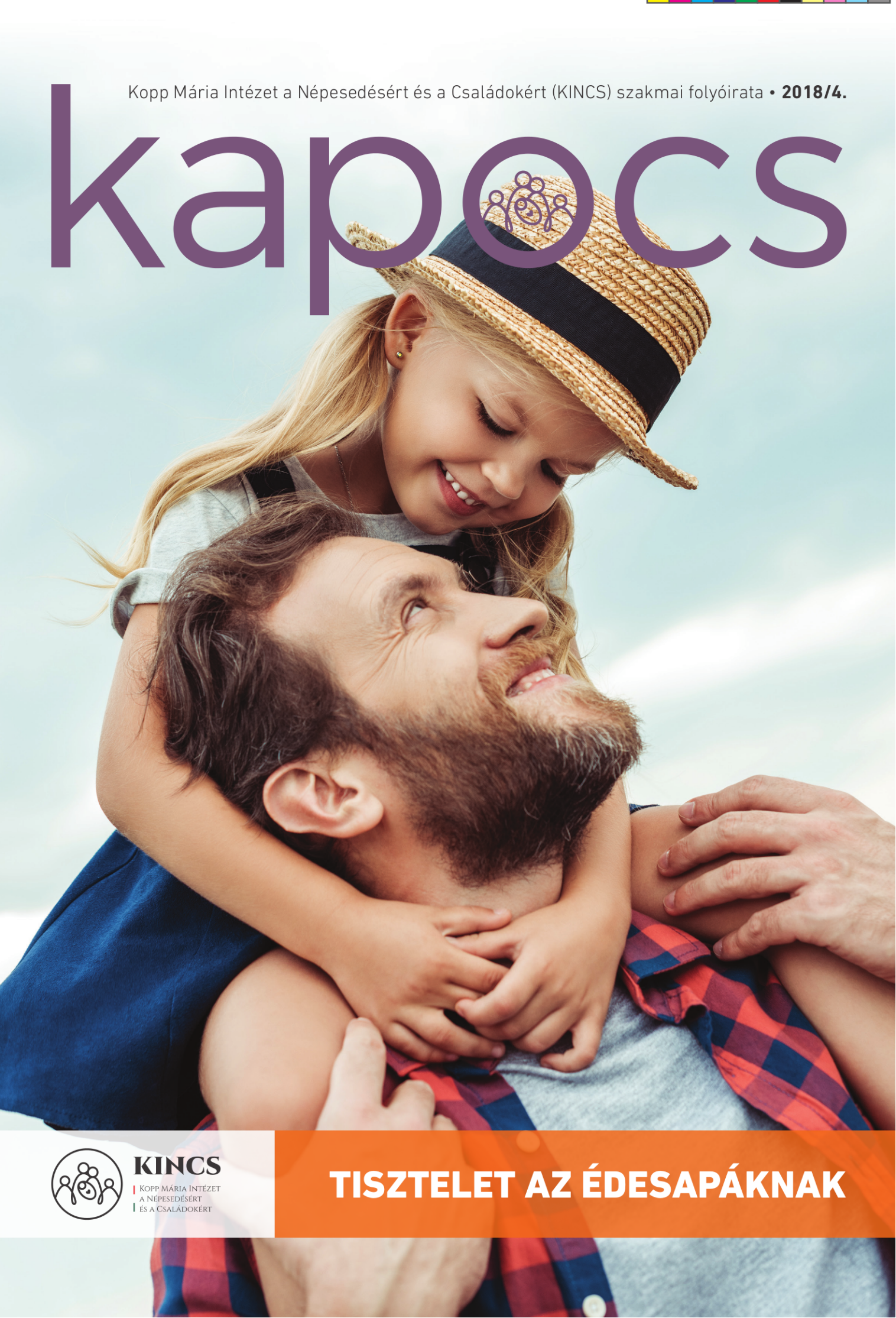
Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) szakmai folyóirata • **2018/4.**

kapocs



KINCS
Kopp Mária Intézet
a Népesedésért
és a Családokért

TISZTELET AZ ÉDESAPÁKNAK

Tartalom

Bevezető 3

Andrek Andrea
Az apaság pszichológiája 5

Léder László
Az apák szerepe a családtervezésben és a gyermekvállalásban 19

Bedő Imre
Az apás családokban más! 23

Várfalvi Mariann
Az apák szerepe védőnői szemmel – a védőnői szolgálat szerepe az apák életében 25

Fűrész Tünde – Agócs Gergely
Nagyszülőnek lenni jó! 29

Máté Zsuzsi
Miért kell reklám a családnak, miért kell reklám az apaságnak? 33

Léder László
Apa Központ segíti a berlini apákat 35

Tisztelet az édesapáknak – Apák napi konferencia a KINCS-ben 37

Modern apaságról, változó családi szerepekről a Bálványosi Szabadegyetemen 41

Léder László
Adjunk bele több apait! 43

KAPOCS – Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS) ■ I. évfolyam 4. szám
■ Főszerkesztő: Farkas Péter ■ Szerkesztőség: Agócs Gergely, Kapdebo Ágnes, dr. Papházi Tibor, dr. Pári András, Székely András ■ Szerkesztőbizottság: Prof. Dr. Bagdy Emőke, Domszky András, Dr. Pikó Bettina, Prof. Dr. Pusztai Gabriella, Dr. Rosta Andrea, Prof. Dr. Schadt Mária, Dr. Szabó-Tóth Kinga, Szécsi Judit, Dr. Török Péter
■ Szerkesztőségi titkár: Béres Orsolya ■ Szerkesztőség: farkas.peter@koppmariaintezet.hu, 20/250-5560
■ Kiadja: Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS)
■ Felelős kiadó: Fűrész Tünde elnök, Kopp Mária Intézet a Népesedésért és Családokért (KINCS)
■ Nyomás: L'Harmattan Kiadó Kft. ■ Címlapfotó: Erdélyi Péter
■ ISSN 1588-7227 ■ Megjelenik negyedévente ■ A folyóiratban megjelenő írások nem feltétlenül tükrözik a Szerkesztőség álláspontját ■ Meg nem rendelt kéziratokat nem őrzünk meg és nem küldünk vissza.

Bevezető

Tisztelt Olvasóink!

Őszintén reméljük, hogy korábbi, *„Tisztelet az Édesanyáknak”* kiadványunk elnyerte tetszésüket, mindannyian találtak továbbgondolásra érdemes, hasznos és élvezetes olvasnivalót. Ahogyan ígértük, megtartottuk nyáron az Apák napi konferenciánkat és elkészítettük a többségében apákról szóló írásokat tartalmazó KAPOCS, a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) szakmai folyóiratának apa tematikájú számát, amelynek *„Tisztelet az Édesapáknak”* címet adtuk.

Az utóbbi időben a demográfiához kapcsolódó szakirodalom egyre behatóbban kezdett el foglalkozni az apai szerepek változásával, hiszen a népesedési folyamatok szempontjából a férfiak szerepe meghatározó. Apává válni nem kevésbé szép és felelősségteljes feladat, mint anyának lenni. Intézetünk névadója, Kopp Mária professzor asszony „Pelenkázz, tovább élsz” mondata is arra utal, hogy a gyermek nevelése, különösen a férfiak esetében, egészségvédő tényező. Kimutatható, hogy a saját gyermek születése egészen újfajta élményeket jelent a férfiaknak és bizonyítottan megnő az élettartamuk azoknak az apáknak, akik foglalkoznak a gyerekeikkel.

Összeállításunkat a 2018. június 13-án megrendezett Apák napi konferenciánkra alapoztuk, ahol az apák gyermekvállalásban betöltött szerepe volt a tanácskozás fókuszában.

A konferencián **Novák Katalin**, család és ifjúságügyért felelős államtitkár asszony köszöntőjében arra buzdított, hogy bátran mondjuk ki, hogy „Egy gyermeknek egyaránt szüksége van példát mutatni tudó, egymással együttműködő édesanyára és édesapára. Az igény ott van a gyerekekben, hogy édesanyja és édesapja egyetértésben, harmóniában nevelje fel őket, ahogy egy édesanyának is szüksége van arra, hogy legyen mellette egy segítő, támogató édesapa és az édesapának is hasonlóképpen.”

Amikor a gyermek megszületik, akkor egy család is születik, ahogyan az édesanya és az édesapa is a gyerekkel együtt születik – utalt államtitkár asszony a párkapcsolatban beállt változásokra. A gyerek születésével gyökeresen megváltozik a család addigi világképe, más dolgok válnak fontossá, érzékennyé válunk a gyerekek iránt és velejárója az is, hogy megszületik bennünk az anyai, apai büszkeség. Egy újszülött érkezése óriási boldogságot, új élményeket és sok-sok tennivalót hoz nemcsak egy anya, de az apa életébe is. A jól működő családban a gyermekkel történő foglalkozásban és kommunikációban az anya és az apa bár nem ugyanazt és ugyanúgy végzi, de harmonikusan kiegészítik egymást - fogalmazott.

Az apa az anyához hasonlóan érzékenyen fogja fel a gyermek jelzéseit, de másképpen reagál rájuk. A kiegyensúlyozott apa-gyermek kapcsolat feltétele, hogy az apa rendszeresen vegyen részt a gyermeket érintő gondozási és egyéb feladatokban.

Pozitív hozzáállásnak nevezte, ha nem „az édesapa segít otthon” kifejezést használjuk, hiszen, mint mondta a gyermeknevelés tudatosan együtt vállalt közös felelősség és ezért a gyermeknevelés örömeiben és a feladatokban való osztozás is az. Amikor az apaságról beszélünk, érdemes azt is hangsúlyozni, hogy az apaság és a férfiasság nem egymást kizáró, hanem egymást erősítő fogalmak. Apának lenni férfias dolog, egy igazi férfi apa vagy mondhatjuk úgy is: az apa az igazi férfi. Az apával való személyes gyerekkori emlékeinket egy életen át visszük magunkkal - fejtette ki véleményét.

Államtitkár asszony nagyon fontosnak nevezte az édesapák jelenlétét a családban. Kidomborította, hogy annak erősítése érdekében, hogy az édesapák is legyenek jelen a családban és vállaljanak aktív szerepet gyermekeik nevelésében, a kormány a családtámogatások egészét elérhetővé tette az apák számára is: a gyest és a gyedet ők is igénybe vehetik, a család választása alapján.

A magyar családtámogatási rendszer egyértelmű, a választás szabadságát kínálja, nem mintákat kényszerít rá a családokra, hanem a különböző élethelyzetű családoknak megteremteni a feltételeket ahhoz, hogy szabadon dönthessék el a szülők, hogy mennyit töltenek otthon a gyermekeikkel, mikor térnek vissza a munkaerőpiacra, hogyan veszik igénybe a családtámogatásokat. Kifejtette, hogy azt szeretnék, ha minden család maga döntené el, hogy a maguk számára mi az ideális, hogyan osztják meg a feladatokat egymás között és hogyan vállalnak részt a gyermeknevelésből a mindennapokban.

„Ha ugyanis egy férfi értékrendjében fontossá válik a család, ez felszabadítja őket az alól, hogy kizárólag a munkahelyi, társadalmi helyzet miatt aggodalmaskodjanak.”- Kopp Mária professzor asszony kutatásai is alátámasztják, hogy a gyermek megtanítja az édesapákat kikapcsolni.

A KAPOCS mostani száma elismerés és tisztelet az édesapák iránt. Szerzőink írásai nagyobbrészt az ő látószögükből közelítik meg a családi életet, hű betekintést nyújtanak az apai gondoskodás és szeretet változatos formáiba. Kiadványunkkal az is célunk, hogy válaszokat nyújtsunk azokra a kérdésekre, amelyek az édesapai szerepvállalásból adódóan merülnek fel, sőt új inspirációkat adjunk ahhoz, hogy eddig ismeretlen apai ösztönöket fedezhessenek fel magukban.

Böjte Csaba gondolataival kívánjuk minden édesapának, hogy töretlen lelkesedéssel az édesanyával együtt neveljen kiegyensúlyozott, boldog gyermekeket: „Isten mindannyiunk számára felkínálja azt az örömet, hogy merjünk az asztalfőre ülni, merjünk a családunkról gondoskodni, atyja lenni a közösségünknek. Ez egy csodaszép hivatás, feladat. Adja Isten, hogy minél többen megtapasztaljuk, megérezzük és a magyar nők mellett legyenek ott a férfiak, férjek, akik szeretettel és jósággal gondoskodnak az ő szeretteikről.”

Fűrész Tünde
elnök

Farkas Péter
főszerkesztő

ANDREK ANDREA

Az apaság pszichológiája*

Az apa-szerep változásai a társadalomban

Az anyai és apai szerepek mélyen a társadalomba ágyazottak, nagyban függnek történelmi, gazdasági és kulturális befolyásoktól. Kultúrák közötti összehasonlító vizsgálatok szerint az apa-csecsemő kapcsolat a vizsgált kultúrák mintegy 40%-ban tapasztalható különböző intenzitásban, és leginkább a szülőpár kapcsolati intimitásának függvénye (Barry és Paxson, 1971). Minél nagyobb jelentőségű egy adott társadalomban a párok közötti kapcsolati intimitás, annál inkább vonódnak be a férfiak párjuk várandósságának történéseibe, és vesznek részt közös gyermekeik gondozásában. Az apa-szerep alakulására kihat továbbá az egyéni szocializáció során megtapasztalt szülői minta, illetve azok a szülőségre vonatkozó elvárások, kulturális mítoszok, amelyeket a szűkebb társas környezet, valamint a tömegkommunikáció közvetít. Így aztán nagy különbségeket találunk egy adott társadalmon belül is a különböző társadalmi rétegekben annak tekintetében, hogy biológiai funkcióján túl, mi a férfi feladata a várandósság, szülés és gyermeknevelés idején.

Az evolúció során az emberi faj olyan döntő változásokon ment keresztül, hogy a születés után önálló életre képtelen utódját mindkét nem közös összefogásából nevelje fel. A férfiak hosszú távú szülői és gazdasági hozzájárulása optimális feltételeket biztosított az utódok gondozásához. Az anya, gyermek, apa hármas egység együtt-tartásának érdekében kialakult a szeretet, szerelem érzése (Oatly és mtsa, 2001), amelyek neurobiológiai hátterét tekintve a jutalmazó és örömszerző agyi területek aktivitás, ill. a negatív érzelmekért felelős rendszerek deaktivitása áll (Zeki, 2007). A szerelem egyik legfontosabb funkciója tehát a párválasztás érzelmi megalapozása, segíti a nőt és a férfit is a pszichológiai értelemben vett felnőtté válásban és családi kapcsolataik átalakításában.

Napjainkban, amikor hiányában vagyunk a tradicionális társadalmak szerves részét képező rítusoknak, nagy szükség van arra, hogy a férfiak engedélyt és támogatást kapjanak szüleiktől a szülői ház elhagyására és saját család alapítására. E folyamat szükségszerűen konfliktusokkal terhelt, hiszen gyakran sem a férfi, sem pedig a szülők nincsenek felkészülve az elválásra, leválásra. A helyzetet tovább nehezíti, hogy a családtól való elszakadás rendszerint egybeesik az első gyermek várásával és születésével, így aztán a feszültségek a leendő apán túl párjával való kapcsolatát is érzékenyen érintik.

Számos vizsgálat kitér a ma apává váló férfiak azon nehézségére, hogy legtöbbjük életéből hiányzik a követendő apai minta, édesapjukkal kapcsolatos tapasztalataikat leginkább úgy hasznosítják, hogy az azzal ellenkező szerepmintázatot igyekezzenek megalkotni önmaguk és gyermekük számára (Steinberg, 2000; Boyce, 2007; Guzzo, 2011). Az apaság újraalkotásának folyamata így számos kérdést, bizonytalanságot hordoz magában. Az apák bevonódása a háztartási teendőkbe és a csecsemő ellátásába pozitív hozadéka mellett számos új konfliktus forrását is jelenti. Külön kiemelendő az anyák azon törekvése, amelynek során jó szándéktól vezérelve, ám kéretlenül az apák „mentoraként" lépnek fel az újszülött gondozási és nevelési helyzeteiben, megmutatva nekik, hogyan legyenek „még jobb" apák (Steinberg, 2000). Az ilyen interakciós helyzetek leginkább gyengítik az apa kompetencia-érzését, még több bizonytalanságot okozva. Könnyebb dolga van azoknak az apáknak, akik számára szabad teret nyújt mind a párjuk, mind a nagycsalád a gyermekükkel való ismerkedés és a róla való gondoskodás fortélyainak megtapasztalásában.

Az apaság biológiai alapjai

Az emlősök hímjeinek apasága változatos módon jelenik meg. Gyakoribb, hogy az apai magatartást az utódokkal való interakció facilitálja, még olyan esetben is, amikor az apaság biológiai ténye bizonytalan, ám ritkán az is előfordul, hogy a hímek már a nőstény vemhessége alatt apai viselkedést mutatnak (Storey, 1994). A sokszínűség oka, hogy az apai gondoskodás reproduktív értéke változik az ökológiai kontextus függvényében. Az apai gondoskodás egyrészt növeli az utódok túlélési esélyét, hiszen meleget, védelmet biztosít, ugyanakkor veszteséget jelent a hím szempontjából az ugyanebben az időszak-

* Az írás a Pápay N., Rigó, A. (2015): *Reproduktív egészségpszichológia*. ELTE Eötvös Kiadó, Budapest (331-353.) c. tanulmánykötetben jelent meg, annak átdolgozott, aktualizált változata.

ban elszalasztott párzások és további utódok foganásának tekintetében.

Újabb vizsgálatok azt támasztják alá, hogy a férfiakban már gyermekük megszületése előtt, a várandósság idején is zajlanak hormonális változások, amelyek majd folytatódnak a gyermek megszületését követő interakció során. Kanadai kutatók anyák és apák hormonkoncentrációját mérték és hasonlították össze a szülés előtti és utáni időszakban (Storey és mtsai, 2000). Azt találták, hogy az anyák és apák hormonális változásai rendkívül hasonló változást mutattak: a prolaktin és cortisol szint megemelkedett a szülés előtti és utáni időszakban, a szülést követően pedig nagymértékű csökkenés történt a tesztoszteron szintben. A megnövekedett prolaktin és a cortisol szint a szülői válaszkészséget, a gondozói magatartást támogatja, a tesztoszteron csökkenés pedig a férfi versengő viselkedését, és az ehhez tartozó szexuális érdeklődést tompítja elsősorban. E hormonális változás azoknál a férfiaknál volt kifejezett, akik érzelmileg erőteljesebben vonódtak be partnerük várandósságába, ill. érzékenyebben reagáltak az újszülött-gondozási helyzetekben.

