

Az anyaság tanulható?

Az anyaság érzése, az anya – gyermek kapcsolat az emberi élet egyik legszebb csodája, a legerősebb érzések, érzelmek kötődnek hozzá.

A magyar irodalom nagyjai anyákról, nagymamákról szóló írásai, fohászhai kiapadhatatlanok. Néhány kedves példa: „Édesanyám, egyetlen, drága” szöveg József Attila Töredékek című versében édesanyjához, vagy ahogyan Kosztolányi Dezső nevezte „Anyám, anyuska”. Kaffka Margit így vallott „Anyucim! Drága, egyetlen gyönyörű szép angyal mamám! Drága jó kismamám! Jaj be szeretlek!” Szabó Lőrinc a csodát, a jelenést látta az édesanyákban:

„ők a béke, a jóság, a puhaság
a földön, a föltétlen szeretet...” (Tücsökzene)

Mi a különbség a szülő és anya között? Zágon István találóan érzékelteti *Az anya meg a szülő* írásában:

A szülő és anya valahogy alapjában véve ugyanazt jelenti, de azért valahogy mégse ugyanaz. A szülő hivatalos kifejezés – az anya magánjellegű. A szülő minden, ami értelmet jelent, erőt és kötelességet – az anya pedig minden, ami érzelem, áldozat és a leggyönyörűbb gyengeség a világban.

Az anya egyben szülő is. De egészen más tulajdonságai nyilvánulnak meg a szülőben, mint az anyában:

aki becsukott szobaján át is meghallja, hogy a hat hetes kislánya sír, az az anya. Aki berohan hozzá és lanygos tejecskével elcsitítja, mert a szíve a szívével lüktet – az is az anya. Aki berohan hozzá, kibontja, megnézi, de soron kívül nem eteti meg, mert ragaszkodik az előírt étrendhez – az a szülő. Aki büszke arra, hogy az ő gyermeke már első osztályos lesz – az a szülő. De, aki tanév első napján, ami után bekíséri, a könnyeivel küszködik – az az anya.

A szülő büszke, amikor kamasz gyereke szerelmes, de az anya szíve szakad meg, amikor eltávolodni látja őt lelkétől. Az anyából lesz a jó anyós, amely állapot tart mindaddig, amíg meg nem születik az első unoka. Mert akkor valami egészen váratlan dolog történik: eltűnik a szülő és anyai állapot is, pontosabban a kettő összeolvad és nagymama lesz belőle. De ez a nagymama se az anyára nem hasonlít, se a szülőre. A szülőt ridegnek tartja, az anyát túlzottnak és csak egyvalakivel azonosítja magát

teljesen és százszázalékosan: a gyerekkel. Mintha így született volna.

Erich Fromm a Szeretet Művészetében írja, hogy ha „anyám szeret, ez passzív élmény. Semmit nem kell tennem annak érdekében, hogy szeressenek – az anyai szeretet feltétlen. Mindössze az a teendőm, hogy legyek. Az anyai szeretet béke, nem kell megszerezni, nem kell kiérdemelni. De nem is lehet megszerezni, kicsikarni, irányítani. Ha van, az maga az üdvösség, ha nincs, akkor oda az élet minden szépsége.”

A fenti példák akár a mi élettörténeteinkből is lehetnek, hiszen mindannyiunknak vannak kedves emlékeink a korai gyermekkorából. Az ész felejt, elfelejti az eseményeket, de a lélek nem felejt!

Az anya az otthon, a természet, a talaj, az óceán. Ami jó a gyerekeknek, az a testének és a lelkének is kellemes is kell, hogy legyen. Kutatások támasztják alá, hogy 6 éves kora után kezd a gyerekeknek szüksége lenni az apa szerepére, tekintélyére és irányítására. Az anya szerepe, hogy biztonságérzetet adjon, az apának, hogy tanítsa, rávezesse, hogyan birkózzon meg azokkal a nehézségekkel, amelyekkel majd szembesül. A lelki egyensúly és az érettség megvalósulásának alapja: az anyaközpontú ragaszkodás átalakulása apa központúvá, majd fokozatosan a kettő szintézise. A jó irányú nevelés azt jelenti, hogy az apa és anya, mint a családi élet állványzata, közösen segítenek a gyerekeknek valóra váltani a lehetőségeiket és kibontakoztatni a személyiségüket.

