkor lesz teljes, ha van gyerekük. A sor végét a norvégok zárták, a nők 14%-a, s a férfiak 8%-a gondolja így. Ez egyszerűen ijesztő. Ijesztő, mert mi is haladunk a jóléti államok fogyasztói, én-központú életszemlélete felé. De most még jó állunk, tehát segítenünk kell, hogy **ez a vágy ne legyen frusztrációk és kudarcok által elsorvadó**. Ezt ismerte fel Kopp Mária, s hozta létre a Három Királyfi, Három Királylány Mozgalmat.

Ady sorai jutnak az eszembe A Tűz márciusából:

„Jaj, a Tüzet ne hagyjátok kihalni,
Az Élet szent okokból élni akar,
S ha Magyarországra dob ki valakit,
Annak százszorta jobban kell akarni.”

S ha a vágy a gyermekekre megmarad, a másik fontos dolog, hogy a fiatalok érezzék, hogy az akarásukat meg is tudják valósítani, hogy a *kapcsolati, családi, nevelési problémák megoldásához vannak készségeik*. Ez szükséges ahhoz, hogy az életüket boldogan tudják majd alakítani.

A 40-69 közötti nőknél 82%-ról 64%-ra csökken az életükben a boldogságérzés, a férfiaknál azonban csak fele ekkorát zuhan a boldogságérzés, 72%-ra. A nőknél az befolyásolta ezt, hogy számíthattak-e a saját szüleikre. Ez nagyon meglepett. De ezt támasztják alá Botos Kata professzor asszony szavai a nagyszülők nem eléggé értékelt családi szerepéről. Ahol ugyanis ott voltak a nagyszülők vagy számítani lehetett nagyszülői segítségre, az nagyon sokat könnyített az anyák leterheltségén, főleg a négy-fal-közé-szorítottágon, és táplálta a családi élet s a házastársi boldogság élményét. További örömforráshoz juthattak, akik támaszkodni tudtak a házastársukra és nagyobb gyermekükre.

Az un. „üres fészkek” időszakában, ahol a szülő szerep, de már a nagyszülő szerep is erősen leredukálódik, a 69 év felettiéknél a nők 64%-ról 55%-ára esik le, s a férfiaknál 72%-ról 62%-ára, egyaránt 10%-kal, a boldogságérzés gyakorisága. Ezekről a nőkről tudhatjuk, hogy sok köztük az egyszülős anya, s egyre inkább egyedül maradnak, a gyerekek kirepülnek, s a férfiak korábban halnak. Nem csodálkozhatunk azon, hogy ebben a korcsoportban a családi szerep helyét átveszi a megözvegyült és egyedülálló nőknél a közösségi, a jószomszédsági szerep, ami a boldogság megélésében segít nekik, a megtartó háló így tud biztonságot adni.

A Kopp Mária munkásságát folytató „Magyar lelkiállapot 2013” című kötetből Székely András valamint Györfly Zsuzsanna és munkatársai írásából emelek ki néhány ide vonatkozó megállapítást. Örömmel olvastam, hogy a család fogalmában nálunk ma még benne foglaltatik a gyereknevelés! Ez egybevág az idézett nemzetközi felméréssel. Tehát házasság, család, gyerek, ez összetartozik. A feleség szerepéből, mivel a házasságnak köszönhetően biztonságban érzik magukat, gyorsan kialakul a vágyott anyaszerep. A szülők közötti munkamegosztás érzékeny témájáról azt találták, hogy a hagyományos anyai feladatokat a nők többsége zokszó nélkül vállalja. Érdekes mozzanat, hogy a gyermekek munkába bevonása, az úgynevezett munkára nevelés a mai szülők-

nek sajnos komoly nehézséget okoz. Pedig a „Te csak tanulj, én megcsinálom mindent!” anyai vállalása több kárt okozhat, mint hasznot. A diplomás lányok zöme teljesen tehetetlen egy konyhában, a fiúk pedig a lakásban megszerelendő dolgokban. Ezen komolyan el kell gondolkodnia a mai anyáknak és apáknak, hogy a diploma és nyelvvizsgák mellé milyen élet-készségeket adnak útravalóként a gyermekeiknek! Valahol, már a mai szülők családjában elsorvadtak a természetes családi aktivitások. A családban zajló munkára nevelés veszélybe kerülése már 60 éve feltűnt, s végzett erre vonatkozó kutatást, s írt erről könyvet édesapám, Komlósi Sándor. Ez a téma mostanra égetően fontos lett. A fiatal szülők tehetetlenül és tanácstalanul néznek szembe a családi életükben adódó feladatokkal.