További érdekes eredmény, hogy amíg az anyák hormonális változásai a várandósság fiziológiai folyamataihoz kapcsolódtak, addig a férfiak hormonális válaszait saját partnerük hormonális változása okozta. A férfiak esetében tehát a várandós partnerrel való tartós kontaktus fontos az apai válaszkészség kiváltódásában. Más jelentős szociális kontaktusokhoz hasonlóan, a ferromonok (szaglás) által történő kommunikáció biztosítja az állandó kapcsolatot a gyermeket váró és gondozó szülők között (Stern és McClintock, 1998)

Gettler és munkatársai a prolaktin szint változásait vizsgálták a reproduktív viselkedés és a párkapcsolati státusz tekintetében (2012a). Szignifikánsan magasabb prolaktin szintet találtak azoknál a férfiaknál, akiknek már született gyermekük, a gyermektelen férfiakhoz képest, ugyanakkor magasabb volt a prolaktin szint a kisgyermekes apáknál, mint az egy év feletti gyermeket nevelő apák csoportjában. Jelentősen magasabb volt a prolaktin szint azoknál a férfiaknál is, akik együtt éltek párjukkal szemben a párjuktól külön élő, gyermektelen férfiakkal. A gyermektelen férfiakban mért prolaktin szint nem jelezte ugyan előre az apává válást az elkövetkező éveken belül, ugyanakkor a magasabb prolaktin szinttel rendelkező gyermektelen férfiak több szexuális partnerről és gyakoribb szexuális aktivitásról számolnak be. A szerzők szerint ez azzal magyarázható, hogy a magasabb prolaktin szintű férfiak nagyobb érdeklődést és érzékenységet mutatnak általában a gyermekek iránt, amitől attraktívabbá válnak a nők számára a párválasztási helyzetekben.

A versengést és szexuális érdeklődést indukáló tesztoszteron is támogatóan hat a férfiak párkereső majd utódgondozó magatartására. Az „alapjáraton" magas tesztoszteron szintet mutató férfiak öt éves utánkövetésben nagy valószínűséggel válnak házastárssá, apává. Amint azonban stabil párkapcsolatba, majd apai szerepbe kerülnek, nagymértékben lecsökken az eredeti magas tesztoszteron értékük. Azoknál az apáknál, akik intenzíven vonódnak be csecsemőjük gondozásába, a tesztoszteron csökkenés kifejezettebb, mint azoknál, akik kevésbé veszik ki részüket. Egy másik kutatásban azt is kimutatták, hogy az apák éjszakai közelsége gyermekükhöz ugyancsak alacsonyan tartja a tesztoszteron szintet. Összehasonlítva a gyermekhez képest külön szobában alvó, ill. a gyermekkel egy ágyban alvó apák reggeli tesztoszteron szintjét azt találták, hogy szignifikánsan a babával együtt alvó apák értéke az alacsonyabb (Gettler, 2012b). A tesztoszteron tehát kétirányú változást mutat a férfi reproduktív viselkedés során: a társ keresésének idején megemelkedett szintje segíti a sikeres párválasztást, a gyermek születését követően zajló csökkenése pedig a babáról való gondoskodást támogatja. Ez az összefüggés egybecseng azokkal a kutatásokkal, amely szerint a házasságban élő férfiak védettebbek az egyedük álló férfiakkal szemben számos egészségügyi mutató tekintetében. Kopp és munkatársai hazai vizsgálatokban is azt találta, hogy a család rendkívül jelentős védelmi tényező a férfiak életében (Kopp és mtsai, 2008). A házastárstól és gyermekektől kapott társas támogatás hiánya jelentős kockázati tényező az idő előtti elhalálozás tekintetében, olyannyira, hogy négyszeres idő előtti elhalálozási kockázattal jár együtt, ha egy férfinek nem születik gyermeke, vagy rossz vele a kapcsolata.

Azok az apák, akik a válás során elveszítik a gyermek elhelyezési pert az anya javára, magasabb fokú rizikónak vannak kitéve egyes krónikus betegségek, pszichés igénybevétel és a korai elhalálozás tekintetében is (Bartlett, 2004).

Fontos ugyanakkor leszögezni, hogy a férfiak élethosszát, a nőkkel ellentétben nem befolyásolja a nagyapai szerepkör. Az apai jelenlét két irányban befolyásolja utódainak (elsősorban elsőszülött fiú gyermekeinek) gyermekvállalását: egyrészt korábban születik gyermeke azoknak az apáknak, akiknek édesapja aktívan volt/van jelen életükben, másrészt a gyermekek születése közötti intervallum lerövidül, így növeli a születő gyermekek számának esélyét (Lahdenper és mtsai, 2007). A nagyapa jelenléte ugyanakkor nem növeli az unokák túlélési esélyét, szemben a nagymamák jelenlétének hatásával, akik pozitívan befolyásolja az unokák élettartamát fiú és lánygyermekei életében egyaránt. A férfiak hosszú életének

kulcsa evolúciós tekintetben tehát sokkal inkább a teljes élethosszon folytatott utódlással függ össze, mintsem az unokák támogatásának feladatával.

A magas tesztoszteron szint hosszú távon növeli pl. a prosztata rák kockázatát, kedvezőtlenül befolyásolja a koleszterin szintet, stb. Az alacsony tesztoszteron szint kevésbé jár együtt kockázatvállaló magatartással, dohányzás, alkohol, drogfogyasztással, promiszkuitással, stb., ami az apák védettségének irányába hat, a magányos férfiakkal ellentétben (Gettler, 2012).

A szexuális és utódgondozó magatartásban ugyancsak döntő szerepet játszik az oxitocin. Varga részletes összefoglaló tanulmánya mutatja be ennek jelentőségét és a klinikai gyakorlatra vonatkozó konzekvenciáit elsősorban anyai oldalról. (Varga, 2009). Az oxitocin a női szexualitásában betöltött szerepéhez hasonlóan, feltételezhetően a férfiakban is fontos szerepet tölt be a szexualitással együtt járó kognitív és affektív érzések modulációjában. Feltételezik, hogy az orgazmuskor megnövekedett oxitocin szint egyik szerepe, hogy a párt együtt tartsa az orgazmust követő nyugalmi időszakban, ami által az egymással átélt pozitív élmény elmélyül, az adott pár személyéhez kapcsolódik. Belátható ennek párkapcsolat erősítő és elköteleződést növelő hatása, így az utód számára is növeli a kettős gondoskodás esélyét. A háborítatlan együttszülés során átélt extatikus élmény neurobiológiai hátterében ugyancsak a centrális oxitocin rendszer áll, így az apai odafordulás az újszülötthöz e természetes folyamat velejárója.

A várandósság és az újszülöttről való gondoskodás idején zajló specifikus hormonális mintázatok, valamint a korábban bemutatott szerelem hatására előálló agyi területek aktivációjának változásai (az anyához hasonlóan) biológiai szinten előkészítik a férfiakat arra, hogy ott maradjanak az anya mellett, és utódjaikat az anyához hasonló odaadással gondozzák.

Transzformáció: átmenet a férfiból az apa szerepébe

Sokan abból indulnak ki, mennyivel nehezebb a férfiak számára felfogni és feldolgozni azt az óriási változást hozó tényt, hogy gyermeke fogant és fejlődik párja testében. Valóban, az anya testében zajló látványos és drámai változások folyamatosan figyelmeztetik és szembesítik a nőt várandóságával, biológiai és lélektani tekintetben is segítik a gyermekre való ráhangolódását. A változás azonban az apákban is lezajlik, amint fentebb is láthattuk, biológia, lélektani és szociális síkon egyaránt. A változások egyeseknél rejtve történnek, ám vannak apák, ahol e folyamata nagyon is „felhangosítódik", és rendkívül intenzív formát ölt.

A modern pszichoanaltikus szakirodalom arra hívja fel a figyelmet, hogy az apák lélektani értelemben ugyancsak várandósak: belső lelki utat járnak be, számos konfliktust oldanak meg a kilenc hónap alatt. Szembesülve párjuk testének csodálatos képességével, megjelenhet az irigység érzése (Freud „szülési irigységnek" nevezte), mint egy tudattalan kisebbségi komplexus megnyilvánulása (Mayer, 1994). Gyakori tapasztalat, hogy a férfiak éppen párjuk várandóssága során vágynak fokozottan arra, hogy saját kreatív képességeiket bizonyítsák: új céget alapítanak, házat építenek, könyvet írnak, vagy pl. fát ültetnek.

Az utóbbi években több vizsgálat is született az apává válás folyamatának feltárása céljából. Az alábbi felosztás három szakaszban mutatja be ezt az átmenetet (Genesoni és mtsa, 2009):

1. A *prenatális szakasz*ban az apák viselkedésére legygyakrabban a várandósság folyamatába való aktív bevonódás (részvétel a vizsgálatokon, ultrahang-szűrésen, stb.) a jellemző, miközben gyakran számolnak be ambivalens érzésekről partnerük várandósságával kapcsolatban. A legnagyobb nehézséget az okozza, hogy fejlődő magzatuk kezdetben valószerűtlennek tűnik, nehezen tudják elképzelni a vele való kapcsolatot. További nehézség lehet a párjuktól eltérő szükségletek megjelenése és a párkapcsolatra vonatkozó elvárások különbözősége, valamint a párkapcsolati szerepből a szülői szerepbe való átmenet. Az apák a várandósság időszakában élnek át legtöbb stresszt: jellemzően az első trimeszter végén, majd pedig a harmadik trimeszter megkezdődésekor (közel a szülés idejéhez) zajlik legintenzívebben az apává válás lélektani folyamata (Condon és mtsai, 2004).
2. A *gyermek megszületése* az apává válás újabb jelentős állomása. Az apák sokféle érzésről számolnak be szülésélményükre vonatkozóan: érzéseikben szerepelhet a kiszolgáltatottság, szorongás, haszontalanság, menekülni és maradni vágyás egy időben átélt elsősorban negatív élményén túl a felemelő, eufórikus öröm és boldogság érzése is. Az apák élményét nagyrészt párjuk szülésének minősége határozza meg: a hüvelyi úton szülő nők párja pozitívabb élményről számolt be, és újszülöttjét is pozitívabb jelzőkkel írta le, mint pl. a császármetszéssel született gyermekét.
3. Az újszülött hazaérkezése jelenti a férfi számára az apai szerep integrálását, az apai szerep szociális

perspektívájának kiteljesedését. Ebben az időszakban a legtöbb apa számára az okoz nehézséget, hogy hogyan tudna mélyebben bevonódni a csecsemő körüli tevékenységbe, hogyan ossza el idejét munkája és a családja között. Sokan számolnak be arról, hogy szeretnének más apa-szerepet kialakítani, mint amit saját édesapjuktól gyermekként megtapasztaltak. Nehézséget jelenthet még a párkapcsolatban zajló átalakulás, amelynek egyik kiemelt témája a megváltozott, jellemzően csökkent szexualitás, párkapcsolati intimitás. Az apák abban az esetben tudtak leginkább bevonódni az újszülöttel való kapcsolatba, ha támogatást kaptak ebben párjuk részéről (Yu, 2011). Az egészségügyi személyzet által nyújtott támogatást a várandósság alatt kevésbé tudták hasznosítani az édesapák a babához való kötődésben, szemben a partnerük által észlelt segítséggel. Az édesanyák tehát döntő szerepet játszanak abban, hogy az apák szoros kapcsolatot, kötődést alakítsanak ki gyermekükkel.

Az apává válás lélektani transzformációja, mint láttuk, egy rendkívül összetett, különböző szinteken zajló átalakulás: megváltozik a férfi addigi önképe a gyermek megszületésével együtt járó új érzések és viselkedési minták nyomán, párkapcsolata háromtagú családdá alakul, és átrendeződnek szociális kapcsolatai (Genesoni és m.tsa, 2009).

Kvalitatív elemzések az apává válás folyamatának további „finomszemcsézetű" változásait emelik ki (Finnbogadottir, 2003, 99.o.), a példák az idézett vizsgálatban szereplő apáktól származnak:

A várandósságba való bevonódás/elkülönülés dimenziója mentén három féle várandós apai élmény-strukturálási módot különítettek el (May, 1980). A három stílus olyan érzések és viselkedések stabil mintázatát jelenti, ahogyan az első gyermeküket váró férfiak önmagukat megélik. Egyik sem jelent preferálandó „utat" vagy érettebb személyiséget, sokkal inkább arra a különbözőségre mutat rá, ahogyan a várandósság élménye feldolgozásra és átélésre kerül a férfiak részéről. A három elkülönített stílus a következő:

Megfigyelő stílus

A várandósságtól való érzelmi távolságról számolnak be, külső szemlélőként látják magukat, és úgy érzik, a várandósság nem különösebben fontos része életüknek. Pár-

APAI ÉRZÉSEK A VÁRANDÓSSÁG IDEJÉN	PÉLDÁK
Valószerűtlenség	„… kezdettől fogva olyan valószerűtlen volt ez az egész. Bár boldog voltam, mindenkinek elmondtam, „elszálltam" az élményben, „apa vagyok, mint te!", de aztán… ez nem is olyan egyértelmű, ha nem látható, nincs is itt…"
Elégedetlenség	„… számomra rettentő nehézséget okozott annak elfogadása, hogy innentől bármit teszek, nem elegendő, nem elég jó… semmit nem tudok előre megtervezni, mert a feleségem napról-napra változik. Nem látok előre. Teljesen lehetetlen – egyfajta káosz teremtődött bennem…"
Kirekesztettség	„…a feleségemnek köszönt, nekem hátat fordított, úgyhogy nekem kellett előre lépni, hogy kezet foghassak vele (várandósgondozó). Az első öt percben csak a feleségemre nézett, kizárólag hozzá beszélt, és tőle kérdezte: „Ön erről mit gondol?"…"
Valóság	„… rendkívül magával ragadó élmény volt… sírtam…olyan volt…egy élő kis lény lakik ott bent?... pedig még csak egy kicsi valami…ez volt az első ultrahang vizsgálat…elsöprő élmény."
Szociális változások	„múlt szombaton lemondtunk egy vacsorát, amire előzőleg igent mondtunk. Nekem kellett telefonálni, és elmondani, hogy nem tudunk menni. Olyan fáradt volt a feleségem, hogy telefonálni sem tudott, így lett az én feladatom…igen, fárasztó, hogy nem tudunk már annyi mindent csinálni, mint korábban…moziba sem tudunk menni, mert már nem tud annyi ideig ülni…igen, ez fárasztó…"
Fizikai változások	„… igen, meghíztam egy kicsit (nevet)… igen… igazából nagyon meghíztam, a nadrágok túl szűkek… ma is például, a munkahelyemen a hölgyek figyelték a pocakom… (nevet)"
Felelősség	„…azt történt, hogy drasztikusan lecsökkent az alkohol fogyasztásom, mert önmagammal mégsem oszthatok meg egy üveg bort?! Ami miatt jobban aggódom, azok inkább a külső, kevésbé befolyásolható dolgok, mint pl. a baba biztonsága a közlekedésben... biztonsági babaülés, elkülönített hely a kutyának, stb…"
Növekedés, fejlődés	„Úgy érzem, emberi mivoltomban növekedtem, fejlődtem. Igen, pontosan ez történt. Férfiként is. Ez elvitathatatlan. Egyfajta beavatódás."

1. Táblázat Az apává válás folyamatának lényeges érzelmi és szociális változásai (Finnbogadottir, 2003 nyomán)

kapcsolatukba ugyan sok energiát fektetnek, de a várandósságtól távol tartják magukat. Nem szívesen vesznek részt a vizsgálatokon és a szülés előtti felkészítésben, mondván hogy az ilyesmi "nem nekem való". Kimaradnak a várandósság körüli döntéshozatal nagy részéből is (pl. szakemberválasztás). A férfiak két csoportja sajátít el megfigyelő stílust: azok, akik boldogok a várandósság miatt, de jobban érzik magukat passzívan bevonódva, és azok, akik nem örülnek a terhességnek, és távolságtartásra van szükségük ahhoz, hogy alkalmazkodjanak a váratlan helyzethez.

Kifejező stílus

Erős érzelmi válaszról számolnak be a várandóssággal kapcsolatban, és teljes partnerként látják magát. Ez a stílus képviselő a legnagyobb mértékű bevonódást, hiszen a férfi is érzi a várandósság érzelmi hatásait, és számos kapcsolódási pontot fedez fel felesége élményeivel. Ugyanakkor ez a stílus együtt jár jelentős mértékű fájdalom átélésével, pl. a várandósság megszakadása esetén. A magas fokú érzelmi bevonódás hozzájárulhat ahhoz is, hogy a terhességi tünetek megnövekedett számú előfordulása (lásd couvade szindróma) jellemzi ezt a csoportot. Az emocionális bevonódásra helyezett hangsúlyon kívül, ezek a férfiak általában aktív partnerként látják magukat a korai szülőségben, és sokkal tudatosabban készülnek elő jövőbeli apaságukra, mint más stílusú férfiak.

Közreműködő stílus

Ezek a férfiak az elvégzendő feladatokra helyezik a hangsúlyt, és leginkább gondviselőként, vagy a várandósság ügyintézőjeként, irányítójaként látják magukat. Kevésbé élik át és értékeli a várandósság által keltett érzéseket, inkább büszkék arra, hogy megfelelhetnek a tradicionális funkcióiknak. A hangsúly a felelősségen és a tevékenységeken van. Ez a stílus középpontot képvisel az eltávolodás/bevonódás kontinuumon, lehetőséget biztosítva az aktivitásra és részvételre, ám kevésbé jellemző az érzelmi bevonódás és közösségvállalás.

Általánosságban levonható az a következtetés, hogy a férfi minél felkészültebbnek érzi magát az apai szerepre, annál erőteljesebben vonódik be a várandósság idején. Az ambivalens érzések, a bizonytalanság inkább eltávolít az élménytől, ugyanakkor lehetőséget biztosít a felkészülésre, változásra.