A gondviselést és a fáradtságot soha meg nem hálálhatjuk nekik. Az anyák napját Magyarországon minden évben május első vasárnapján ünnepeljük. Ez a szép ünnep az élet csodáját, a teremtő Úr művében való részvétel páratlan méltóságát tárja eléink. A tiszteletnek és gyermekszeretetnek a kifejezésére nyílik alkalom ilyenkor valamennyiünk számára. De nem csak a gyermekeknek kiváló alkalom hálásan édesanyjukra tekinteni és megköszönni, hanem fordítva is: a szülőknek a gyermekeikre, mint az „anyaméh” gyümölcseire.

A gyermekvárás időszaka egy hallatlanul érzékeny időszak, amely jó esetben erőforrásként használható életünk további szakaszaiban. A gyerek megszületésének pillanatától a nevelés ma sokkal inkább, mint valaha, felelősségre nevelés. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy

jól érezzük az anya – gyerek – család kapcsolatban magunkat és a maga teljességében éljük meg az életet. A legtöbbet a jelenlétünkkel és az együttléttel tehetünk, mert a szeretet, amit valaha kaptunk és adtunk nem tud elveszni.

A Családok Évében minden eszközt meg kell ragadnunk arra, hogy támogassuk az anyákat, a családokat hitükben, erősítsük az önbizalmukat, elméleti és gyakorlati segítséget nyújtsunk fejlődésük érdekében és lehetőséget biztosítsunk egymás tapasztalatainak megismerésében.

De hogyan is születik a család?

A család nem instant kávé. Csak felrázunk és máris kész. Idő, munka, kitartás, sok-sok megértés, szeretet és elfogadás kell, amíg a család megszületik.”

Ha a fent idézetben elgondolkozunk, rájöhetünk, hogy a család nem egyik pillanatról a másikra születik. Ahhoz, hogy elinduljunk a családdá válás útján hibáznunk kell, aztán tanulni abból is. El kell néha bukunk, azután fel kell állnunk. Ha megdolgozunk érte, kialakul egy dinamikus rendszer, ami folyton mozgásban van, de amit összetart a szeretet, és amiért mindenki megküzdött – így áll össze egy kerek kép.

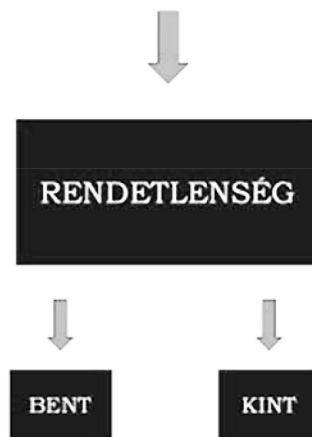
A családdá váláshoz – meglepő módon? – szükség van egy nőre és egy férfitra. Általában úgy alakulnak a dolgok, hogy az emberek találkoznak, megismerkednek egymással, szerelmesek lesznek, összeházasodnak és megszületik szerelmük gyümölcse, a kisbaba. De sokszor elfelejtjük, hogy nem elég egy nő és egy férfi, nem elég, hogy kialakul a szerelem és nem lesz attól család egy család, hogy megszületik a gyermek.

A legtöbb nő legszebb, legértékesebb hivatása az anyaság, de honnan tudhatjuk, hogy mikor állunk készen rá? A meggyfa sem egyik pillanatról a másikra hozza meg az érett, piros gyümölcsöt, hanem egy hosszú folyamat, ahogyan a fácska a téli álomból virágzásnak indul, majd a zöld kis bogókat pirossá válnak. Ebből is láthatjuk, hogy az érettséghez vezető út a fontos. Nem elég az, hogy a férfi vagy nő képes legyen arra, hogy gyermeke foganjon. Az érési folyamat része, hogy az ember elinduljon a felnőtté válás útján, érzelmileg egészséges, ön- és társismerettel rendelkező, konfliktuskezelésre és kommunikációra képes ember legyen. Fel kell készülnünk arra, hogy a családdá válással mekkora változás történik körülöttünk. Nemcsak a terveinkben, a jelenünkben, a jövőnkben, hanem legfőképpen a párkapcsolatunkban. Hiszen a nőből anya lesz, a férfiból apa. Meg kell birkóznunk ezzel az új feladattal, felelősséggel tartozunk egymásért és attól a pillanattól kezdve, hogy megérkezik a jövevény, egy új kis életért is.