Frusztráció és agressziókezelés a kapcsolatokban

Utolsó gondolatként ide kívánczik, hogy a párkapcsolatokban az egyik illetve másik fél kiszolgáltatottságának mértéke, ha összevonva a lelki-, testi-, szexuálisbántalmazást értjük ezen, akkor nem mutatott releváns különbséget a férfiak és a nők között. Erről azért kell beszélnünk, mert a közbeszédben mindig arról van szó, hogy a bántalmazott nők. Az igaz, hogy a fizikai és szexuális bántalmazásban a férfiak aránya magasabb, de a lelki bántalmazásban a nők tudják a férfiakat sokkal keményebben bántalmazni, ami akár az agresszív viselkedést kiprovokálhatja. Erről nem szól a fáma, de egy reprezentatív vizsgálatban, ahol a kérdések olyan jól vannak föltéve, kijött az az adat, hogy a nők és a férfiak egyaránt megélik a párkapcsolatokban bántalmazást, lelki, testi vagy szexuális vonatkozásban.

Az anyák dupla terheiről elhangzott egy sokkal többszörös szám, de én szerényen csak duplát írtam. Az a gondolat indított el, amit gyerekkoromban többször is hallottam, édesapám szokta volt mondani, hogy akinek több adatik, az nagyobb feladatokat kap. Kopp Máriaék vizsgálata is valami hasonlót hoz ki, csak más megközelítésben. A férfiak életesélyei ötször jobbak, ha van feleségük, vagy stabil társuk. Sosem felejttem el az első tanulmánykötetük bemutatóját, amikor a nők esélyeire rákérdezve Mária elmondta, hogy a nők életesélyei háromszor jobbak, ha gyerekük van, családjuk (a szüleik és a férjük vagy stabil társuk) és egy megtartó háló, a baráti kör. Utána sokáig gondolkodtam, hogy hol az a hiányzó kettő? Egyszer csak eszembe jutott, hogy szülész orvosoktól hallottam, hogy a komplikált szüléseket a lány babák nagyobb eséllyel élik túl, mint a fiúk. Szóval, azt a hiányzó kettőt a nőknek a természet már előre genetikailag kódolja. És azt is látjuk, hogy az életút vége

felé is látszik az 5-7 évvel való továbbélés a nőknél. Miért? Mert nagy, létfontosságú feladatokra, a gyermekek és férfiak érzelmi gondoskodására, megtartására kell a nők energiája. Szóval igazságosan van elosztva.

Azt gondoltam, hogy itt nem csak leírjuk a jelenségeket, hanem a teendőkön, a feladatainkon is együtt gondolkozunk.

A következőket hangsúlyoznám: biológiailag adva van, ami, de a mai társadalom, a kultúra, s a közösség mit tehet hozzá? Az anyaságnak, s a körülöttünk élő anyáknak a társadalmi és közösségi felértékelése nagyon fontos minden kommunikációs csatornán, ahol csak lehet.

Az egyik ilyen csatorna az iskola. A pedagógusok sokat tehetnek azért, hogy a családban az anyák szerepét a gyerekek jobban átlássák, megértsék, együtt érezzenek velük.

Kopp Mária bátorítására a Károli Gáspár Református Egyetemen 2012-ban elindítottam a pedagógusok ilyen irányú továbbképzését (40 órás Családi életre nevelés „CSÉN” képzés).

Ezen belül a nővé és anyává nevelés és a férfivá és apává nevelés megerősítése nagyon fontos. A CSÉN programunkban, majd a 2014-ben megjelent tanulmánykötetünkben is van erre vonatkozó külön program, ami napjainkban szinte nélkülözhetetlen, a családokat segíti.

A párkapcsolati konfliktuskezelési kompetenciák fejlesztése is égetően fontos. A fiatalok nem tudnak békésen egyezkedni, nem tudnak rugalmasan alkalmazkodni, nem tudnak konfliktusokat hatékonyan kezelni. Ezért a párkapcsolatok már a korai szakaszukban is megterhelődnek és inkább el se jutnak a házasságig. Sokszor látom ezt.

Fontosnak tartom fejleszteni és terjeszteni a házasságra felkészítő csoportokat, a babavárók felkészítését, amire kezdemények vannak, de szélesebb körben és vidéken is elérhetővé kellene tenni. Segítségre szorulnak, akár telefonos konzultációra azok az első gyermekes szülők, akik megélik az első komoly családi krízist, ahogy ezt nevezzük. A gondozási, nevelési problémákkal magukra maradva nem tudnak azokon túljutni és elmélyül a krízis. Egy telefonszolgálatos konzultációs vonalnak jelentős hatékonysága lehetne abban, hogy ne vesszítsék el a kedvüket és bátorságukat ezek a szülők egy második, esetleg harmadik gyermek vállalásában. Az internet sem elhanyagolható, jó szülői levelekkel, de a telefonszolgálat személyessége ezekben a szorongató állapotokban sokkal jelentősebb, hatékonyabb.