Változások a szexualitásban a várandósság idején

Számos vallás úgy a várandós, mint a menstruáló nőt valamilyen formában veszélyesnek/veszélyeztetettnek tartja (Bishop, 1997). A „tabu" egyidejűleg jelent „szentet" és „tisztátlant", miután a vérkeringést érintő mozzanatokat a szentség bizonyos formájának tekintették. Magyar néprajzkutatási elemzésekből tudjuk, hogy a tradicionális paraszti kultúrában paradox módon egyaránt szégyenletes dolognak számított a terméketlenség és a teherbeesés ténye. Legális házasságban élő asszonyok, amíg csak tehették titkolták „más-állapotukat" nem csak a család távolabbi tagjai (pl. anyós), de férjük előtt is. A terhesség tehát szorosan összekapcsolódik a bűn, a bűnbeesés, a tisztátalanság és áttételesen a veszélyesség gondolatával, amely tabu a várandósság alatti szexuális életre fokozottan vonatkozik. Úgy tűnik tehát, korántsem beszélhetünk nosztalgiázva „áldott állapotról" a hagyományos magyar kultúra szemléletét illetően (Verebélyi, 1999)

Ezzel szemben léteznek olyan kultúrák is, amelyek rituáléi éppen a várandós pár közötti aktív szexuális kapcsolatot támogatják: a laboya-k (Nyugat Sumba, Indonézia) úgy gondolják, hogy a megtermékenyítésre akkor kerül sor, ha a férfi vize a nő vizével annak hasában egyesül. Minden nő petesejtekkel a hasában születik és a férfi vize kiválaszt ezekből egyet és azt megeteti. A gyermek nem csak azért fejlődik, mert az anya táplálkozik, hanem azért is mert apja őt a rendszeres közösülések során vizével táplálja. Azért is ajánlják a gyakori közösülést, hogy a gyerek ne éhezzen. Úgy tartják, hogy a ritka nemi élet spontán abortuszhoz vezethet. (Blazy, 1998)

A nyugat-európai kultúrában a veszélyesség/veszélyeztetettség gondolata napjainkban is felfedezhető a várandósság alatti szexualitás kapcsán. Általában abban nyilvánul meg, hogy a házaspár attól fél, hogy a nemi aktus során kárt tesznek a magzatban. Talán nem túlzás kijelenteni, hogy e mélyen gyökerező tabu nem csak az érintett várandós szülők, de gyakran az egészségügyi dolgozók szemléletrendszerét is áthatja.

A várandósság alatti szexualitással kapcsolatos vizsgálatok számos elméleti és módszertani nehézséggel küzdenek. Még arról sincs végső konszenzus, hogy mit tekinthetünk „normál" szexuális működésnek a várandósság alatt (Hobbs, 1999). A legtöbb kutatás a csökkent/megváltozott szexuális aktivitást „nem normális" jelenségként tekinti. Mindeközben sokszor nincs adat arról, hogy a megváltozott szexuális életvitel pontosan milyen hatással van a párokra, milyen volt a szexuális kapcsolat a várandósságot megelőzően, hogyan értelmezik a változást stb. Módszertani szempontból is számos nehézségbe ütközik a terület kutatása: a szexualitás mérésével kapcsolatos jól ismert módszertani nehézségek (jelenségek, testrészek megnevezése, viselkedés/élmény mérése, stb.) mellett, a várandósság alatti szexualitást tabuk sokasága lengi körül. Számos tanulmány kizárólag a várandós nők élményeit,

tapasztalatait vizsgálja, kiemelve a szexualitást a párkapcsolati dinamika sokrétű kontextusából.

A várandós szülők gyakran szembesülnek azzal a nehézséggel, hogy a várandósgondozásban résztvevő szakszemélyzet bizonytalan a szexuális aktusok káros következménye tekintetében, ezért vagy nem hozza szóba a témát, vagy korlátozó, önmegtartóztató tanácsot ad. Feltűnő azonban, hogy mindössze a páciensek 8-10%-a függesztette fel szexuális együttlétét orvosi tanácsra (Sydow, 1991). Ez a jelenség arra utal, hogy a várandós szülők felismerik a szexualitás pszichés erőforrásként való hasznosítását, s gyakran az orvosi javallat ellenére is megtartják szexuális életüket. A várandós párok legnagyobb részének sajnos egyáltalán nem sikerül olyan intim kapcsolatba kerülnie orvosával, hogy erről a témáról nyíltan beszéljenek. A „villámlátogatás-szerű" terhesrendelések sem időben, sem hangulatukban nem alkalmasak bizalmas beszélgetésekre.

A várandósság alatti és szülés utáni időszakban változásokról számol be a legtöbb pár szexuális életük gyakoriságának és minőségének tekintetében (Sydow, 1991). A női szexuális érdeklődés és gyakoriság általában csökkenő tendenciát mutat a várandósság első trimeszterében, változó mintázatot a másodikban, majd erősen csökkenőt a harmadik trimeszterben. A legtöbb pár a szülés utáni két hónapban nem szeretkezik. Később is, a várandósság előtti szokásokhoz képest jellemzően jóval kevesebb a szexuális érintkezés az újdonsült szülők között. A szexuális fogékonyság csökkenése a gyermek születését követő első évben általában az anyák felénél, és az apák közel negyedénél jellemző, mások szerint a gyermek születése után jelentkező szexuális érdeklődés csökkenése több férfit jellemez, mint nőt (Sydow, 1991). Hosszútávon a párok legalább egyharmadánál a szexuális problémák elmélyülnek, és leghangsúlyosabbá 3-4 évvel a szülést követően válnak.

Ugyanakkor nagy egyéni különbségeket találnak a különböző vizsgálatok a szexuális fogékonyság, az orgazmus, a szexuális aktivitás és élvezet tekintetében (Sydow, 1991). Az anyák egynegyede például a szexuális életük megélénküléséről számol be a szülést követően. A legtöbb vizsgált pár esetében a férfi több szexuális kezdeményezőkészséget mutatott a várandósság előtt, alatt és után, mint a nő. A nők közösülési aktivitását gyakran motiválja a partner miatti aggodalom (házastársi kötelesség teljesítése, a partner szexuális kielégülése miatti aggodalom), ami szerepet játszik például a szülés utáni első közösülés időpontjában.

Ugyanakkor arra is felhívja a figyelmet, hogy a férfiak félelmei nem feltétlenül az anya hasában növekvő magzatra irányulnak, hanem félelmet kelthet bennük feleségük „túlnőiesedett" teste és megnövekedett szexuális igénye. Tovább fokozza félelmüket partnerük fokozott közelségre, intimitásra való igénye is. Mindezen túl a megnövekedett has-méretek konfrontáltatják azzal a ténnyel, hogy az a nő, aki eddig az ö „szerelme-szeretője" volt, most anyává válik, ami aktiválhatja az ödipális fázis konfliktusmaradványait és az inceszt-tilalom tudattalan dinamikáját. Egyes férjek olyan fantáziákról számoltak be, amelyekben partnerük teste „felszippantja" őket, másokban olyan érzések merültek fel, hogy a szexuális aktus során „nem kettesben vannak az ágyban" (Mayer, 1994. 97.o.).

Meg kell azonban jegyeznünk, hogy az én-határok elvesztésétől, az „elnyeléstől" való félelem nem korlátozódik kizárólag a partner várandósságának idejére, csupán a megváltozott körülmények következtében sokkal erőteljesebben bukkan elő, és tudatosabban zajlik az élmény megélése. Általában elmondható, hogy a várandósság alatt nyilvánvalóbban jelentkezik az örömteli szexuális kapcsolathoz való hozzájárulás képessége mindkét nem tekintetében.

A férfiak egy része pozitívan reagál a női test változásaira a várandósság során. Lenyűgözi őket partnerük megnövekedett has- és mellmérete, erotikusnak és szexuálisan stimulálónak élik meg e testi változásokat (Leibnitz,1991). Paradoxonnak tűnhet, mégis miután a pár bizonyosságot szerez a gyermek foganásáról, felszabadultságot hozhat a teherbe eséstől való félelem megszűnése. Ez az új szexuális szabadság felszabadítóan hathat a házastársak intim kapcsolatára.

A szülők egészséges szexualitása önmaguk és születendő gyermekük számára rövid és hosszú távon is számos előnnyel jár. Rövid távon közel tartja a magzathoz, újszülötthöz mindkét szülőt, ugyanakkor hosszú távon kedvező hatással van a gyermek szülőkről való leválási folyamatára. Az aktív szexuális élet és orgazmus kedvezően befolyásolja a nő keringését, s ezáltal a méhlepény vérellátottságát, az izmok, ízületek lazaságát, ami pozitív hatással lehet a szülés folyamatára is. Korábbi vizsgálatunkban egy apa így nyilatkozott megváltozott párkapcsolatáról (Andrek, 1996):

„Ami a kapcsolatunk érzelmi részét illeti, bizalmasabb lett, még közelebb kerültünk egymáshoz. Eddig levehettük volna a gyűrűt, de most van valami ami mindkettőnkké. Ezáltal mi is jobban összetartozunk. Bár mi régebben sem veszekedtünk sokat. A szex viszont óvatosabb lett, egy terhes mamát nem szokás feltétlenül letámadni." (24 éves, első gyermek édesapja)

A fenti idézetben is megtaláljuk a változás bekövetkezésének elfogadását, és a hangsúly áttervődését az erotiká-

ról más kapcsolati minőségere, mint bizalom, elköteleződés, közösségvállalás. Mindez arra utal, hogy a várandósság idején bekövetkező változások sokkal inkább elfogadottak és tolerálhatók a pár mindkét tagja részéről, az kritikus időszakot sokkal inkább a szülést követő hónapok ill. első egy –két év jelenti.

Fontos kiemelni, hogy a partnerek kívánságai és félelmei nagyon hasonlóak a várandósság és gyermekágy idején. A párok között kezdeményezett beszélgetés a tabukról, szexuális életük változásairól, gyengédség utáni vágyukról és félelmeikről pozitív hatással lehet párkapcsolatuk fejlődésére.

Couvade rituálé, couvade szindróma

Számos kultúrában megtalálhatók még ma is a férfiakra vonatkozó várandóssághoz, gyerekszüléshez kapcsolódó rituálék, amelyek segítséget nyújtanak az apává érés folyamatában. Az első leírás i.e. 60-ból, Korzikáról származik, ahol a férfiak a gyermekük megszületése után jajveszékelve ágyba feküdtek, feleségük ápolta őket végig a gyerekágy idején. Időben és térben kalandozva a világ minden táján fellelhetők a rituális couvade különböző formái. Maga az elnevezés Franciaországból származik, jelentése „kotlik", „magában hordoz", szabad fordításban fészekrakási rítusnak is nevezik (Lorentz, 1993).

A couvade rítusokat két nagy csoportra osztja a szakirodalom (Munroe és mtasi, 1973). *Pszeudo-maternális couvade* alatt mindazokat a rítusokat érti, ahol a férfi mintegy szimulálja a nő állapotát, a nőhöz hasonlóan rá is számos szabály, tilalom vonatkozik a gyerekvárás idején. A várandós férfinak távol kell tartania magát bizonyos ételektől, veszélyes munkafolyamatoktól (vadászat, éles szerszámok használata) és rossz gondolattól, hiszen az anyához hasonlóan, mágikus kapcsolatban áll a babával, így az ő cselekedetei is kihatnak a gyermekre. A couvade-rituálék egyik legfontosabb szerepe, hogy a jövendő apának lehetőséget biztosít a regresszióra és szabályozza teendőit a gyermek születése körüli időszakban. Így pl. a hopi-indián férfiak, már a partner terhességének kezdetén apatikussá és „lustává" válnak és ez a regresszív állapot az első gyermek születését követő 6 hónapig is megengedett. A gyermek megszületése után a férfit saját anyja vagy felesége rituálisan megfürdeti. Ez a fürdő is szimbolizálja, hogy engedélyezett a regresszió, a gyermeki pozíció felvétele (Lorenz, 1993).

A rítusok másik nagy csoportja a *postnatális couvade*, ezek az elvárások, szabályok a szülést követően lépnek érvényre és szabályozzák az apa viselkedését. Mai tapasztalat, hogy vajdasági cigányasszonyok, miután megszülik gyermeküket a kórházban, az első éjszakára (orvosi engedéllyel vagy anélkül) hazamennek megetetni és kiszolgálni férjeiket. Másnap reggel aztán visszatérnek újszülöttjükkel a kórházba és az ottani rend szerint 4 további napot töltenek el. Ez a példa is rávilágít arra, hogy gyakran milyen éles ellentétbe kerülhet egymással a többségi társadalom által diktált „medikális rítus" a kisebbségi kultúra szerves részét képező megszeghetetlen, hagyományos rítussal. Belátható, hogy e szertatások betartásának megakadályozása, erőszakos betiltása az érintettek talajvesztéséhez, elbizonytalanodásához vezet, hiszen a rítus helyébe nem kapnak számukra használható segítséget, kapaszkodót.

A couvade rítusok kialakulására több magyarázat is született. Az evolucionista magyarázat szerint a rítus védelmet biztosít a szülés közvetlen résztvevőinek, akiket spirituális kapcsolat fűz egymáshoz. A szimpatikus mágia szabályai szerint az apa tevékenysége befolyásolja a várandós és gyermeke állapotát. A rítus segít abban, hogy a férj megalapozza szülői jogait biológiai utóda fölött, egyben gyermekét sajátjaként ismeri el (Riviere, 0974).

A pszichoanalitikus megközelítés szerint a couvade rítusok hordozzák a férfiak azon szorongását, hogy nem tudnak életet adni, így a nővel való azonosulás, a féltékenységből fakadó vágy vezet a rítushoz (Bettelheim, in. Formanek, 2006)

A modern elméletek arra hívják fel a figyelmet, hogy érdemes a couvade-jelenséget tágabb kontextusban értelmezni: a couvade egyike a nagy életciklusok váltópontjainak, és annak kifejeződésére alakult ki, hogy az apa aktív szerepet kíván vállalni születő gyermeke életében.

A fent bemutatott rítusok nem csak időt és regressziós lehetőséget biztosítanak a jövendő apáknak az új szerepre való felkészüléshez, de biztosítja őket feleségük és a tágabb közösség támogatásáról, segítségéről is.

Azokban a társadalmakban, ahol a férfiaknak apává válását nem támogatják rítusok, gyakori a várandósság és szülés idején megjelenő jellemző tünetek megjelenése, amely a *couvade szindróma elnevezést viseli. Ez e*gy olyan pszichogén eredetű szomatikus tünet-együttes, amely a férfiak egy részénél a partner várandóssága során jelentkezik, és a rituális couvade-dal szemben nem testi tünetek utánzását, hanem tudattalan pszichoszomatikus tünetképzést jelent (Leibnitz, 1991). A couvade szindróma leggyakoribb tünetei: evészavarok, alvási zavarok, emésztési zavarok, gyomor- és hasfájás, hízás, derékfájás, alhasi duzzadás, felfúvódás, pszichózisra jellemző tünetek. Habár ezek a tünetek leggyakrabban a terhesség első és utolsó trimeszterében, a szülés alatt, és közvetlenül utána jelentkeznek, majd nyomtalanul eltűnnek, gyakran nem tudatosodik az apákban a tünetek és a történések közti kapcsolat (Klein, 1991). A tudattalan tehát a betegséget, illetve a stressz következtében a teljes im-

mun-rendszer legyengülését „választja", mint legitim, elfogadott regressziós formát. Különböző vizsgálatok szerint a várandós apák kb. 20-60%-ánál jelentkezett, kialakulásában jelentős szerepet játszhat az apa magasabb életkora, intenzív érzelmi bevonódása az anya várandósságába, valamint valamely etnikai kisebbségi csoporthoz való tartozás (Clinton, 1986). További veszélyeztető tényezőnek találták a couvade szindróma kialakulását tekintve az apa édesapjának teljes vagy érzelmi hiányát az apa gyermekkorában (Laplante, 1991). Saját vizsgálatunkban azt találtuk, hogy az érintett férfiak bár számos tünettől szenvedtek, mégsem kerestek orvosi segítséget, talán éppen azért, mert ebben az élethelyzetben nem lehet betegnek lenni, szilárd bástyaként kell helytállni (Andrek, 1995). Egy friss lengyel vizsgálatban azt találták, hogy a couvade tünet-együttes gyakrabban fordult elő azoknál a férfiaknál, akik magasabb fokú emocionális érzékenységet és magasabb stressz-szintet mutattak (Kazmierczak, 2013).

A szerzők az apák részvételét a terhességi szűrővizsgálatokon, szülésfelkészítő csoportokon és a szülőszobán egyaránt modern kori couvade rítusként értelmezik, amely segít a gyermekvárásba való bevonódásban és részvételben. Nemcsak a pár mindkét tagja, hanem a születő gyermek szempontjából is pozitív hozadékkal bír, hiszen mindkét szülő mélyebb bevonódását eredményezi a gyermekhez való kötődésben.

Amíg tehát a hagyományos társadalmakban megengedett, sőt rítusok által támogatott a férfiak regressziója a várandósság és szülés idején, addig a modern társadalmak kevésbé tolerálják a „gyengélkedést". Félelmek, heves intenzitású, különböző előjelű érzések felbukkanása természetes velejárói a folyamatnak, s ha ezek szimbolikus formába való megjelenítése, a ritualizáció útja nem járható, gyakori a testi tünetképzés, mint a regresszió társadalmilag elfogadott formája.

A várandósság és a gyermek születésének hatása a férfiak mentális és testi egészségre

Ahogyan ez korábban részletes kifejtésre került, az apává válás során a férfiben olyan hormonálisan szabályozott változások zajlanak, amelyek protektív hatással bírnak mind egyes betegségek kialakulása tekintetében, mind pedig alacsonyabb kockázatot vállaló viselkedésre vonatkozóan. Tekintsük most át, milyen hatással van az apák mentális és fizikális egészségére a gyermek születésével együtt járó szorongás, az azzal való megküzdés, a változás nyújtotta lehetőségek!

Többen is vizsgálták a **szülés utáni apai depresszió** megjelenésének gyakoriságát, a tünetek jellegzetességeit, valamint azokat a tényezőket, amelyek várhatóan hatással vannak a hangulati zavarok kialakulására. A vizsgálatok eredményei több szempontból is ellentmondásosak. Egyes szerzők arról számolnak be, hogy az anyai depresszió mérésére leggyakrabban használt, jól bevált eszközök, mint pl. az EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale), ugyancsak alkalmas az apai hangulati zavarok rögzítésére, azzal, hogy s depresszió határát érzékenyebbre állítják be (Edmondson, 2010). Mások azt hangsúlyozzák, hogy miután az apai post partum depresszió tünetei különböznek az anyáétól, szükség volna egy erre a célra specifikusan kifejlesztett mérőeszköz létrehozására (Condon, 2004). Ezek a szerzők a klasszikus tünetek mellett ugyancsak depressziós tünetnek tekintik a post partum időszakban gyakrabban előforduló dührohamot, érzelmi merevséget, intenzív önvádlást, alkohol és drogfogyasztást, amely tünetek rögzítésére az anyai depresszióra kifejlesztett mérőeszközök valóban nem alkalmasak.