Ha jól alakulnak a dolgok, akkor megszületik a család. De fontos tudnunk, hogy a családdá születés az egy folyamat. Nem egy pillanatról a másikra történik. Vannak benne fájdalmas lépések is. Egy példát szeretnék megosztani a kedves olvasókkal: ha nem tudnánk, hogy a szülés és a szülés megindulása fájdalmas, lehet, hogy azt hinnénk, hogy valami halálos betegségünk van, lehet, hogy el is akadna a szülés, és lehet, hogy bele is betegednénk, már csak annak az információnak a hiányában, hogy a szülés az bizony fáj. A családdá alakulásnak is vannak krízisei, előfordul, hogy ott is átélünk fájdalmakat. De az nem azt jelenti, hogy feltétlenül valamilyen probléma miatt elakad a családdá alakulás, hanem azt jelenti, hogy folyamatban van a születés. Ilyen fájdalmak lehetnek a későbbiekben is, hogy meg akarunk felelni pl. a környezetünknek, ami folyton valami elvárást nyújt számunkra (adjuk-e bölcsődébe a gyereket, ne adjuk, dolgozzunk-e, ne dolgozzunk), meg akarunk felelni önmagunknak, a bennünk lévő anyai képnek. Meg akarunk felelni egy ideálnak. Amikor megszületik a gyerek, minden átrendeződik. Minden, amit a pár előre eltervezett, még akkor is, ha tudják, hogy hogy szeretnék nevelni a gyermeküket. Vagy éppen nem tudják, de abban biztosak, hogy nem úgy, ahogy a szülők nevelték őket. Kevés olyan család van, ahol a leendő szülők a szülői mintát szívesen követnék, vagy egyáltalán képesek követni. A legjobb az, ha a nagycsalád segít, támogatóként vesz részt a gyermek érdekében, de nem szól bele abba, hogy a fiatal szülők hogyan is neveljék a gyermekeiket. Vannak olyan párok is, akik terv nélkül állnak neki a gyermekszületésnek. A könyvem is erről szól, melynek címe: nem született anyának. De a címet át lehetne írni, hogy nem született apának, nagymamának, nagypapának – csak akkor túl hosszúra sikerült volna.

Egy anya és egy apa, egy család akkor születik, amikor megszületik a gyermekük. A kis jövevény pedig a terveiket sokszor átírja (1. ábra). Számolnunk kell azzal, hogy átrendeződik a múlt, azáltal, hogy a nőből anya lesz, férfiból apa. Ez egy teljesen új dimenzió, új entitás. Átrendeződik a jelen, a család egy új taggal, élettel bővül, lesz egy kisbaba, akiről az újdonsült szülőknek gondoskodniuk kell. Átrendeződik a párkapcsolat is, hiszen ki kell mondani, a gyermekvállalás, a családdá válás egy krízis. Ettől nem kell megijedni, ez nem egy olyan krízis, amin nem lesz az ember túl, de jó, ha tudjuk, hogy ezzel igenis számolnunk kell. Hiszen szakmai értelemben a krízis azt jelenti, hogy az addig működő megoldó kulcsok nem működnek már, hiszen minden átrendeződött, de még új megoldás nem áll rendelkezésre. Azt, hogy mit kezdünk ezzel az új helyzettel, akkor fogjuk megtanulni, amikor megkaptuk azt a gyereket, aki hozzánk