A várandós apáknál a halmozottan megjelenő szomatikus tünetek mellett (lásd couvade szindróma), több vizsgálatban is emelkedett stressz szintet detektáltak a várandósság utolsó trimeszterében összefüggésben a bizonytalan státuszú párkapcsolattal, munkanélküliséggel, szerényebb szociális kapcsolatrendszerrel, nem tervezett terhességgel (Boyce, 2007; Schumacher, 2008). Magasabb stressz szintet találtak azoknál az apáknál is, akik felkészületlennek érezték magukat a várandósság és gyermekszülés témái kapcsán.

Azok az apák, akik a gyermekük születése után több depresszív tünetet véltek magukban felfedezni, nem tervezett várandósságról, s így többnyire jelentősebb életmódbeli változásról számoltak be a gyermek születésének következtében és kevésbé voltak elégedettek a gyermek nemével (Hangsleben, 1983).

Az szülés utáni depresszió szoros kapcsolatban áll az anyai poszt partum depresszió megjelenésével, és ez minden jel szerint ok-okozati összefüggést jelent. Az anyai depresszió megjelenését igen magas, csaknem 50%-os arányban követi az apai depresszió megjelenése (Schumacher, 2008). Ennek okát abban látják, hogy a depressziótól szenvedő anyák partnerei nem kapnak kellő támogatást és ezért szorongást, kilátástalanságot és bizonytalanságot élnek meg a jövőt illetően.

A szülés utáni anyai depresszióval együtt járó ingerlékenység és a szexuális vonzalom elmaradása az, ami a legnehezebben kezelhető az új apák számára (Condon, 2006). A rendszeres elutasítottság élménye gyakran ge-

nerál haragot és neheztelést, ami fokozza az anyák szorongását, fenntartva a negatív érzelmi kört. A férfiak jelentős része nyúl ebben a helyzetben alkoholhoz, mint maladaptív, ám „férfias" megküzdési módhoz.

Az apai depresszió, hasonlóan az anyai depresszióhoz, negatívan hat az újszülött/ csecsemő fejlődésére. Szignifikáns kapcsolatot találtak például az apai depresszió és a két hónapos csecsemők vigasztalhatatlan, heves sírása között, ill. a hat hónapos fiúgyermekek szorongása és a várandósság alatti apai depresszió között is. Az anyai depresszió, az apaitól függetlenül, a fél éves leánygyermekeknél tapasztalható szomorúságra, és a fiúgyermekek megnövekedett stressz-szintjére hatott (van den Berg, 2006).

McBride arra hívja fel a figyelmet, hogy a partner várandóssága ún. **„ablak a változásra"** („teachable moment"), amelynek során a férfiak motiváltak abban, hogy változtassanak egészségkárosító szokásaikon (2003). Ebben az időszakban ugyanis érzékenyebbé válnak a férfiak sérülékenységük észlelésére, és az önképükben létrejövő változásokra. Mindez támogatja motivációjukat az életmódbeli változtatások tekintetében.

A változtatásra való hajlandósság legintenzívebben a **dohányzásról való leszokás**ban nyilvánult meg, és akkor volt leginkább sikeres, ha a várandósságot gondozó orvos személyesen szólította meg az édesapát és hívta fel figyelmét a dohányzás magzatra veszélyes hatásairól, ill. nyújtott segítséget a dohányzásról való leszokásban (Stanton és mtsai, 2004). Az apák egy részének nem is volt tudomása arról, milyen veszélyt jelent a magzatra nézve a ruhájukból, bőrükből kipárolgó maradvány-füst, amit a várandós anya óhatatlanul belélegez, pl. az éjszaka során párja mellett fekve. A felvilágosításnak tehát elengedhetetlenül fontos szerepe van az egészséges életmódra való áttérés megsegítésében.

Az apák 70% mutatott hajlandósságot a dohányzásról való leszokásban, ennek legerőteljesebb motivációjaként gyermekük egészségének megőrzését említették. Étkezési és mozgási szokásaikon lényegesen kevesebben kívántak változtatni (Pollak, 2010).

Az apává válás gyakran nagy változások időszaka, sokszor stresszt, talán még krízist is jelent az apaságot először megtapasztaló férfiak számára. A krízis konstruktív megoldása nem csak az anyák és apák saját mentális és fizikai egészsége valamint párkapcsolatuk fennmaradása szempontjából jelentős, hanem felnövekvő gyermekük optimális pszicho-szociális körülményei megteremtésének szempontjából is. A következő fejezetben arra keressük a választ, hogy mi minden befolyásolja az apa-gyerek kötődés minőségét, és hogyan hat az apa jelenléte és gondoskodása a gyermek fejlődésére.

Az apa-magzat, apa-újszülött kapcsolat, kötődés

A kötődés-kutatások rávilágítottak arra, hogy az embergyerek azzal a személlyel épít ki és tart fenn elsődleges, specifikus ragaszkodást mutató kapcsolatot, aki leginkább válaszkész szükségleteinek kielégítésére, és akivel kapcsolatos interakciós tapasztalatai a legkedvezőbbek (Bowlby, 1969 id. Grossmann, 2003, Schaffer és Emerson, 1964). A szülői válaszkészség a gyermekkel kapcsolatos teljes interakciós repertoárra vonatkozik, és messze túlmutat a gyermek táplálásán, szoptatásán, ami az apák szerepét új megvilágításba helyezi. Az apai jelenlét és az az inger-világ, amelyben ők részesítik gyermekeiket, lehetővé teszi, hogy maguk is akár elsődleges, de legalább is az anyához nagyon hasonló kötődést alakíthassanak ki gyermekeikkel (Lamb, 1977). Az anyához való kötődéssel egyidőben tehát a gyermekek kötődést alakítanak ki a velük interakcióban lévő apákkal is, ami azért is figyelemre méltó, mert annak ellenére sikerül biztonsági bázisként szolgálni gyermekük számára, hogy jóval kevesebb időt töltenek velük, mint az édesanyák. Az apák olyan impulzusokban részesítik kezdettől fogva gyermekeiket, ami nagyban eltér az anyai ingerektől. Az ölelő, gondoskodó, csitító érzelem-központú anyai viselkedéssel szemben az apák jellemzően lendületes, kihívásokkal teli ingereket közvetítenek: más aspektusból mutatják meg csecsemőiknek a világot, játékuk során akár kisebb veszélyhelyzetek elé állítva őket, miközben megtapasztalhatják az apai biztonságot is.

Az apa-magzat kötődés gyökerei

Az elmúlt két évtizedben a kötődés gyökereinek feltárása során a tudományos érdeklődés már a várandósság idejére is kitolódott. Kezdetben elsősorban az anya és magzat közötti kapcsolat vizsgálata zajlott, majd az apa-magzat kötődés vizsgálatok is megkezdődtek (Weaver és Cranley, 1982). Az eredmények szerint a magzatmozgások érzékelése határkő mindkét szülő esetében a magzattal való kapcsolat fejlődésében (Froen és mtasi, 2008). A magzat mozgásának érzékelése közvetlen visszajelzés, kezdetben az anyák, majd amint érzékelhetővé válik, úgy már az apák számára is. Lássunk egy apai vallomást arra vonatkozóan, hogyan éli meg az apa magzatával való kapcsolatát (Andrek, 1996):

„Nagyon jó a kapcsolatunk, amikor végre találkozunk. Az a baj, hogy csak ritkán vagyok otthon. Amennyire lehet, én már most is csípem, még ha lány is lesz, persze ne adj Ísten! (nevet). Jóban vagyunk, többé-kevésbé. Be lehet kopogni, beszélgetni lehet vele a hason keresztül. Ha sokat rugdos, simogatom, és tényleg abbahagyja! Rendes gyerek lesz. Egyszer

szembe rúgott, mert rászóltam, hogy csend legyen. Mondtam is, ez az én fiam!" (25 éves, első gyermekét váró apa)

A magzatmozgás az a csatorna, amit a különböző kutatások leggyakrabban vizsgálnak, ugyanakkor nem ez a magzattal való kommunikáció egyetlen csatornája (Davenport,1988). Az anya–magzat kommunikáció biológiai szinten is zajlik, ill. mindketten kapcsolatban vannak a magzattal az ún. intuitív, érzelmi csatornán keresztül is. E három csatorna elkülönítése hipotetikus, a valóságban az anya/apa és magzata közötti interakció egyszerre mindhárom csatornán zajlik. A magzattal való kommunikáció jelentősége abban áll, hogy mindketten tapasztalatot szereznek a születő gyermekkel kapcsolatos attribúciós folyamatokról. A fenti példából is kiderül, hogy a kapcsolat során óhatatlanul szándékot, érzést, akaratot, tulajdonságot tulajdonítanak a szülők a magzatnak, majd pedig a születést követően az újszülöttnek, és ez növeli arra való érzékenységüket, hogy ráérezzenek, és érzékenyen reagáljanak gyermekük szükségleteire. Ez a csatorna alkalmas továbbá a gondolatok, érzések, fantáziák, várakozások és elvárások közvetítésére is.

Kevés kutatás szentel figyelmet az apa és magzata közötti kapcsolat, kötődés kialakulására és fejlődésére. Egy figyelemre méltó korai vizsgálatban azt találták, hogy az apai kötődés néhány egymástól világosan elkülöníthető faktorban mutatkozik meg, mint pl. az önfeladás, az apai szerepvállalás, a magzattal való interakció és a magzat tulajdonságainak attribúciója (Weaver és Cranley, 1982). Rávilágítottak arra is, hogy az apa és magzata közötti kötődést jelentősen befolyásolja az apa által észlelt házastársi kapcsolat minősége: minél stabilabban és kielégítőbbnek ítélte meg párkapcsolatát, annál inkább volt képes szoros kapcsolatot építeni magzatával.

Egy hazai vizsgálatukban összefüggést találtak az optimális mértékű apai attribúciók és az apa azon törekvése között, hogy gyermeke közelében minél tartalmasabb és sokszínűbb kapcsolatot alakítson ki (Mirk és Hámori, 2010). Ez az összefüggés azért is jelentős, mert az optimális szülői attribúcó segíti a biztonságos kötődés kialakulását, így a kapcsolat korai szakaszában való megjelenése előrejelzője lehet az alakuló szülő-gyermek kapcsolat minőségének.

A magzati élet során kialakuló szülő-magzat kapcsolat és kötődés, valamint a szülést követő időszakban történő kötődés között egyes szerzők összefüggést, kontinuitást vélnek felfedezni. A pre- és posztnatális anya-gyermek kötődési közepes mértékű korrelációját találták, ami arra utal, hogy a születés utáni kötődés minőségét számos egyéb faktor is befolyásolja (Müller, 1996). Ikergyermekek és anyáik szülés előtti- és utáni kötődésének összefüggését vizsgálva rámutattak arra, hogy az anyai post partum depresszió a születés utáni kötődés varianciájának 26%-át magyarázza (Damato, 2004). A császármetszés, továbbá az ikerpár egy vagy mindkét tagjának intenzív osztályon való ápolási szükséglete nagyban befolyásolta a pre- és posztnatális kötődés minőségét.

Újabb vizsgálatok azt találták, hogy azok az anyák, akik erőteljesebb kötődést mutatnak a magzatukhoz, a csecsemőjükkel való interakciókban sokkal több finom érintést, simogatást, és ölelést mutattak, mint azok az anyák, akik alacsonyabb pontszámot értek el a magzatukkal való kötődést mérő vizsgálatban (Sidiqui, 2000). Abban azonban nem volt különbség a magzati kori kötődés és a későbbi gondoskodás között, hogy az anya ellátja-e a csecsemőjét, hogy válaszkész-e jelzéseire. Mintha az evolúció nem „kockáztatná", hogy az anya gondozza-e majd magatehetetlen utódját vagy sem, ám gondoskodásának minőségében, a finom részletekben megmutatkoznak a különbségek. A kötődésnek tehát van egyfajta kontinuitása, s már a várandósság idején elkezdődik, s gördülékenyen fejlődik, amennyiben nincs komolyabb elakadás, trauma. A fenti vizsgálatokat kizárólag anyákkal végezték, az apák kötődésének kontinuitására vonatkozóan egyelőre nincsenek tudományosan igazolt adatok, csak feltételezhetjük, hogy az anyaihoz hasonlóan alakul.

Apák a szülőszobán

Az apa-magzat kötődés feltehetőleg már a várandósság idején fejlődésnek indul, és összefügg a későbbi apa-gyerek kapcsolattal, ezért érdemes megvizsgálni, hogy milyen hatással vannak a megszületés és az azt követő órák, napok eseményei a kapcsolat szereplőire.

Klaus és munkatársainak vizsgálatai már a hetvenes években arra hívták fel a figyelmet, hogy a közvetlenül a születést követő korai interakció anya és újszülöttje között eredményesebb kötődési viselkedést eredményez, amennyiben zavartalan kettejük együttléte (Klaus és mtsai, 1972). Felvetésük egy sor újabb kutatást ösztönzött és számos gyakorlati változást is hozott az újszülött és szülőanya szeparálásának megszüntetését, valamint az apák szülőszobai aktív bevonását illetően.

Az apák megjelenés a szülőszobán a kutatások újabb sorát nyitotta meg azzal a kérdéssel kapcsolatban, vajon hogyan befolyásolja az apa szülőszobai jelenléte az újszülöttel való kapcsolat alakulását. Bowen és Miller még a 80-as években apákat és újszülöttjeiket figyelt meg 12-72 órával a gyermek születése után abban a helységben, ahol az anya és újszülött elhelyezésre kerültek. (Bowen és Miller, 1980). Azok a apák, akik jelen voltak

a gyermek születésénél szignifikánsan többet néztek újszülöttjükre, gyakrabban szólították meg és beszéltek hozzá. Az apák szociális viselkedését fokozta, ha az újszülött éber volt, az alvó újszülöttekkel érthetően kevesebb volt a kommunikáció. Bár ebben az időben még nem vizsgálták a szülés jellegét, élményét sem az anyák, sem az apák szempontjából és nem rögzítették, hogy pl. mi befolyásolta az újszülött alvását (pl. szülés alatti fájdalomcsillapítók), ám, mint látni fogjuk, e körülményeknek vélhetőleg meghatározó szerepe van az apa kötődési viselkedésére nézve (is).

Mások arra hívják fel a figyelmet, hogy az apák későbbi bevonódását sokkal inkább befolyásolja a szülőszobán és a kórházban újszülöttjükkel együtt töltött idő mennyisége és minősége, mintsem a puszta szülőszobai jelenlét (Palkovitz, 1985, Keller és mtsai, 1985). Mivel a kötődés kialakulásában a szociális kontaktusnak van elsődleges szerepe szemben a rutin gondozással, így mindenképp fontos tényezőként kell tekintenünk az aktív apai jelenlétre és interakcióra.

Apák szülési élménnyel és kórházi gyermekágyas gondozással kapcsolatos elégedetlensége a vizsgálatok szerint összefüggött a hiányosnak észlelt orvosi ellátással, ha úgy érzeték, hogy kimaradtak a szülés közben történt döntésekből, és ha a szülés eseményeit nem volt lehetőség utólag megbeszélni. Sürgősségi császármetszést követően a többségük negatívan ítélte meg a gyermekágyas osztályon eltöltött időt (Johansson és Hildingsson, 2013). Az apák tehát szeretnének aktív részesei lenni a szülésnek, bevonódni a történésekbe, részt vállalni a döntésekben és biztonságban kívánják tudni párjukat és születő gyermeküket. Pozitív szülési élménybeszámolókat azokban a vizsgálatokban rögzítettek, ahol az apák észlelték a bába pozitív támogatását és megszakítás nélküli jelenlétét, valamint minden szükséges információ eljutott hozzájuk a szülési folyamat előrehaladásáról (Harvey, 2010; Hildingson és mtsai, 2011). Első szülő apák esetében a fiatalabb életkorral kevesebb félelem és negatív elvárás járt együtt és kedvezőbbnek ítélték meg utólag a szülés lefolyását, mint az idősebb apák (Schytt és Bergström, 2014).

A traumatikus szülésélmény nem csak az anyákban okoz hosszú távon is nehézséget, akár klinikai kórképet (PTSD), az apák életét is megnehezíti hosszú távon. A téma alig kutatott, az elmúlt évek során született néhány kvalitatív elemzés. Whyte vizsgálata során az apák traumatikus szülésélmény beszámolóiból kiemelkedett többek között az a téma, hogy a szülés folyamatából a beavatkozások nyomán egyre inkább kívül rekedtek, nem kaptak segítséget a bevonódásba és sokkoló hatású volt végignézni, ahogy párjuk testét érzéseik szerint bántalmazták (White, 2007). A traumatikus élmény negatív hatással volt a párkapcsolatra és a csecsemővel való kapcsolatukra is. Ebben a vizsgálatban nem került részletezésre, hogy mely beavatkozások voltak azok, amelyek kizárták az apákat a szülés pozitív együttes élményéből. Egy későbbi vizsgálatban interneten keresztül gyűjtöttek traumatikus szülésbeszámolókat szülőpároktól, és azt találták, hogy a brit szülészeti statisztikai adatokkal összevetve a traumatikus élményekről számotadók csoportjában magasabb arányban fordult elő mesterséges szülésindítás, műszeres szülésbefejezés és sürgősségi császármetszés (Parfitt and Ayers, 2009). Igazolták, hogy apáknál is kialakulhat PTSD a traumatikus szülést követően: az anyák 22%, az apák 12%-nál volt diagnosztizálható a kórkép. A PTSD tünetei közvetlen negatív hatással voltak az apa-csecsemő kötődésre, a párkapcsolatra pedig az ugyancsak megjelenő depresszió tünetei által közvetítve fejtették ki hatásukat.

Beck definíciója szerint szülési trauma akkor történik, ha az anya vagy a gyermek súlyosan sérülnek vagy ennek kockázata erőteljesen megnövekszik. A szülő nő érzelmi támasz hiányában kontrollvesztést, rettegést és tehetetlenséget él át és úgy érzi, megfosztották méltóságától (Beck, 2004, 2013). Apákra vonatkozó definíciót nem található a szakirodalomban, ám a fenti meghatározás könnyedén átfordítható a szülésnél jelen lévő apákra: vélhetően az okoz traumát, hogy párját és/vagy gyermekét potenciálisan veszélyben érzékeli, miközben elveszíti a(z észlelt) kontrollt az események fölött és intenzív félelmet, tehetetlenséget él át. A normál szülési folyamatba történő beavatkozások mindegyike - legyenek azok indokoltak vagy akár indokolatlanok – minden esetben fokozzák a traumatikus élmény létrejöttének veszélyét.

Harvey olyan szülések során vizsgálta az apák élményét és szükségleteit, amelyben az újszülöttet újraélesztették, vagy egyéb komplikációk miatt neonatológiai intenzív osztályra vitték (Harvey, 2010). Az interjúk elemzéséből kiderült, hogy az apáknak leginkább információra volt szükségük a kritikus helyzetekben, és meglepő módon inkább párjukért aggódtak, függetlenül az újszülött állapotának súlyosságától. A vizsgálatból kiderült, hogy az apáknak az információn túl nagy szüksége volt az egészségügyi személyzet, leginkább a bábák érzelmi támogatására.

Láthatjuk tehát, hogy a gyermek megszületésének körülményei befolyásolják a kapcsolatok további alakulását, a kötődés hosszú, összetett folyamat, amelyben élettani és lélektani folyamatok egymással szoros összefonódásban zajlanak, a kedvező szülési körülmények támogatják az optimális fejlődést.

Bőr-bőr kontaktus az apával a szülést követően

A bőr-bőr kontaktus vagy más néven kenguru gondozás az újszülött szülő (anya vagy apa) testére való helyezését jelenti közvetlenül a megszületés után.

Összehasonlították a születés utáni első két órát apával bőr-bőr kontaktusban eltöltő újszülöttek viselkedését hagyományos ellátásban részesülő újszülöttekével, és azt találták, hogy az apával bőr-bőr kontaktusba került újszülöttek 15 percen belül megnyugodtak és szignifikánsan kevesebbet sírtak, mint a kiságyban fekvő társaik (Erlandson, 2007). A szülés utáni elalvás is előbb következett be az apa mellkasán lévő babáknál: a szülés után egy órával álomba merültek, szemben magányos társaikkal, akik közel két óra eltelte után aludtak el. Az apával kontaktusban lévő újszülöttek viselkedése tehát komfortosabb, nyugodtabb és szignifikánsan hamarabb aludtak el, mint a szülést követő első órát magányosan töltő csoport újszülöttjei.

Shorey és munkatársai áttekintették az 1995 és 2015 között íródott érdemi publikációkat apa újszülött bőr-bőr kontaktus hatását illetően (Shorey és mtasi, 2016). Beigazolódni látszik, hogy az apa újszülött bőr-bőr kontaktus az anyákhoz hasonlóan pozitívan hat a baba testhőmérsékletére, csökkenti a fájdalmat és kedvező irányba befolyásolja az újszülött élettani mutatóit. Az apákban megerősíti az apa-szerepet, támogatja az újszülötthöz való odafordulást és interakciót, valamint csökkenti a szorongást. Az összefoglaló tanulmány a számottevő kedvező hatások miatt javasolja az apa-újszülött bőr-bőr kontaktus bevezetését minden olyan esetben, amikor az anya elérhetősége akadályozva van, pl. császármetszés vagy egyéb szülési komplikációk miatt.

A legfrissebb apa-újszülött vizsgálatok már érdeklődnek a bőr-bőr kontaktus kötődésre gyakorolt hatása iránt is (Chen, 2017). Egy tajvani vizsgálatban elsőszülő apák a szülést követő három kórházi tartózkodási nap alatt naponta 15 percet töltöttek el bőr-bőr kontaktusban újszülöttjeikkel. A vizsgálati csoport a kontroll csoporthoz képest szignifikánsan magasabb pontszámot ért el az apa érzéseit és újszülöttjére irányuló viselkedését mérő Father-Child Attachment Scale kérdőívben (Yang, 1999 id. Chen, 2017). A bőr-bőr kontaktusban eltöltött akár egészen rövid idő is jelentősen aktiválja az apákban a kötődési viselkedést: többet érintették gyermeküket, beszéltek hozzá és több kezdeményezést mutattak a gyermek megismerését illetően.

Ezek a vizsgálatok is felhívják a figyelmet arra, hogy a kötődés kialakulása a tapasztalatszerzés mentén zajlik. A szülés utáni órák és napok bár ugyan nem tekinthető szenzitív periódusnak a szó pszichológiai értelmében, mégis megfigyelhető egy különleges érzékenység és nyitottság anya, apa és újszülött részéről is az ismerkedésre. A szülők szenzitív észlelését és szelektív válaszadását támogatja az újszülöttel való megszakítás nélküli, minél testközelibb együttlét.

Preventív és terápiás lehetőségek az apák támogatásában

Amint azt az előző fejezetekben láthattuk, az apáknak legalább annyi nyílt és rejtett támogatásra van szükségük a gyermekvárás idején, mint az anyáknak. A támogatás számos szinten történhet: a család, az egészségügyi személyzet és a társadalom egyaránt kiveheti részét e tevékenységből. Felsorolunk néhány olyan szempontot, amelyre érdemes figyelmet fordítani a gyermeket váró családok, különösképpen apák életében:

1. Hosszú távon is megtérül, amennyiben az apa már a várandósság során aktívan bevonódik az új élethelyzettel való ismerkedés folyamatába. Ennek formáját, ütemezését természetesen mindig az adott család, pár értékrendjéhez és elképzeléseihez érdemes igazítani. További fontos szempont, hogy az apák az anyáktól függetlenül, saját igényeik és ritmusuk szerint vegyenek részt a változásban.
2. Legyen lehetősége az apának az anyán keresztül kapcsolatba lépni magzatával, amennyiben erre saját vágya, kívánsága van. Mint láthattuk, a magzattal több csatornán is kapcsolatban lehet lenni, minden csatorna fontos és értékes, így ha az apa gondolatban, érzésekben van együtt magzatával, és kevésbé igényli az anya hasán keresztül való kapcsolat felvételt, úgy kapjon megértést és elfogadást erre nézve (is).
3. Kezelje az egészségügyi személyzet partnerként az édesapát a várandós-gondozás során, a szülőszobán, a védőnői látogatások alkalmával, és a gyermekorvosi vizsgálatok idején is. Pozitív visszacsatolásuk erősíti az ifjú édesapákban az apai kompetencia érzését.
4. Ne csak a szülésre, a szülőségre is készítsük fel az anyákat, apákat! Valóban fontos megismerni a szülés élettani és érzelmi dinamikáját, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy a kórházból való távozás további kérdéseket vet fel. A szervezett felkészítők térjenek ki a gyermekágy és az azt követő időszakban tapasztalható érzelmi, szociális és egyéb változásokra, valamint e normatív krízis fontos aspektusaira.

5. Vegyék figyelembe az apák vágyait, érzéseit a szülőszobai jelenléttel kapcsolatban. Támogassuk a párt a saját döntésének meghozatalában, függetlenül a divattól és társadalmi elvárásoktól!
6. Biztosítsanak a gyermek megszületésének helyszínén lehetőséget az apák számára is a gyermekkel való korai bőr-bőr kontaktusra, vagy szoros, testközeli együttlétre. Amennyiben az anya akadályoztatva van bármi miatt, kapja meg az apa az újszülöttet. Mint láthattuk, hosszú távon is jobban vonódnak be azok az apák a gyermek gondozásába, akik számára lehetőség nyílt a korai kötődésre.
7. Az anya hosszú távú akadályoztatása esetén támogassuk az apákat abban, hogy betöltsék elsődleges gondozói funkciójukat.
8. Bátorítsák az anyák az apákat arra, hogy aktívan vegyék ki részüket az újszülött és csecsemő gondozásában. Minél kevesebb elvárás mentén hagyják az apákat, hogy saját kapcsolatot és interakciós stílust alakítsanak ki gyermekeikkel a gondozás és játék során egyaránt!
9. Kapjanak az apák és családok minél több személyes és társadalmi támogatást annak érdekében, hogy hosszú távon is együtt maradhassanak gyermekeikkel, támogatva őket fejlődésükben, nevelkedésükben.
10. Amennyiben az apa bármilyen okból nem tudja vállalni az aktív részvételt gyermeke felnevelésében, kapjon meg minden támogatást ahhoz, hogy kapcsolatban maradhasson gyermekével, mert az apai jelenlét még úgy is védőfaktor a gyermek pszicho-szociális fejlődésében, ha csak időről-időre találkoznak egymással.

Irodalomjegyzék

Andrek A.(1995): *Várandós apák – Első gyermeküket váró apák pszichológiai vizsgálata.* Szakdolgozat, ELTE BTK Kísérleti Pszichológiai Tanszék

Barry, H., Paxson, L. M. (1971): Infancy and early childhood: cross-cultural codes 2. *Ethnology* 10, 466–508.

Beck, C. T. (2004). Birth trauma: In the eye of the beholder. *Nursing Research,* 53, 28-35.

Beck, C. T. (2013). What Is Traumatic Birth and Posttraumatic Stress Due to Childbirth? In:C. T. Beck, J. W. Driscoll & S. Watson (szerk.): *Traumatic Childbirth*. Routledge: New York. (8-26).

Bishop, C. (1997): *Szex, szerelem, szentség.* Helikon, Budapest

Blazy, H. (1998): *A pre- és perinatális élet kontinuitásáról*. Elhangzott: MPPPOT Országos Koferenciáján, Budapest, 1998. március 27. - 29.

Bowen, S.M., Miller, B.C. (1980): Paternal Attachment Behavioras Related to Presence at Delivery and Preparenthood Classes: A Pilot Study. *Nursing Research.* 29 (5) 307-311

Boyce, P., Condon, J., Barton, J., Corkindale, C. (2007): First Time Fathers Study: psychological distress in expectant fathers during pregnancy. *Australian an New Zealand Journal of Psychiatry41:718-725*

Chen, E., Gau, M.L., Liu, C.Y., Lee, T.Y. (2017): Effects of father-neonate skin-to-skin contact on Attachment. *Nursing Research and Practice.* Volume 2017, Article ID 8612024, 8 pages

Clinton,J.F.(1986):Expectant Father at Risk for Couvade. *Nursing Research*.1986;35:290-295

Condon, J.T., Boyce, P., Corkindale, C.J. (2004): The First-Time Fathers Study: a prospective study of the mental health and wellbeing of men during the transition to parenthood. *Australian anNew Zealand Journal of Psychiatry* 38. 56-64

Condon J.F. (2006): What about dad? Psychosocial and mental health issues for new fathers. *Australian Family Physician*.35 (9):690-692

Damato, E.G. (2004): Prenatal attachment and other correlates of postnatal maternal attachment to twins. *Advances in Neonatal Care.* 2004 ;4(5):274-291

Davenport, M.L. (1988): Prenatal amd perinatal psychology:implications for birth attendants. In: Fedor-Freyberg, P., Vogel, M.L.V. (eds): *Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine. Encounter with the Unborn*.381-390. Partheon, Carnforth.

Edmondson, O.J.H., Psychogiou, L., Vlachos H., Netsi, E., Ramchandani, P.G. (2010): Depression in fathers in the postnatal period: Assessment of the Eidinburgh Postnatal Depression Scale as a sceening measure. *Journal of Affective Disorders*125:365-368.

Erlandson, K., Dsilna, A., Fagerberg,, I., Christensson, K.(2007): Skin-to-skin Care with the father aftre Cesarean Birth – effects on Newborn crying, prefeeding behavior. *Birth,* 34(2) 105-114.

Finnbogadóttir, H., Svalenius, E.C., Persson, E.K. (2003): Expectant First-Time Fathers' Experiences of Pregnancy. *Midwifery* 19(1), 96-105.

Formanek Zs. (2005): *A couvade szindróma fogalma a kulturális antropológiában és vizsgálatának lehetőségei*. ELTE-TÁTK. Szigorlati dolgozat.

Froen, F., Heazell, A.E.P., Holm-Tveit, J.V., Saastad, E., Fretts, R.C., Flenady, V.(2008): Fetal movement assesment. *Seminars in Perinatology.* 32(4), 243-246.

Genesoni, L., Tallandini, M.A. (2009): Men's Psychological Transition to Fatherhood: An Analysis of the Literature, 1989-2008. *Birth* 36(4) 305-317

Gettler, L.T, McDade,T.W., Feranil,A.B., Kuzawa, C.W. (2012a): Prolactin, Fatherhood, and Reproductive Behavior in Human Males. *American Journal of Physical Anthroplogy.* 148:362-370.

Gettler LT, McKenna JJ, McDade TW, Agustin SS, Kuzawa CW (2012b): *Does Cosleeping Contribute to Lower Testosterone Levels in Fathers? Evidence from the Philippines.* PLoS ONE 7(9): e41559. doi:10.1371/journal.pone.0041559 Letöltve 2013. 08.07.

Grossmann, , K.E., Grossmann, K. (2003): *Bindung und menschliche Etwicklung.* Klett-Cotta, Stuttgart.

Grossmann, K.E., Volkner, H.J. (1984): Fathers presence during birth of their infants and paternial involvement. *Behavior Development*.7. 157.

Guzzo, K.B. (2011): New Father's experiences with their own Fathers and attitudes toward Fathering. *Fathering.* 9(3) 268–290.

Harvey, M.E. (2010) The experiences and perceptions of fathers attending the birth and immediate care of their baby. Unpublished PhD Thesis, Aston University. https://www.researchgate.net/profile/Merryl_Harvey/publication/44450392The-experiences-and-perceptions-of-fathers-attending-the-birth-and-immediate-care-of-their-baby.pdf Letöltve: 2018. január 23.

Hildingsson, I., Cederlöf, L., Widén, S. (2011). Fathers' birth experience in relation to midwifery care. *Women and Birth* 24(1) 129-136

Hobbs, K., Bramwell, R., May, K. (1999): Sexuality, sexual behaviour and pregnancy. *Sexual and Marital Therapy,* 14(4), 371-383

Johansson M, Hildingsson I. (2013): Intrapartum care could be improved according to Swedish fathers: Mode of birth matters for satisfaction. *Women and Birth,* 26 (3) 195-201.

Kazmierczak, M., Kielbratowska, B., Wojciechowska, B.P., Prei, K.(2013): Couvade Syndrome among Polish expectant fathers. *Medical Science Monitor.* 19:132-138.

Keller, W. D., Hildebrandt, K. A., Richards, M. E. (1985): Effects of extended father-. infant contact during the neonatal period. *Infant Behavior and Development*, 8, 337-350.

Klaus, M. (1998): Mother and Infant: Early Emotional Ties. *Pediatrics* 102:1244-1246

Klein, H. (1991): Couvade syndrome: Male counterpart to pregnancy. *International Journal of Psychiatry in Medicine,* 21(1), 57-69.

Kopp M., Skrabski Á. (2008): Nők és férfiak egészségi állapota Magyarországon http://www.tarsadalomkutatas.hu/kkk.php?TPUBL-A-882/publikaciok/tpubl_a_882.pdf Letöltve 2013.08.05.

Kübber, S. (1987): Vaterwerden als Chance in der Entwicklung des Mannes. In: Fedor-Freybergh,P.: *Pränatale und Perinatale Psychologie und Medizin.* Saphir, Sweden. 61-67

Lahdenpera,M., Russell, A.F., Lummaa V. (2007): Selection for long lifespan in men: benefits of grandfathering? Proceeding of the Royal Society B, 274(1), 2437–2444

Lamb, M.E.(1977): Father-infant interaction in the first year of life. *Child Development,*48, 167-181.

Leibnitz,Ch. (1991): *Die Veränderung der Partnerbeziehung (Schwerpunkt: Sexualität) durch die Geburt des ersten Kindes aus der Sicht des Mannes.* Universität Wien

Lorenz, S. (1993): *Wie das Seelenleben des Kindes schon im Mutterleib geformt wird: die vorgeburtliche Kommunikation zwischen Mutter und Kind und ihre Bedeutung für die psychische Entwicklung des Kindes.* Hänsel-Hochenhausen, Egelsbach

May, K.A. (1980): A Typology of Detachment/Involvement Styles Adopted During Pregnancy By First-Time-Fathers. *Westren Journal of Nursing Research* 2:445-453.

Mayer,Ch., Liebich,D. (1994): *Wenn Mann ein Kind bekommt: was werdende Väter in der Schwangerschaft erleben.* Herder, Wien

McBride C.M. (1998): Partner smoking status and pregnant smokers perceptions of support for and likelihood of smoking cessation. *Health Psychology* 17: 63-69

Mirk Gy., Hámori E. (2010): Az apaság megélése és a fejlődési rizikóval született gyermek. Hámori E. (szerk.): *Kutatás és terápia metszéspontjai – A* várandósságtól a felnőttkorig. Pázmány Péter Katolikus Egyetem BTK, Piliscsaba

Munroe, R.L., Munroe, R.H., Whiting, J.W. (1973): The couvade:A psychological analysis. *Ethos.*1(1):30-74

Müller, M.E. (1996): Prenatal and postnatal attachment: a modest correlation. *Journal of Obstetrical Gynecology and Neonatal Nursing.* 25(2)161-166

Oatley, K., Jenkins, J.M. (2001): Érzelmeink. Osiris, Budapest

Palkovitz, R. (1985). Fathers' birth attendance, early contact and extended contact with their newborns: a critical review. *Child Development*, 56, 392-406.

Parfitt, Y. & Ayers, S. (2009). The effect of postnatal symptoms of post-traumatic stress and depression on the couple's relationship and parent-baby bond. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 27(2), 127-142.

Pollak, K.I., Denman, S., Gordon, K.C., Lyna, P., Rocha, P., Prouwer, R.N., Fish, L., Baucom, D.H. (2010): Is pregnancy a teachable moment for smoking cessation among US Latino expectant fathers? A pilot study. *Ethn Health* 15(1): 47-59

Riviere, P.G. (1974): The Couvade: The Problem Reborn. *Man* 9 (3) 423-435

Schaffer,H.R. & Emerson, P.E.(1964): The development of social attachments in infancy. *Monographs of the Society for Research in Child Development*,29, No.3.