ÁTRENDEZŐDÉS



1. ábra

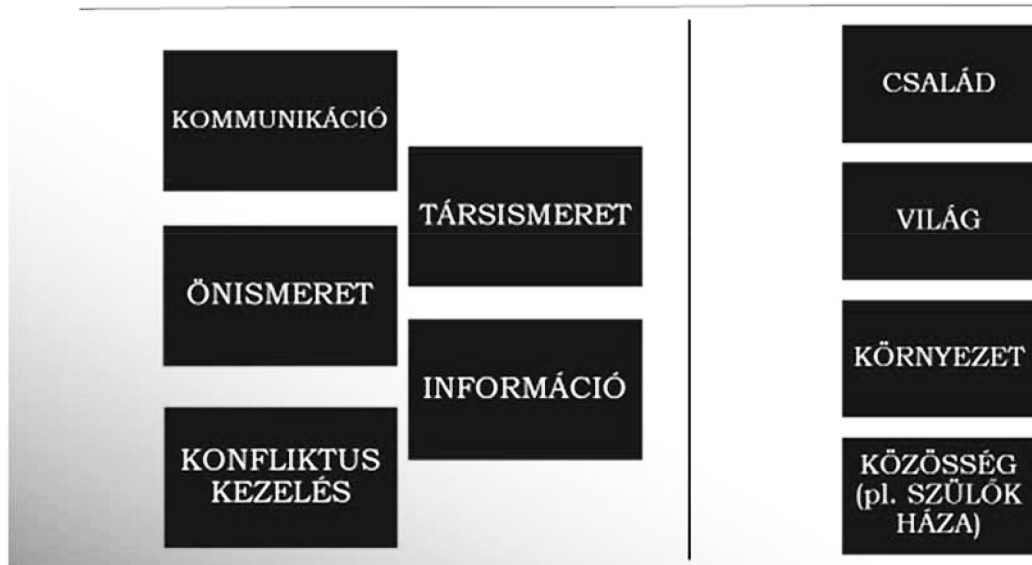
érkezett és ebben a krízisben segítségre van ahhoz szüksége az anyának és az apának, hogy megszülessen az a család, amiben nagy reményekkel indulhatnak egy közös életre. Átrendeződhet a pályaválasztás is, hiszen az addig tanuló, vagy dolgozó anya át kell értékelje, hogy a karrierjébe hogy fér bele a gyermek.

Az a – jó esetben – 9 hónap, amíg az édes terhet a szívünk alatt hordjuk időt ad arra, hogy átgondoljuk ezeket az átrendeződéseket. Testileg is és lelkileg is elfogadva a változásokat, egyre inkább kismamának érezzük magunkat. Ahogy nő a pocak, még külsőleg is kivirágunk, a családi és munkahelyi környezetünk is elfogadja a „megváltoztatatlant”. A jövőbenő nagyszülők bekapcsolódnak a folyamatba, együtt lehet tervezgetni a jövőt. A párhuzamosan bekövetkező krízis mellett nő az optimizmus is, a családdá szerveződés tervezgetései kerülnek előtérbe. Ki fog segíteni a kezdeti időben, a párnunk meddig marad szabadságon, vagy otthon mit fog tevékenykedni, ha ideje engedi stb. A leendő anyukák a második trimeszterben kifejezetten elégedettek, boldognak érzik magukat, joggal. Csak néha üti fel a fejét egy-egy halvány bizonytalanságérzés vagy szorongás, például a szüléstől, a bezártságtól és az egyedüllétől való félelem, holott tisztában vagyunk vele, hogy olyan folyamatos együttlétben soha nem lesz része, mint éppen az elkövetkezendőkben. A bizonytalanság érzését azzal lehet mérsékelni, ha a magzatmozgásokon keresztül megértjük a magzat személyiségét. Ebben segítséget nyújthatnak szülői tréningek, az anya-magzat kommunikációt segítő csoportok is.

Ahhoz, hogy ebből megszülethessen az az entitás, sok mindenre szükség van. A legfontosabb a családhoz, illetve a nagycsaládhoz, közösséghez való tartozás. Az előző munkahelyemen, az I. sz. Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikán fogalmazódott meg az ötlet, hogy létre kellene hozni egy olyan helyet, a későbbi Szülők Házát, egy olyan közösségi szempont alapján, amelyekkel azokat a családokat segítjük, akik „normálisak”, semmi különösebb problémájuk nincs, mint hogy a családdá alakulás korai szakaszának krízisét élik meg. Legyen számukra egy hely, ahova – azóta már, több mint 10 éve az országban – járhatnak. Mert erre igenis szükség van, hogy a megfelelő kommunikáció, önismeret, társismeret, konfliktuskezelés segítségével és a megfelelő információ begyűjtésével megtanuljunk anyának és apának lenni, természetesen azzal az ösztönös szeretettel, készlettel, amivel neki indulunk ennek a feladatnak (2. ábra). Fontos, hogy új szerepünkben is érezzük, hogy tartozunk a családukhöz, a világhoz, a szűkebb, tágabb környezetünkhöz, ami körülvesz, és az előbb említett közösséghez.

A baba születésével egy rendetlenség lesz, egy olyan fajta, amiben öröm rendet rakni, de nem mindig egyszerű. Ez a rendetlenség először az anyában, a szülőknél belül mutatkozik meg, hiszen szeretnének megfelelni a szerepükben, megváltozik a gondolkodásuk, már nem a pár az első: hanem a gyerek és a család, a szülők kapcsolatában is törvényszerű változás áll be: nem csak egymásnak tartoznak felelősséggel, de gyermekükért is tenniük kell. Kívül is rendetlenség lesz, átalakulnak a

KÖZÖSSÉG → VALAHOVA TARTOZÁS



2. ábra

kapcsolatok, sokszor elmaradnak a barátok, egyre kevésbé érnek rá – főleg azok, akiknek még nincs gyermekük, és nem tudják mit jelent szülőnek lenni. Amikor gyermeket várunk teljesen érthető, hogy úgy gondoljuk, hogy senkinek semmi más nem lehet az érdeklődése középpontjában, csak a várandósság, a szülés és az újszülött gondozása. Ilyenkor igyekszünk gyermekesekkel kapcsolatot teremteni és a képet szerencsére árnyalja, hogy a kisgyerekek lévén akár új barátságok is születhetnek. Amikor nagyobb lesz a gyermekünk és magunk is vágynánk a régi társaságra, már nem kizárólag a gyermekesekéire, akkor kerülünk szembe az igazsággal: alig maradtak igaz barátaink. Éppen ezért fontos odafigyelni, hogy – ebben a beszűkült tudatállapotban – ne egyfolytában a születendő gyermekünkről, altatásról, szoptatásról, egyéb gyermek körüli teendőkről beszéljünk a körülöttünk lévőknek, mert sértődés lehet a vége, hogyha érdektelenséget tapasztalunk a barátainktól. A beszűkült gondolkodás teljesen érthető és elfogadott a családdá válás korai szakaszában, de nem árt, hosszú távon gondolkodni és erőt venni magunkon, érdeklődést mutatni barátaink iránt, kapcsolatot tartva velük folyamatosan.

A gyermek születésével amellet, hogy rengeteg új dologban kell helyt állnunk, el kell fogadnunk, hogy sokszor rajtunk lesz a megfelelés kényszere is. Elsősorban a környezetünkben bekövetkezett változással kell számolnunk, hiszen biztos, hogy a rokonok jobbnál jobb segítő tanácsokkal próbálnak ellátni, pedig még mi sem döntöttük el igazán, hogy anyukánk példáját szeretnénk-e

követni, vagy hallgatunk a párunk édesanyjára – akinek persze teljesen más módszere van a gyerekekrevelésre –, esetleg a saját utunkat szeretnénk együtt kitaposni. Meg kell(ene) felelnünk az ideálnak is, amire bőven van példa a különböző babanevelésről szóló könyvekben, ezekben szinte napra pontosan le van írva, hogy szerelmünk gyümölcsének mikor kellene megtennie az első lépéseket, mikor hangozzon el a várva várt „anya” szó a kis szájából. És persze meg kell felelnünk magunknak is, hiszen ki az, aki nem támaszt magával szemben sokszor irracionális elvárásokat?