Schytt, E., Bergström, M. (2014): First-time fathers' expectations and experiences of childbirth in relation to age. *Midwifery,* 30, (1), 82–88.

Shorey, S., Hong-Gu, H., Morelius, E. (2016): Skin-to-skin conntact by fathers and the impact in infant and paternal outcomes: an integrative review. *Midwifery* 40(1), 207–217

Stanton, W.R. (2004): Randomised control trial of a smoking cessation intervention directed on men whose partners are pregnant. *Preventive Medicine* 38: 6-9

Steinberg, S., Kruckman, L., Steinberg, S. (2000): Reinventing fatherhood in Japan and Canada. *Social Science and Medicine.* 50:1257-1272.

Storey, A.E., Walsh, C.J., Quinton, R.L., Wynne-Edwards, K.E. (2000): Hormonal correlates of paternal responsiveness in new and expectant fathers. *Evolution and Human Behavior* 21. 79-95

Sydow, K.(1991): Sexuality during pregnancy and after childbirth: a metacontent analysis of 59 studies. *Journal of Psychosomatic Research*, 47(1) 27-49

Van den Berg, M.P, Van der Ende, J. Crijnen, A.A (2006): Parental influences during pregnancy. *Pressroom* 24 May 2006

Varga K. (2009) Szexualitás, szülés, kötődés: az oxitocin pszichoemotív hatásai. In: Bagdy E. Demetrovics Zs., Pilling J. (szerk) *Polihistória – köszöntők és tanulmányok Buda Béla 70. születésnapja alkalmából*, Akadémiai Kiadó, Budapest. 449-476.

Verebélyi K. (1999): A kisgyermek a magyar paraszti társadalomban a XX. században. In: Raffai J. (szerk): Várandósság, születés és gyermeknevelés a magyarországi kultúrákban. Kongresszusi tanulmánykötet. Animula, Budapest 118-129

Weaver, R.H., Cranley, M.S. (1982): An Exploration of Paternal-Fetal Attachment Behavior. *Nursing Reasearch* 32 (2): 68-72

White, G. (2007): You cope by breaking down in private: fathers and PTSD following childbirth. *British Journal of Midwifery* 15(1) 39-45

Zeki, S. (2007) The Neurobiology of Love. *FEBS Letters* 581, 2575-2579

Yu, C.Y., Hung, C.H., Chan, T.F., Yeh, C.H., Lai, C.Y. (2011): Prenatal predictors for father-infant attachment after childbirth. *Journal of Clinical Nursing.*21:1577-1583

LÉDER LÁSZLÓ

Az apák szerepe a családtervezésben és a gyermekvállalásban

Bevezetés

A huszadik század egyik sajnálatos társadalmi öröksége, hogy a fejlett országok családkultúrája és nevelési rendszerei a téma szakértőinek megfogalmazása szerint, „apátlanná" váltak. Ki kell jelentenünk, hogy a modern országok, köztük hazánk egyik legsúlyosabb családi problémája, hogy gyermekeink apák és apakép nélkül nőnek fel. Az apaság hiánya a párkapcsolatokat is megterheli és jelentős szerepet játszik a magas válási statisztikában, ami tovább rontja a felnövő generáció életkilátásait. Az apák családi és nevelési életben betöltött szerepének meggyengülése úgy tűnik, hogy direkt hatással van a gyermekvállalási kedvre és általában a tudatos családtervezés alakulására is. Megfordítva ez azt is jelenti, hogy az apák szerepének megerősítése és megfelelő bevonása a családtervezésbe a gyermekvállalási kedv növekedéséhez vezethet. Karen Hardee, az Egyesült Államok elismert családtervezési szakembere, számos nemzetközi program vezető tanácsadója, 2017-ben már úgy fogalmazott: Az az elképzelés, hogy a családtervezés kizárólag a nők ügye lenne, egyszerűen idejétmúlt" (1)

A fejlett országok romló termékenységi mutatói világossá teszik, hogy mind biológiai, mind pedig lélektani értelemben valamiféle „mag problémával" állunk szemben. A lélektani mag sérülése, vagyis a férfi-női identitás és nemi önmegélés torzulása, az emberi együttélés, a családalapítás és a gyermekszületés megszokott modelljeit teszik lehetetlenné. Ha távolabbra tekintünk, észrevehetjük, hogy azokban a régiókban, ahol a „ mag értékek" intakt módon működnek, kataklizmák, háborúk és európai ésszel elképzelhetetlen szegénység közepette is nagy számban születnek életerős, egészséges gyermekek. Jól ismert tény, hogy a gyermekvállalás, majd a gyermek «sikeres» kihordása és trauma mentes megszületése alapvetően függ a bennünk élő anyai és apai modellektől. Pszichológiai tanulmányok sora bizonyítja, hogy a születés élményét saját születésünk, családi modelljeink, az ún. «transzgenerációs hatások" akár több emberöltőn keresztül is meghatározhatják. Ha ez így van, sajnos nem állunk túl jól. Az európai és így a magyar fiatalok jelentős része sérült vagy legalábbis „nem megfelelően kompetens" apai és anyai modellek hatása alatt nő fel.

A férfiak gyermek iránti vágya

Abban a kérdésben, hogy a családalapítási tervekből pontosan hogyan születik meg az apák gyermekek iránti vágya, megosztottak a szakemberek. Vannak, akik mindent elsöprő apai és anyai ösztönről, mások kizárólag tanult szerepekről és társadalmi elvárásokról beszélnek. Különösen érdekes az a megközelítés, amely szerint a gyermek iránti vágy alapvetően modern jelenség, egyfajta „civilizációs deformitás". Kialakulásának magyarázata, hogy a modern életformának köszönhetően biológiailag egyre korábban érjük el a gyermeknemzés állapotát, ugyanakkor a társadalmi elvárások miatt egyre később születnek meg a gyermekeink. A két esemény között feszülő, túlzottan hosszú időszaknak, az elnyújtott biológiai várakoztatásnak mondhatni a melléktermére, hogy agyunk vágy formájában nyújtja be igényét az utódok áhított megszülésére.

Azt azonban ma már senki sem vonja kétségbe, hogy az apává válást jól körülírható biológiai változások kísérik. A férfiak gyermek iránti vágya és érzékenysége komoly hormonális és agyi változásokkal jár együtt. Már párjuk várandósságának ideje alatt a férfiak testében a tesztoszteron jelentős csökkenése és az oxitocin (kötődési hormon) növekedése mutatható ki. (2,3,4.) Azt, hogy a férfiak gyermekvállalásban betöltött szerepének újragondolása időszerű, megerősítik azok a kutatások, melyeket gyermektelen, még házasságkötés előtt álló fiatal férfiak körében végeztek el. Randi Sylvest dán kutatónő eredményei szerint a megkérdezett fiatal férfiak 90 százaléka egészen biztosan gyermeket szeretne, sőt az életét gyermekek nélkül sikertelennek tartaná. A 90 százalékos érték nemcsak saját becsléseit haladta meg, de még a válaszadó nők eredményeit is. (5) Hasonló következtetésekre jutottak 2013-as kutatásukban a GFK Közvélemény-kutató Intézet munkatársai is. Méréseik szerint a hazai férfiak nemcsak nagyobb, 80 százalékos arányban terveztek gyermeket, mint a megkérdezett fiatal hölgyek, de az elképzelt apai szerepet is pozitívabban látták, mint az anyaságot tervező nők. (6) Agneta Skoog Svanberg svéd kutató 2006-os megállapításai szerint a 20–29 év közötti svéd fiatal férfiak 89 százaléka tervezett gyermeket. (7) Aira Virtala és munkatársai, finn egyetemi hall-

gatók körében 2011-ben végzett kutatása szerint a finn fiatal férfiak 90–97 százaléka nyilatkozott úgy, hogy biztosan gyermeket szeretne. (8) Maggie Redshaw, Jane Henderson brit kutatók elemzése szerint a megkérdezett apák 50 százaléka jelen volt amikor párjuk pozitív várandóssági teszt eredményt kapott, 80 százalékuk nagy örömmel, illetve kitörő lelkesedéssel reagált a hírre, és szinte 100 százalékuk részt vett a kötelező ultrahang vizsgálatokon. (9) Az Egyesült Államok Népegészségügyi Intézetének (CDC) 2006-os elemzései szerint a 18–44 éves populációban az első gyermek kezdeményezése egyenlő arányban oszlott meg az apák és anyák között, a második vagy többedik gyermek vállalásánál viszont már magasabb volt az apák aránya.(10)

Apák bevonása a várandósság idején

Az elmúlt években több kutatás is megerősítette, hogy a várandósság ideje alatti aktív apai szerep számos tekintetben pozitív hatást fejt ki az apai identitás kialakulására, a születendő gyermekkel kialakuló apai kötődésre. Az a tény, hogy mind az anya mind az apa fontosnak, illetve egyenrangúnak tartja az apai és anyai szerepet, segíti a párkapcsolat stabilitását és nem utolsó sorban növeli a komplikáció mentes gyermekszülés esélyét. Bár az elmúlt évtizedekben számos fejlett nyugat európai országban történtek próbálkozások a férfiak várandósság idején történő bevonására, a témában végzett felmérések tanulsága szerint ezek a születésfelkészítő tanfolyamok és tanácsadó programok nem érték el a kívánt eredményt. Még a fejlett apa-támogatási rendszerekkel, és modern családtámogatási szemlélettel rendelkező Svédországban is a megkérdezett férfiak nagy része a kurrikulumot túlságosan anya központúnak, az apák szerepét többnyire másodrangúnak élte meg a felkészítő oktatásokon. (11) Mindezen tapasztalatokkal szöges ellentétben áll az Egyesült Államokban és Nyugat Európában is az elmúlt években virágzó üzletággá vált ún « termékenységi coaching» szolgáltatás sikere. A módszer minden kétséget kizáróan működik. A személyre szabott, az apák számára is elérhető lélektani támogatás visszaadhatja a várandósságra kész, de érzelmi okok miatt megfoganni nem képes nők, illetve a megtermékenyítésre valamiért nem képes férfiak «pszichológiai termőképességét» a szorongás, a nem tudatos félelmek, ellenállások feloldásával. Az apaságra készülő férfiak szerepének megerősítése, az apai szerepre történő minél korábban megkezdett megfelelő felkészítés megnöveli a pozitívan megélt szülés élmények számát, ezzel az újabb gyermekek vállalásának esélyét is. Általános tapasztalat, hogy az apaságra készülő férfiak megfelelő programokkal megszólíthatóak. A párok korai szülői felkészítése kiemelt fontosságú feladat, amely meghatározhatja a gyermekszületés és azt az követő családi élet minőségét is. Kutatásokkal igazolt globális jelenség, hogy a gyermekvállalásra készülő fiatal párok túlnyomórészt modern, a mai életmódunknak megfelelő apai és anyai szerepekre készülnek, ugyanakkor az első gyermek világrajöttét követően, a hagyományos, sokszor nem működő szülői szerepekben találják magukat. Ennek a szakszóval retradicionalizálódásnak nevezett negatív változásnak egyik meghatározó oka a fiatal szülők felkészületlensége a gyermek születésével együtt járó életmód változásokra. 12) A negatív élmény sok esetben hátráltatja vagy megakadályozza újabb gyermekek vállalását. Hasonló következtetésre jutott Twenge, Campbell, és Foster 2004-es elemzésében. Megállapításuk szerint sajnálatos módon negatív összefüggés állapítható meg a gyermekszám és a házastársi elégedettség között. A fő okok között szerepkonfliktust, a személyes szabadság csökkenését, illetve a szexuális élet beszűkülését nevezték meg.(13)

Apa libikóka: apák munka és család között

Az elmúlt évtizedekben számos tanulmány mutatott rá, hogy a születés utáni első évek kritikus szerepet játszanak a gyermeknek apjával és anyjával kialakuló kötődésében. A vizsgálatok tanulsága szerint az apák szerepe az újszülött csecsemők életében ugyanolyan meghatározó jelentőségű, mint az édesanyák aktív jelenléte. (14,15,16) A modern országokban jelenleg tapasztalható általános születési kultúrát alapul véve azt mondhatjuk, hogy a gyermekek születését követően a szülők gazdasági és pszichológiai terhelése is jelentősen megnő. A családok jelentős gazdasági kiadásokra kényszerülnek, ugyanakkor ezzel egy időben a legtöbb családban az addig megszokott bevételek csökkenésével kell számolniuk. A kétkeresős családmodell alapján működő családoknál ez jellemzően az anya otthoni láthatatlan (fizetetlen), illetve az apa egzisztenciateremtő (fizetett) munkaterhelésének egyidejű növekedésével jár. Az Európai Munkavédelmi Ügynökség, az EU-OSHA 2010-ben elvégzett ESENER felmérése szerint a gyermekes, 35–49 év közötti férfiaknál a legmagasabb a munka-magánélet egyensúly elvesztésének a rizikója. (17) A munkaegészségügyi vizsgálatok szerint a megnövekedett munkaterhelés mind az apák mind az anyák esetében gyakran jár együtt krónikus fáradtsággal, depresszoid tünetekkel, melyek az intimitás csökkenéséhez, párkapcsolati problémákhoz, a gyermekvállalási kedv csökkenéséhez vezetnek. A KSH NKI kutatásai alapján is elmondhatjuk, hogy hazánkban a családos férfiak ún. « kettős terhelése» jelentősen növekedett, mivel az elmúlt években mind az egzisztencia teremtő és a családapai szerepelvárások egymással párhuzamosan felerősödtek. (18)

Összefoglalás

A gyermekvállalás lélektani állapota törékeny, sok rendszertől függő jelenség, mely hazánkban is körültekintő megerősítést igényel. Az elmúlt évtizedek kutatásai egyértelmű teszik, hogy az apák nemcsak a korábban feltételezett indirekt- az anyát és párkapcsolatot támogató módon-, hanem direkt formában is hatással vannak a gyermekvállalásra. A kutatások alapján feltételezhetjük, hogy a többedik gyermek megszületésében az apák kezdeményező szerepe meghaladhatja az anyákét. Az apák szerepének megerősítése, az apák megszólítása és megfelelő eszközökkel történő bevonása a családtervezésbe és a kiegyensúlyozott családi életbe, direkt módon hatást gyakorolhat a párok, illetve családok gyermekvállalási hajlandóságára.

Legfontosabb megállapítások

- A modern országok, köztük hazánk egyik súlyos családi problémája, hogy gyermekeink apák és apakép nélkül nőnek fel
- Az elmúlt évtizedek kutatásai egyértelmű teszik, hogy az apák nemcsak a korábban feltételezett indirekt,- az anyát és párkapcsolatot támogató módon -, hanem direkt formában is hatással vannak a gyermekvállalásra
- Az apák szerepe a többedik gyermek megszületésében kiemelkedő
- Az apák szerepének megerősítése és megfelelő bevonása a családtervezésbe a gyermekvállalási kedv növekedéséhez vezethet
- Az apai szerepre történő felkészítés ugyanolyan fontosságú mint az anyai szerep elsajátítása
- Az apák bevonása annál hatékonyabb, minél korábbi időpontban történik meg, már a várandósság kezdete idején
- A nemzetközi kutatások szerint a férfiak nagy része nem érzi megfelelőnek a jelenlegi felkészítő oktatásokat
- A vizsgálatok tanulsága szerint az apák szerepe az újszülött csecsemők életében ugyanolyan meghatározó jelentőségű, mint az édesanyák aktív jelenléte
- A modern országokban jelenleg tapasztalható általános születési kultúrát alapul véve azt mondhatjuk, hogy a gyermekek születését követően a szülők gazdasági és pszichológiai terhelése is jelentősen megnő
- A nemzetközi kutatások szerint negatív összefüggés állapítható meg a gyermekszám és a házastársi elégedettség között mind apák mind anyák esetén
- Az Európai Munkavédelmi Ügynökség szerint a gyermekes, 35–49 év közötti férfiaknál a legmagasabb a munka-magánélet egyensúly elvesztésének rizikója
- A hazai vizsgálatok elvégzése nélkülözhetetlen az apaság itthoni helyzetének pontos megértéséhez, a hatékony beavatkozások elvégzéséhez

Irodalomjegyzék

Ahmad Alsheikh Ali, Fawzi Shaker Daoud: Early father–daughter relationship and demographic determinants of spousal marital satisfaction. Psychol Res Behav Manag. 2016; 9: 61–70. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4833368/#b19-prbm-9-061

Aira Virtala: Family Planning among University Students in Finland. Academic Dissertaion, University of Tampere, Medical School, Apr. 2017. https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67708/978-951-44-6888-9.pdf?sequence=1

Andreak Andrea – Léder László: Apafüzet 1. Három királyfi Három Királylány, 2013 www.haromkiralyfi.hu

BMC Pregnancy and Childbirth March 2013

CDC: Monitoring the nation's health 2006 https://www.cdc.gov/nchs/data/series/sr_23/sr23_026.pdf

C. Lampic A. Skoog Svanberg P. Karlström T. Tydén: Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics. *Human Reproduction*, Volume 21, Issue 2, 1 February 2006

Eberhard Schäfer: Papa 2017.Wenig Zeit für alles Serie teil 2 , 2017 https://www.torial.com/en/philipp.hedemann/contents/320818

Gordon I, Zagoory-Sharon O, Leckman JF, Feldman R.: Oxytocin and the development of parenting in humans. Biological Psychiatry. 2010 Aug 15;68(4): 377-82.

Karen Hardee, Melanie Croce-Galis, and Jill Gay: Are men well served by family planning programs? Reprod Health 2017

Kim P, Rigo P, Mayes LC, Feldman R, Leckman JF, Swain JE.: Neural plasticity in fathers of human infants.Social Neuroscience. 2014;9(5):522-35.