Elég jó anya vagyok?

Vannak elképzeléseink arról, hogy hogyan is fog kinézni az elkövetkezendő időkben az életünk. Tervezünk, koncepciókat gyártunk, elképzeljük magunkat és a minket körülvevő embereket a leendő szerepükben. Úgy gondoljuk, hogy a terhesség sima, problémamentes és felhőtlen lesz. Álmodozunk, hiszen mindenki szép, okos, intelligens, a leírtaknak megfelelően fejlődő, egész éjszákát átalvó babát szeretne. Tervezhetünk dolgokat, de fontos tisztában lenni azzal, hogy attól a pillanattól kezdve, hogy eldöntöttük, itt az ideje, hogy az álom valósággá váljon, közösen el kell indulnunk a családalapítás útján. Amint megfogam az új kis élet, az irányítás egy része úgyis kikerül a kezünk közül. Mindent megtehetünk, és bízhatunk benne, hogy az a sok szép és jó dolog, amiről álmodoztunk pontosan úgy alakul, ahogy elképzeltük, de fel kell készülnünk arra is, hogy a dolgok néha nem pont úgy történnek, ahogy mi szeretnénk. Felesleges azon

görcsölni, hogy vajon jó anyák leszünk-e, vajon mindent úgy csinálunk-e, ahogyan a nagy könyvben le van írva.

A gyerekeknek nem mintaanyákra van szükségük. Nem az a fontos számukra, hogy este az összes mosatlan el van-e mosogatva, vagy a szárítóról össze van-e párosítva mindegyik zokni. Nekik elég, ha az anya „elég jó”. Ha elégedettek vagyunk magunkkal, harmóniában vagyunk a környezettel és a világgal. Persze ez nem egy egyszerű feladat, hiszen anyaként általában nem ez az egyetlen szerep, amiben helyt kell állnunk. Amellett, hogy nő, édesanya, feleség, a férjünk szeretője, a szüleink lánya, testvér szerepkörben teljesítünk, valószínű szeretnénk kikapcsolni, barátokkal lenni, magunkkal foglalkozni. Meg kell találnunk a harmóniát, hiszen, ha anya boldog, a gyermek is boldog.

Egyik fő probléma, hogy amíg a nő anyává válásával egy ideig kiesik a munkaerőpiacról, addig a férfit az apává válás nincs ilyen hatással. A karrierépítés nem feltétlenül csak a munka területén elért sikerekről, pénzkeresésről, hatalomról szól. Sokkal inkább a kedvelt tevékenységek megtalálásáról és a különböző szerepek összehangolásáról, valamit az ehhez szükséges értékes tudás megszerzéséről. Vagyis arról, hogy az ember megtalálja-e magát a munkában, megtalálja-e az életben a számításait, sikerül-e kiegyensúlyozottan, önmagával és a világgal harmóniában élnie. Karrier lehet az is, ha valaki egyszerűen szereti a munkáját, és mellette jut ideje a gyermeknevelésre is. De az is, ha valaki úgy dönt, hogy az anyaságban teljesül ki. A munkahelyi elismeréseket az anya számára ideig-óráig kárpótolja gyermekük ragaszkodása és az, hogy a kis életnek ő az első számú főszereplője. De az otthoni tevékenységek, a házimunka, a gyermeknevelés egy idő után nem minden nőt elégti ki teljes mértékben. Vannak, akik hamarabb, míg mások inkább később tértnek vissza a munka világába. Fontos az anya, a dolgozó nő, a feleség és a háziasszony szerepének összeegyeztetése. Nem szabad másokhoz hasonlítani magunkat, csináljuk úgy a dolgokat, ahogy azokat a legjobbnak érezzük, saját elképzelésünk, szándékunk szerint a legtöbbet kihozni magunkból.

Anyatípusok

Vannak viszony típusok, amelyikbe, ha nem is 100%-ig, de egy kicsit mindenki beletartozik, részben magára ismerhet.

Első típusba tartoznak a Mamma-k, ők a család szíve-lelkei, nagyon szeretik kényeztetni a családot. Az olasz mamma típus az ideálkép szerint életét a konyhában tölti dagasztással, nyújtással, darabolással és tálalással. A családi összetartás motorja, asztal körül gyerekekreaggal majd később unokákkal körülvéve.

A következő típus a Teréz Anya, ők azok az anyukák, akik mellett, hogy rugalmasak és elfogadóak, segítőkész partnernek, mindig mindenkit meg akarnak menteni és oltalmazni a világtól.

A kontrollka típusba azok a nők tartoznak, akik mindent egyszerre szeretnének csinálni, mindent kézbe venni, maguk irányítani. Az apává válást nagyon tudja hátráltatni az ilyen típusú anyai magatartás, amikor mi akarjuk megmondani a gyerek apjának, hogy ő hogyan legyen apa. Ugyanúgy, ahogy mi nők sem szeretjük, ha megmondják, hogyan legyünk anyák, az apáknak sem jó, ha kontrolláljuk, hogy mikor tegye tisztába a gyereket. Hagyjunk nekik is lehetőséget, hogy megszülessenek apának.

A tökéleteske az a típusú anya, aki mellett, hogy a legjobb lakás díjat szeretné megnyerni, úgy gondolja, hogy akkor lesz a legboldogabb, ha az ő gyermeke lesz a leghamarabb szobatiszta, a legjobb ruhába és lehetőleg a sajátjával egyformába öltözteti. Amivel semmi baj nincsen, csak tisztában kell lenni azzal, hogy ez a maximalizmus lehet, nem fog kitartani egy életen át és később épp ez lesz a probléma, hogy valamit el kell engedni a sok „tökéletes” dolog közül.

A kiszolgáltatott típusba tartoznak azok az édesanyák, aki úgy érzik, hogy nem kapcsolatokat és nem együttműködések építenek, hanem másoktól való függéssel gátolják a saját anyai fejlődésüket. Lehet, hogy ha elhínnék magukról (segítséget kérni sem szégyen), hogy meg fognak tanulni sok mindent, akkor magabiztosabbak lennének és minden sokkal könnyebb lenne. Segítséget kérni nem szégyen, lehet kérni együttműködést is, de a legjobb lenne, ha akár szakmai rávezetéssel is, de rájönne az anyukák, hogy saját maguk is sokkal több mindent meg tudnának oldani.

A Maminátor típusba sok anyatársam mellett tartozom például én is. Nem lenne elég 10 kezem se, hogy minden feladatomat egyszerre el tudjam végezni. Anya vagyok, nő vagyok, feleség vagyok, testvér vagyok, barátnő vagyok, gazdi vagyok, bevásárolni járok, könyvet írok, takarítok, főzök-mosok.

„Mindig a gyerek az első?”

Mindahhoz, hogy el tudjuk engedni ezeket a szerepeket, kicsit groteszk, kifaragott anyatípusokat és bele tudjuk magunkat engedni abba a kényelmes gondolatba, hogy habár az anya és az apa nagyon fontos és elsődleges meghatározói egy gyermek személyiségének, azért nem mindig a gyerek az első. Sőt, biztosan sokak számára ismerős a repülőgépen a stewardessek tájékoztatása vészhelyzet esetén való teendőkről, ahol azt mutatják be, hogy először saját magunkra, utána pedig a gyerekeinkre helyez-

zük fel az oxigén maszkot. Ebből a következtetést levonva, hogy ha mi saját magunkra nem fordítunk figyelmet, hogyha nem engedjük el néha magunkat, hogyha nem fogadjuk el, hogy igenis akár fáradtak is lehetünk, akkor hamarabb fogunk elfáradni és nem fogunk tudni a gyerekünknél segíteni, ez pedig egyáltalán nem szerencsés.