Kuo PX, Carp J,Light Kc, Grewen Km: Neural responses to infants linked with behavioral interactions and testosterone in fathers. Biological Psychology [10 Aug 2012, 91(2):302-306] Randi Sylvest, Ulla Christensen, Karin Hammarberg and Lone Schmidt: Desire for Parenthood, Beliefs about Masculinity, and Fertility Awareness among Young Danish Men Reproductive System & Sexual Disorders, January 20, 2014. Idézi: http://www.life.hu

Maggie Redshaw, Jane Henderson: Fathers' engagement in pregnancy and childbirth: evidence from a national survey

Malgorzata Milczarek, Xabier Irastorza, European Agency for Safety and Health at Work (EU-OSHA) https://osha.europa.eu/en/tools-and-publications/publications/reports/management-psychosocial-risks-esener

Premberg, Lundgren, Fathers' Experiences of Childbirth Education Journal of Perinatal Education, 2006 Spring

Sarah Allen, Kerry Daly, The Effects of Father Involvement: An Updated Research Summary of the Evidence. FIRA-CURA, Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph 2007 https://workfamily.sas.upenn.edu/archive/links/allen-s-daly-k-2007-effects-father-involvement-updated-research-summary-evidence-inven

Spéder Zsolt : Apaszerepek: Kenyérkereső apa és/vagy résztvevő apaság. KSH Népességtudományi Kutatóintézet. Előadás anyag. Elhangzott: 2018. június 13 KINCS http://www.koppmariaintezet.hu/jun13prezentaciok

Twenge, Campbell, Foster: Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review, Journal of Marriage and Family, 13 February 2004

BEDŐ IMRE

Az apás családokban más!

Részlet a „Férfienergia” című könyvből

Az apás családokban más a hangulat, más az érzés. Olyan nő mondta ezt el nekem, aki apa nélkül nőtt fel. Amikor az apa érzetéről faggattam, őszintén törtek elő belőle az emlékek. Visszagondolva elmesélte, hogy amikor osztálytársnőjénél aludt, olyan helyen, ahol az apa is része volt a családnak, akkor azt tapasztalta, hogy más volt a hangulat. Olyan nyugalom volt abban a családban. Olyan érzés volt – mondta – mintha egy nagy fának a kérges törzse köré gyűltek volna…

A férfi a stabilitás hordozója. Az állandóságé. A szabályoké, amit közösen állítanak fel a nővel, de amelyik megtestesítője, őre a férfi. Ő adja a keretet, a viszonyítási alapot. Pontosan azért kellenek ezek a mindent egyértelművé tevő határok, hogy azon belül szabadon lehessen változni. A stabil, nem állandóan mozgó feltételrendszer minden élőnek biztos táptalajt nyújt. A növények sem szeretik a szeszélyes időjárást, a gyermek sem a hangulatfüggő szabályrendszert. Kell az, amihez lehet alkalmazkodni, szükséges a viszonyítási pont. Épp azért kell, hogy a nő által képviselt változás és élet megteremthessen valami konkrétat. Ami csakis férfi és nő által közösen lefektetett szabályok mentén lesz olyan, amilyet létrehozni csak szándékosan lehet!

Ha nincs keret, akkor a változás szétfolyik. Ha nincs keret, akkor nincs, amin belül létrejöhetne, megtestesülhetne a közös produktum! Ha nincs meghatározott határa a változásnak, az élet építésének, akkor szétforgácsolódik minden! Amorf és esetleges lesz…

Hideg és hálátlan feladat a közösen lerakott szabályokat, kereteket megjeleníteni, védeni! Az állandóságot képviselni. A férfi csakis azért vállalja ennek nehézségeit, mert tudja, hogy ezzel a lélekölő feladattal értelmet ad a nővel közös létüknek. Mert különleges szolgálatot lát el ezzel! Azért vállalja, hogy a nőnek ne kelljen ezt a hideg, kemény feladatot ellátni. Azért vállalja, mert tudja, csakis ez biztosíthatja a nő szabad, meleg, életadó változatosságát. Édes teherként vállalja ezt, lehetőséget adva a nőnek arra, hogy a kereteket kibélelve, gyermekeiken keresztül együtt örökíthessék értékeiket az örökkévalóságnak. Jó, ha nem vár ezért elismerést, de még jobb, ha ezt párja tudja és értékeli!

Az apás család más. Nőként (vagy férfiként) egyedül majdnem lehetetlen vállalkozás egy személyben a merev keretet is és a benne levő életet, változást is biztosítani. Egyszerre mindkettőt nem lehet: hideget, meleget, állandót, változót, hol a férfi-, hol meg a női princípiumot képviselni embert próbáló feladat!

Pontosan azért védi és emeli a nő a férfit, hogy tisztelete legyen a keretnek, amit közösen határoznak meg és amit néha közösen módosítanak. Azért tiszteli a férfit, mert tudja, hogy a keret őrzésével, a stabilitással, az állandósággal pontosan az ő változékonyságának és életadó erejének biztosít szabadságot, teremtő lehetőséget. Annak, hogy együtt hozhassanak létre valamit, amit a keret és a benne levő élet közösen biztosíthatnak.

Ez a páros játék eredményezi, hogy legyen különleges értelme mindkettőjük egyéni életének és a közösségüknek is! A különleges érték, amit csak én tudok, motivál! Csakis a terhek szétosztása biztosíthatja ezt. A terhek olyan elosztása, amelyik testhezálló és egyedi feladatot jelent mindkettőjüknek külön-külön is. Amelyben mindketten hasznosak lehetnek úgy, hogy önmagukat nélkülözhetetlen módon adják az egészhez. Amely együttműködésben teljesíteni olyan öröm, ami erősíti az önbizalmat, önértékelést és önbecsülést. És nap mint nap erősebbé teszi a közösségüket is!

Így válik valósággá az, hogy mindenért, amit együtt létrehoznak, megbecsüléssel tudnak egymásra tekinteni. A szerelem elmélyül, átalakul. A fiatalság öregséggé érik. De volt értelme. És volt öröm benne. És végül ez okoz majd boldogságot is. Mert a boldogságot külön meglelni nem lehet, az már mindennek az eredménye. Csakis az addig megtett út összesűrűsödött értéke okozhatja bennünk a derűt, az értelmesen sikeres élet érzetét, amit sokan boldogságnak hívunk.

Férfi és nő, két ember és két jelleg együttese teremt! Ezért más az olyan család, ahol van apa. Apának lenni felelősség. Apának lenni jó! Apának lenni nélkülözhetetlen!

Apának lenni művészet. Az apa nem óvja meg gyermekeit az élettől, hanem a „tapasztalás körülményeit” építgeti, csiszolja. Jól teszi, ha az „élet iskoláját” biztosítja, ha a dolgok elsajátításának ,,biztonságos terepéről” gondoskodik. Ha „csak” lehetőséget ad csemetéinek! Iskolát, teret, hoz létre, amiben utódai önállóan tanulnak. Bukótérrel rendelkező versenypályát épít. És szív-

dobogva, de némán engedi, hogy „gyorsítsanak”… Legyőzve saját félelmeit bízik bennük, a kispadról!

Az apa nem a bukástól, hanem a végzetes hibától óvja meg gyermekeit. Nem a gyermeke kezét fogja, hanem mindig egy lépéssel előrébb lát és egy lépéssel mögötte van. Ő az alap, a biztonság, amire a gyermek ráépítheti saját magát! Önállóan. Így lesz gyermeke több, mint ő!

Az apai szeretet nem biztonságos. Inkább kockázatos. Mint az élet! Apának lenni nem könnyű. Apának lenni jó!

A családi minta természetesen nemcsak az apai mintát, hanem a **férj, a házigazda, a családfő, a munkatárs, a barát, a sportember, a mesterember** és megannyi más férfiszerep mintáját is felépít. Óhatatlanul. Vagy éppenséggel nem épít fel semmit, mert jelen sincs!

Tegyünk arról, hogy szerepeinkben ne „mesefigurák” legyünk! A cselekedeteink tesznek azzá, amik mások szemében leszünk! Egészen más minta az „ezt láttam apámtól”, mint az „ezt hallottam apámtól”… Gyermekeink által megélt tetteink tesznek követhető, értékörökítő apává! Régen együtt tevékenykedett apa és gyermek, az apa ,,látható” volt. Tegyünk ezért ma is, ki-ki a maga módján! Váljunk apaként láthatóvá, igazivá!

A férfi, a férj, az apa nem abból áll, hogy munkahelyén pénzt keres. Szerettei számára annyivá válik, ahány gondolatot tettei által valósággá alakít – a szemük láttára. A feleséged, a gyermeked szemében az vagy, amit konkrétan látnak belőled. Gyermekszemmel ma: ha apa dolgozik = apa nincs velem. Apa otthon pihen = apa tévénéző ember. Apa a munkájáról mesél = apa egy mesélő ember (nem munkásember!). Tennünk kell arról, hogy biztos legyen: apából mi ,,mese” és mi igazi belőle? Láttatnom kell, ki vagyok apaként, férjként, barátként, bajtársként, minden szerepemben! És ezt csak a cselekvésen, a tettek gyümölcsein keresztül láttathatom. Dumával nem. A mindennapi teremtés megvalósult csodái teszik a férfit!

A férfivá válás folyamatában tehát elengedhetetlenül fontos a minta, ami a családból születhet meg. Ennek hiányába nagyon nehéz út vár a férfivá válni szándékozóra. A család szerepe tehát alapvető.

Figyelemreméltó és különös felelősséggel ruházza fel mindkét nemet(!), hogy a University of Newcastle kutatói megállapították, hogy magasabb az IQ-juk azoknak a gyerekeknek, akik sok időt töltenek apjukkal. A kezdetektől és gyermekkorban együtt töltött idő még a gyerek karrierjére is hatással lehet. Az együttlét persze nem azt jelenti, hogy pusztán egymás mellett élnek, hanem igazi jelenlétről szól, arról, hogy az apa tényleg részt vesz a gyerek életében a fejlődése érdekében. A kutatás valóban nagyszabású volt, több mint 11 ezer, 1958-ban született brit férfit és nőt vizsgáltak meg. A használt módszertan szerint az anyákat kérdezték ki, hogy az apa milyen gyakran vett részt a közös programokban, milyen gyakran olvasott a gyereknek, szervezett kültéri programokat. A magasabb IQ-n kívül az apjuk hatása mellett felnőtt gyerekek könnyebben igazodtak el a közösségekben, mint azok, akik kevesebb figyelmet kaptak apjuktól. Azaz az apa jelenléte az EQ (érzelmi intelligencia) szintjükre is pozitív hatással volt. A különbség még 42 éves korban is érezhető volt. A kutatást vezető Daniel Nettle jelentős különbségről beszél.

Itt fontos hozzátenni: a férfiminta nemcsak a fiúknak, hanem a lányoknak is egyaránt fontos! Alapvetően befolyásolja a másik nem ismeretét, a csatlakozási pontok felismerését, teljesen meghatározza a párválasztást. Az értékes férfiminta létrehozása, felmutatása tehát nemes és egyetemes kötelesség!

Várfalvi Mariann

Az apák szerepe védőnői szemmel – a védőnői szolgálat szerepe az apák életében

A Védőnői Szolgálatról

A kor társadalmi, gazdasági és demográfiai változásai hívták életre a védőnői hálózatot 103 éve 1915. június 13-án, „Stefánia Szövetség az anyák és csecsemők védelmére” elnevezéssel. Megalakulásakor a cél: a csecsemőhalandóság csökkentése és a nemzet számbeli gyarapodásának elősegítése volt, és célul tűzte ki a tudatlanság, a babonaság elleni küzdelmet.

Kezdetektől a mindenkori társadalmi, népegészségügyi kihívások, hazai és nemzetközi demográfiai mutatók mutatják az irányt, a feladatokat a Szolgálatnak.

Az elsődleges és legfontosabb annak a módszernek a megtalálása volt (ez azóta is folyamatosan így van), hogy hogyan lehet az anyákkal -rajtuk keresztül az apákkal és a családdal- a bizalmon alapuló kapcsolatot kiépíteni, anyai hivatásukat támogatni, ismereteiket bővíteni, az egészséget támogató döntéseiket megalapozni. Ennek az egyedülálló, ma is sajátos, és egyedi ellátási formának fő jellemzője, hogy a magyar védőnői gondozás egyik és alapvető helyszíne a család otthona.

A védőnő rendszeres látogatásai során a család élethelyzetének, körülményeinek megfelelő tanácsadással alapozta meg és egészítette ki a tanácsadóban nyújtott ellátást. Ennek újszerűsége az akkori, más országokban már kialakulóban lévő hasonló rendszerekhez képest, az volt, hogy sokkal teljesebb kép alapján tudtak hatékonyabb gondozást nyújtani. A családok segítésében fő szerepet kapott az egészségvédelem és a szociális támogatások elérhetősége, illetve a tényleges hozzájutás. A családok otthonában történő gondozásnak még két fontos tényezője volt: az egyik, hogy hamarabb észre tudták venni a család, az anya és a gyermek egészséggel összefüggő szükségleteit, a feltételek hiányát, a másik pedig az együttműködés, amelyre az anyákat a bizalom kialakításával meg tudták nyerni saját életterükben. A tanácsadókban a kor mindenkori színvonalának megfelelő, előírt körülmények, felszerelés és egységes képzésen alapuló szakmai tudás tette teljessé a gondozási rendszert.

Az 1980-as évektől egyre több, és azóta is bővülő egészségfejlesztési és közösségi programmal egészül ki a gondozás az apák számára is, amelyekre megfelelő méretű és felszereltségű helyszínre van szükség.

A védőnői szolgálat fennmaradásának egyik meghatározó alapja, a változásra, alkalmazkodásra való képesség. Érzékenynek kell lennie a családokat érintő egészségi, szociális és tudás-beli állapotra, a társadalmi, gazdasági körülményekre, a kommunikáció, tudomány és a technika lehetőségeire. Egyre inkább kihívás ugyanakkor a családok és közösségek kultúrájának, nemzetiségének, szokásrendszerének, hagyományainak ismerete és figyelembevétele is.

A Magyar Védőnői Szolgálat nemzetközileg is egyedülálló, tradicionális ellátási rendszer 2015-től Hungarikumnak minősül, és megkapta a Magyar Örökség Díjat. A Védőnői Szolgálat ma alapintézmény, felbecsülhetetlen értékű szakember hálózat a családok szolgálatában, lakóhelyükön, nevelési-oktatási intézményekben, kórházak szülészeti osztályain és a Családvédelmi Szolgálat keretei között. Felmerült határon túli, nemzetközi kiterjesztésének igénye is.

Az anyák és apák igénye is változott, változik

Kezdetekben a családokban a nehéz szociális helyzet mellett a tudatlanság és az egészségismeret hiány miatt volt szükség a védőnő tanácsaira, útmutatásaira. A védőnőnek ezek figyelembevételével fel kell keltenie a szülőkben az igényt az egészségesebb és jobb döntések meghozatalára, az egészséget támogató életmódra, a megelőzés fontosságára és a megfelelő ellátások igénybevételére. A kommunikáció és az iskolázottság fejlődésével bővül az emberek általános- és egészségismerete, formálódik szemlélete. A szociális helyzet megoldásaira pedig létrejött egy új ágazat, amely a védőnői feladatokat részben tehermentesíti a megoldások terén. Azért csak részben, mert a családok egy része nem tud még kellő felismeréssel és önérvényesítéssel megoldásokat találni, vagy segítséget kérni szociális helyzetük javításában, a védőnő az a segítő szakember, aki a leggyakrabban talál-

kozik a családdal és látja valódi élethelyzetüket. A védőnő most is alapvető és meghatározó részese a családok és a gyermekek védelmének, a jelzőrendszer egyik alap szereplője, kapcsolati hálóját, a civil és szakmai erőforrásokat mozgósítja a megoldás érdekében.

A családok, szülők, anyák és apák védőnői gondozás szempontjából sokat változtak. Egyre inkább kifejezik és képviselik saját elképzeléseiket, az egészséggel, gyermekneveléssel és a családi élettel kapcsolatos információikat is több helyről szerzik be. Ebben a médiának, a kommunikációs technológia fejlődésének, a tudományos és közismereti ismeretanyagnak a változásai fejlődése is jelentős szerepet játszik.

Az apák a 80-as évek közepéig viszonylag passzív részesei voltak a védőnői családgondozásnak, esetlegesen, érintőlegesen kapcsolódtak a témához és a védőnővel való találkozásokhoz. Ezek amolyan „női témák és dolgok" voltak. Kevés családban alakult ki az igény a védőnővel való közös találkozásra, beszélgetésre mindkét szülő részéről. Az ilyen családokkal nyitottabban és jobban lehetett az egészség irányába ható döntéseket, változásokat elérni, és a szülők egymás között is több figyelmet és fontosságot fordítottak a gyermek és a család egészsége érdekében a közös gondolkodásnak, együtt vállalt döntéseknek. Az édesanyák többsége sem igényelte az apák aktív bevonását, de a saját szerepüket is úgy élték meg a gondozás során, hogy majd a védőnő megmondja, mikor, mit kell tenni, hogy egészséges legyen a gyermekvárás, az anya és a magzat egészsége. A szüléskor is az orvosokra, az egészségügyi szakemberekre bízták, hogy mi fog történni, passzív szereplői voltak az anyák az eseményeknek, az apák pedig végképp - szó szerint - kívülállóként követték az eseményeket.

Ma már az édesapákat is aktívan bevonják a védőnői és orvosi várandós gondozásba, részt vehetnek a tanácsadásokon, bizonyos vizsgálatokon. Különösen népszerű az ultrahang és szívhang vizsgálat, ahol látható és hallható a magzat, az új közös élet jelenléte már akkor is, mikor még nem érzékelhető, tapintható sem a has növekedése, sem a magzatmozgás. Ezek a megtapasztalások, a közös megélés nem csak az édesanyáknak, hanem az édesapáknak is új élményeket ad, segíti a szülői érzések, szerepek kialakulását, az anya és az apa egymás iránti, valamint a magzattal való kapcsolat fejlődését, a közös örömöket, de a közös felelősséget is.

Ma már egyre többen - anyák és apák is - igénylik ezeket az élményeket, a szülőpárok közösen alakítják ki elképzeléseiket a gyermekvárással és neveléssel kapcsolatban. Közösen tervezik az otthonkialakítás és a szülés körülményeit, a gyermekgondozás és -nevelés elveit és módszereit, amiben véleményt, megerősítést várnak, kérnek a védőnőtől és más szakemberektől.

A védőnői szemlélet és módszertan is átalakul, változik az egészségügyi szükségleteknek és a családi igényeknek megfelelően. A korábbi direkt tanácsadást egyre inkább felváltja, kiegészíti a megbeszélés, amiben a család igénye és szemlélete, ismerete birtokában adott tanácsokkal alapozzák meg a döntést, a szülő döntését. Ezzel erősödik a szülői részvétel, aktivitás, a saját helyzetének felismerése, de saját érétkeinek, szemléletének átlátása és felülvizsgálata, mert olyan kiegészítő, vagy alap információkat, új módszereket kap a védőnőtől, amelyek egy adott új helyzetben megfontolásra, elfogadásra érdemesek. Ez az új szemlélet a védőnőktől még nagyobb nyitottságot, és még változatosabb kommunikációs technikákat követel.