A férfiak és a nők nem csak külső nemi jegyeikben térnek el egymástól, hanem lelkileg is különböznek, problémáik megoldásához való viszonyuk is eltérő lehet. Az egész család érdeke, hogy az anya ne mártírságnak, hanem saját maga választott döntésnek élje meg az anyaságát. Ehhez azonban szükség van az apa támogatására, partnerként való együttműködésre. Az anyának meghatározó szerepe van abban, hogy milyen apa válik a férjéből. Tudnia kell segíteni a párját abban, hogy megtalálja magát ebben az új szerepben. Persze ne várjuk el a férjunktől, hogy pelenkázzon, fürdessen, mosson, főzzön, takarítson. Nem az a baj, hogy nem képesek rá, de ha nem elvárásaként tekintünk rá, hanem hagyjuk, hogy az apában kialakuljon a gyermek körüli teendők elvégzésében való igény, anyaként mi is jobban járunk, ha hagyjuk őt megszületni apaként. A nőnek a természet is segítségére van az anyaság átélésében, hiszen a terhesség kilenc hónapja alatt a hormonális változások, a has növekedése, a magzat mozgása mind-mind az jelzik, hogy ő maga is változik, egy új élet formálódik benne, anyává érik. A nők segítségével a férfiak ennek a folyamatnak csak külső szemlélői lehetnek. Segítségükkel azonban már a kezdetektől aktív részeseivé válhatnak ennek a csodának. Fontos, hogy a leendő anyák hagyják kibontakozni férjüket és ne erőltessenek rájuk semmit. Akinek van gyermeke, tudja, hogy mekkora munka a gyermekek ellátása, folyamatos felügyelete, illetve mennyire megszabja a család napirendjét, életét. A gyermek gondos ellátása a sok öröm mellett fáradtsággal és sok-sok lemondással is jár. A szülők belefáradhatnak a 24 órás szolgálatba annak ellenére, hogy nagyon szeretik a gyermeküket.

Ha már ez így megtörtént, meg kell találni a saját módszerünket arra, hogy mégiscsak hogy tudunk feltöl-

tódni. A gyerekekkel sajnos a szórakozási és a kikapcsolódási lehetőségek köre is beszűkülnek egy időre. Komoly szervezési feladat egy kis szabadidő biztosítása. De kérjük meg bátran a nagyit, a barátokat, hiszen szükség van egy kis időre, amikor kicsit saját magunkkal és a párunkkal tudunk foglalkozni. Lehet az sport, szex, kultúra, hobbi, beszélgetés, bulizás, vásárlás, rengeteg lehetőség van a feltöltődésre. Az alábbi erőforrásokból meríthetünk erőt: logisztika, rugalmasság, alkalmazkodás, empátia, praktikusság, edzettség.

Tisztában kell lennünk azzal, hogy a gyerekeknek életkoruk és fejlődési szintjük szerint más és más a kötődési szükségletük. Az első hat hónapban létszükségletük az anya, de eljön az idő, amikor az anyai ölelésen kívül keresni fogja a világot, fokozatosan lazul ez a szoros kapocs, de ha erős alapokkal tud elindulni a világban, akkor nem csak megmarad ez a bensőséges viszony és a szoros kapcsolat, hanem más közösségekbe is egyszerűbben illeszkedik be, könnyebben boldogul az életben. Éppen ezért nekünk, anyáknak, illetve a szűk családnak óriási a felelőssége abban, hogy átadjuk azt a szemléletet, értékrendet, amelyet gyermekünk is tovább örökíthet a későbbiekben.

Egy saját idézettel szeretném zárni a soraimat, hogy megerősítést nyújtsak abban, hogy igenis vannak nehezebb napok, egyikünk sem tökéletes, egy anya is lehet fáradt:

Igenis egy anya is lehet beteg.

Igenis egy anya is lehet fáradt.

Igenis egy anya is lehet nyugós.

Igenis egy anyának is lehet elege.

Igenis egy anyának is szüksége van figyelemre.

Igenis egy anyának is szüksége van törődésre, feltöltődésre, mert egy anya is lemerülhet.

***Egyszer fent, egyszer lent. Ahogy az óriáskerék forog...
Egyszer lent, aztán újra fent! Az élet örök körforgása
ránk, anyákra is vonatkozik***