A társadalmi szemlélet is átalakul, a család képessé tétele saját sorsának alakításában egyre inkább előtérbe, megfogalmazásra kerül. Egyre kevésbé helyettük kell cselekedni, kivéve a súlyos válsághelyzetet, inkább a megelőzés és a minél inkább időben való megfelelő megoldás keresés és találás segítése a cél.

Az egészségügyi jogi és ellátási környezet, szemlélet átalakult, átalakulóban van, amely az apák aktív bevonásának szerepét, lehetőségét erősíti. Az alaptörvényben és a sarkalatos törvényekben, végrehajtási rendeletekben, az intézményi házirendekben ezek a jogok egyre konkrétabban megjelennek. A „beteg"jogok, és a gyermeki jogok ismeretére, védelmére a védőnő is tájékoztatást ad. Az apák jogai vagy nyíltan, vagy burkoltan jelennek meg. Fontos, hogy az anya és a magzat, illetve gyermek jogok mellett, velük összhangban fogalmazzák meg kéréseiket, keressék a megoldásokat.

Az egyik ilyen kiemelkedő esemény az un. együtt szülés kérdése. A szülőnő joga például megválasztani azt a személyt, aki a vajúdáskor, szüléskor vele van, ez a személy lehet az apa is, de a szülőnő dönt, hogy ki legyen. Előfordul gyakran, hogy ez a döntés a szülés folyamán megváltozik. Az apának ezt is figyelembe kell venni. Lehet, hogy eldöntötték, hogy együtt vannak a teljes idő alatt, de lehet, hogy az édesanya úgy érzi, hogy zavarja, vagy nem szeretné, ha az apa tovább is ott van. Ilyenkor el kell fogadni a döntést, de biztosítani kell az apának az édesanyát arról, hogy lélekben, gondolatban és érzelmileg továbbra is támogatja, erősíti, ha nincsenek együtt, akkor is. Lehet, hogy eredetileg más személyt választott/ak a szülés támogatására, de az édesanya mégis szeretné, hogy az apa jelen legyen vele a szülés során. Jó, ha ilyenkor az apa is felkészült, és támogatni tudja párját a szülési folyamatban.

Ma már közkedveltek és elterjedtek a védőnők, vagy a szülészeti intézmények által szervezett és tartott un. szülő-szerepre, szülésre felkészítő programok, amelyeken a program része az apák szerepének, lehetséges feladatainak ismertetése és az ajánlott módszerek gyakorlása. Ezeken a foglalkozásokon több témában és alkalommal is előjön az apa oldaláról való megközelítés: a várandósság alatti változások, komfort, táplálkozás, mozgás, napirend, munka-pihenés egyensúly; a szülési folyamat; az újszülött első órái, amikor együtt a család: a baba látványa, a köldökzsinór elvágása, az édesanya (vagy esetleg császármetszésnél) az édesapával való bőrkontaktus kialakítása, az első szoptatás, és az első közös családi élmények, érzések és érzelmek megélésének lehetősége. Ezek mindegyikében megbeszélésre és lehetőség szerint szimulálva kipróbálásra kerülnek a módszerek, lehetőségek, akár több változatban. A megszületés utáni anya-gyermek testi kapcsolat támogatása, az új minőségű és tartalmú „hármas" közös élményének megélése, a baba megfigyelése, köszöntése, az anya elismerése az édesapák elengedhetetlen feladata, és jó, ha erre is fel tud készülni, akár a védőnővel, aki felhívja erre a figyelmet.

A jogi környezetre visszatérve a szülés alatt és a szülést követően az anya és a gyermek egészségi állapota és az ellátás zavartalansága az elsődleges, és így átmenetileg megértéssel kell elfogadni, ha ez az együttlét átmenetileg megszakad. Figyelembe kell venni továbbá más anyák, apák, családok jogait is, ami azt jelenti, hogy olyan megoldást kell találni, hogy kölcsönösen ne sérüljenek a betegjogok az ellátás során. E jogok gyakorlására a felkészülésen túl az intézmény egészségügyi szakemberei és a betegjogi képviselője is ad tájékoztatást. A betegjogokkal és a gyermek jogaival foglalkozik az Országos Betegjogi, Ellátottjogi, Gyermekjogi és Dokumentációs Központ, amelynek honlapján sok hasznos közérthető tanácsot és információt találhatnak (www.obdk.hu).

A szülészeti osztályok egyre nyitottabbak arra, hogy kövessék a családok, anyák és apák, sőt a tágabb család igényeit. Több helyen vannak már családi szobák, egyágyas vajúdó és szülőszobák, egy-két ágyas baba-mama szobák. Ezek jó színvonalú kialakítását kormányzati pályázati forrás is támogatta. A védőnő egyik fontos feladata, hogy a szülőket tájékoztassa a szülésre felkészítés során a szülészeti intézmények, vagy akár az otthonszülés feltételeiről, körülményeiről, jogszabályi és szakmai környezetéről. Az anyával és az újszülöttel való kapcsolattartás nehéz a mai kórházi körülmények között. Az anya lelki és komfort támogatása az új állapotban (fizikai fáradtság, új testi élmények, változások, fájdalom) megértést, együttérzést, és szükség esetén aktív segítséget vár az apától is.

Meghatározó szerepe van az édesapának, hogy körültekintő és jó döntést készítsenek elő az édesanyával, ugyanakkor fel kell készülni arra is, ha változtatni kell, gyorsan és akár a korábbi elképzeléshez képest új, ellentétes döntést hozzanak az élet és az egészség érdekében. Ha készítettek szülési tervet, akkor ezeket a szempontokat is jó figyelembe venni. A szülési terv segít abban, hogy az előre kiszámítható, tudható és tervezhető dolgokra felkészüljenek, a szülési módot, és kéréseket a védőnővel és a szülészeti ellátás szakembereivel átbeszélje a pár.

A gyermekszületés témakörnél maradva a védőnő abban is segít, hogy hogyan készüljenek fel a családi, otthoni környezettel, amiben az édesapáknak jelentős szerepe van nemcsak a közös tervezésben, de a megvalósításban fizikailag is (esetleges átalakítás, festés, fűtés korszerűsítés, biztonsági szempontok, bútor szerelés, pelenkázó, vagy fürdőkádra rács készítés, stb.). Ezeket az édesapák boldogan vállalják, és büszkén emlegetik, hogy ez az ő kezük munkája volt.

Az anya és az újszülött hazaérkezése után a mindennapokban való helytállást segíti az édesapa, akinek van lehetősége apai szabadság kivételére. Ezt az állam biztosítja számára. Sok ilyenkor az intézni való, de a napi feladatok ellátásában is komoly segítségre van szükség, hogy az édesanya pihenni tudjon, és legyenek meg az alapvető házimunkák is. Az édesapa előre is, de naponta is elvégezheti a bevásárlást, készíthet egyszerű ételeket (ebben is szerezhet gyakorlatot a várandós hónapokban), vagy fogadja a látogatókat, takarít, berakja a mosást, stb. A védőnő segít ebben is, előre is megbeszélhetik, hogy hogy lesz a család élete az első napokban, hetekben, vagy hogyan, milyen segítséget tudnak megszervezni. A védőnő felkészíti az édesapát is a babával való bánásmódra, hogyan kell megfogni, tartani, megfordítani, babahordozót használni, ad tanácsot, hogy milyen a jó babakocsi, milyen hőigénye van a babának. Bemutatja a csecsemő ellátását, amiben az édesapa is részt vehet, vagy egyedül is megtehet: pelenkázás, fürdetés, a szoptatást támogató feladatok, szoptatás utáni büfizés, sétáltatás.

A védőnő a korai gyermekágyas – újszülött időszakban érdeklődik a szülés körülményeiről, élményeiről és a betegdokumentációról is. Ezeket mind az édesanyával, mind az édesapával értékelik, megbeszélik. A felmerült kérdéseket, észrevételeket megválaszolja a lehetőségekhez képest. Ha szükséges, javasolhat pszichológus segítséget is, ha olyan élmény merül fel, vagy a szülés utáni „krízis" a szokásosnál mélyebben jelentkezik. A szülőkben felmerülhet az, hogy elég jó szülők-e? Félnek főleg az első gyermek érkezésekor, hogy jól csinálják-e, nem okoz-

nak-e valamilyen bajt a gyermeknek? Felmerül a párkapcsolat változása is, hogyan tudják ezekben az új helyzetekben fenntartani egymás iránti figyelmüket, szeretetüket, gondoskodásukat, amire mindkettőjüknek szüksége van. Igen, az apának is. A gyermekvárás, szülés és a gyermekágyas időszak testi-lelki változásainak megélése az anyák, az apák és a párkapcsolat szempontjából sok témát érint, a megbeszélésre, tanácskérésre együkük, másikuk, vagy mindkettőjük részéről indokolt és szükséges lehet.

Az apában és az anyában is felmerülő kérdés, hogy milyen szülők lesznek ők mostantól, amit minden nap újra és újra kell értékelni. Hogyan tudják a kettőjük saját szemléletét és gyakorlatát kialakítani akár a családtagokkal szemben, hiszen a generációk között is felmerülhetnek múltból táplálkozó, feldolgozatlan feszültségek vagy ismeret- és tudásbeli különbségek.

A védőnő bíztatja a párt, hogy legyen közös idejük, amikor egymással foglalkoznak, amikor egymás szeretetével építik, erősítik közös szövetségüket. Legyen külön olyan idő, amikor a feszültségeket, problémákat van idő megbeszélni. És legyen olyan idő is, amikor ki tudnak jutni a rutinból, és vagy külön-külön, vagy ha meg tudják oldani, együtt is kimozdulnak. A párral a védőnő megbeszéli a családtervezést, a szülést követő absztinenciát, és a védekezés vagy újabb gyermekvállalás lehetőségeit. Itt is felmerülnek az apa szempontjából is kérdések, és lényeges, hogy a pár erre maga is keresse a megoldási módszereket, és nyitottan, bátran kérjen a védőnőtől tanácsot.

A védőnői családgondozás során további feleadatok is vannak. Ilyenek a családban élő kisgyermekek (szülőkön keresztül) egészségismeretének, egészségmagatartásának, életmódjának kialakítása.

A védőnő segíti a gyermek közösségbe kerülésére való előkészületeket a szülőkkel, vagy a már közösségbe járókat, és szülőket otthon és a gyermekeket az óvodában, iskolában). Kialakítja, bővíti az egészségismeretet, formálja az egészségmagatartást, a helyes életmódot.

Az iskolákban a tanuló fiataloknak egyéni, osztályközösségi, vagy egyéb csoportos keretek között a fentieken túl részt vesz a családi életre nevelésben, a családtervezésre, az egészséges élet megélésére, elérésére.

Összefoglalás

Az édesapa a családban a biztos háttér, a biztonság, a teremtő- és megtartó erő képviselője. Erre készülni és menetközben is tanulni kell tudni. Fontos feladata az anya magzatot és a már megszületett gyermeket óvó, védő, tápláló szerepének támogatása, és ebben saját elkötelezettség és feladat vállalása, szövetségük erősítése. Ebben segít az édesanya, a család, a barátok, de a szakemberek között a legközelebbi támasz és információ forrás a védőnő.

A védőnő feladata, szerepe a családdal, és az apával való kapcsolatában

- A család tanítása, naprakész ismeretek átadása
- A gondozottak bizalmasa, tanácsadója, segítője
- Kísérő, megerősítő szerep, információs tábla, iránytű
- Kompetenciát erősítő, fejlesztő
- Támogató, helyzetfelismerő
- Közvetítő, szervező
- Az ellátási út megindítása, nyomon követése, támogatása
- A családi élettér megismerése, a szocio - kulturális háttér, szokások, hagyományok, értékek, célok
- A családban megjelenő működési zavarok felismerése, gondozása
- Közösségi kapcsolatrendszer, társas támasz erősítése
- Kiemelkedő és folyamatosan fejlesztendő módszerek
- értő figyelem,
- segítő beszélgetés,
- tanácsadás,
- ismeret közlés-bővítés
- vélemény formálás
- motiváció
- pozitív, életigenlő gondolkozás támogatása

Alapértékek:

- jól vagyunk, jól érezzük magunkat, ha:
- észrevesznek, figyelnek ránk, figyelmesek velünk,
- kölcsönös gondoskodás, törődés,
- következetesen ki kell ezt fejezni: tisztelet, megbecsülés, hála, emberi méltóság, büszkeség a másikra,
- emberszámba vesszük a másikat, a szükségletek nem fontosabbak a másik embernél, és én nem eszköze vagyok a másik boldogságának.

„A család élő rendszer, egyensúlyához és a benne élők jól létéhez tápláló energia kell!"

Pál Ferenc atya előadása: 2014. Kattárs, Miskolc)

FŰRÉSZ TÜNDE – AGÓCS GERGELY

Nagyszülőnek lenni jó!

„Az öregedő test nem kell, hogy öregedő lélekkel társuljon" – írta annak idején Kopp Mária és Skrabski Árpád a Magyar lélekállapot 2008-as kötetének „A meghosszabbodott életévek forradalma" című fejezetében. A következőkben rövid kitekintést szeretnénk nyújtani arról, hogy az egyik leginkább lélekemelő tevékenység, az „unokázás" milyen hatást gyakorol a nagyszülők életminőségére.

A teljesség igénye nélkül egyes hazai és nemzetközi kutatási eredményekből összeállított kitekintőnkben összegyűjtöttük, hogy az unokákról való gondoskodás milyen összefüggést mutat a nagyszülők egészségi állapotával, boldogságérzetével, milyen hatással vannak a gyermekek fejlődésére, az „unokázást" mi jellemzi és azt hogyan élik meg a nagyszülők a mindennapokban.

Rövid szemlénk alapvetően a nagyszülőség pozitív hozadékait veszi számba az érintettek szempontjából, és igyekszik kutatási eredményekkel alátámasztani azt, hogy „nagyszülőnek lenni jó".

A nagyszülők családokon és összességében a társadalmon belüli nélkülözhetetlen szerepéről jelen összefoglalónkban nem térünk ki, de a jövőben szükségesnek tartjuk, hogy hiánypótló jelleggel a család- és népesedéspolitika szempontjából is vizsgáljuk a nagymamák és a nagypapák kiemelten fontos szerepvállalását, ezért elindítottunk a Kopp Mária Intézetben egy olyan intergenerációs kutatást, amelyek széles körű áttekintést adhat a nagyszülőkről a fiatalabb generációkhoz való kapcsolataik tükrében.

A nagyszülők tovább élnek

Egy korábbi kutatás annak a többek által körbejárt felismerésnek a vizsgálatával és tovább gondolásával foglalkozik, amely szerint **az aktív nagyszülői gondoskodás pozitív hatással van a nagyszülők egészségi állapotára**, így többek közt a kognitív funkciókra, a szubjektív jóllétre, valamint a depresszió kockázatára.

A kutatás során 500 ember adatait vizsgálta meg egy nemzetközi tudósokból álló kutatócsoport (Bázeli Egyetem, Edit Cowan Egyetem, Nyugat-Ausztrál Egyetem, Berlini Humboldt Egyetem és a szintén berlini Max-Planck Intézet), akik 70 és 103 éves időskorú adatait dolgozták fel 1990 és 2009 között. Az eredményeket az „Evolution and Human Behavior" (Evolúció és Emberi viselkedés) nevű szakfolyóiratban publikálták. A kutatók a BASE (Berlin Aging Study) adataiból dolgoztak, amely egy 1990 óta folyó, a volt Nyugat-Berlin területén élő 70 év felettiek fizikai, kognitív és szociális jellegzetességeit figyelemmel kísérő, longitudinális vizsgálat. (A résztvevőket kb. 2 évente kérdezték le, az utolsó utánkövetés 2009-ben volt.)

A kutatás három csoportot hasonlít össze: a nem-nagyszülők csoportját, a nagyszülői gondoskodást végzők csoportját, valamint azokét, akik bár nagyszülők, nem vesznek részt a rendszeres nagyszülői segítségnyújtásban.

A halálozási kockázat 33 százalékkal alacsonyabb a gondoskodó tevékenységet végző nagyszülők körében, mint a gondoskodó tevékenységet nem ellátó nagyszülők körében, és szintén alacsonyabb, mint azon idősek körében, akik nem nagyszülők. A segítők 50%-a az első lekérdezéshez viszonyítva 10 éven belül, a nem segítők és a nem-nagyszülők 50%-a 5 éven belül vesztette életét. Azok a nagyszülők tehát, akik nem foglalkoztak az unokákkal, 5 éven belül elhaláloztak; ezzel szemben azoknak a nagyszülőknek a fele még 10 év múlva is élt, akik legalább időnként látták az unokáikat.

A kutatás külön vizsgálta, hogy vajon van-e különbség aközött, hogy valaki gyermektelen idősként saját családtagjain kívül mást is támogat-e, gondoz-e, mint aki szintén gyermektelen idősként ugyanezt nem teszi. Ez esetben szintén bebizonyosodott, hogy azok az emberek, akik saját gyermek vagy unoka hiánya nélkül élik mindennapjaikat, viszont gondoskodnak más családon kívüli személyekről, körülbelül hét évvel élik túl azokat a társaikat, mint akik nem gondoskodnak hasonló módon senkiről sem. A gyermektelen résztvevők szintjén arra az eredményre jutottak, hogy azok, akik a saját társas közegükben támogatást, segítséget nyújtanak másoknak, szintén nagyobb eséllyel élnek hosszabb ideig, mint azok, akik ezt nem teszik meg.

A szerzők következetesen azt találták, hogy a segítő attitűd összefüggésbe hozható az alacsonyabb mortalitással. A vizsgálatban szereplő összes „segítő" csoport

magasabb túlélési valószínűséggel bírt, mint a hozzá viszonyított „nem segítő” csoport tagjai. Ez a mintázat arra utal, hogy nem csupán a segítő attitűd és a kedvező egészségi hatások között, hanem a segítő attitűd és a mortalitás között is van összefüggés, különösképp a nagyszülői gondoskodás és a mortalitás között.

A nagyszülők elégedettebbek

„Az időskori boldogság alapja, hogy el tudjuk fogadni az új helyzetet, és annak megfelelő célokat tűzzünk ki magunk elé. Megfelelő, hasznos tevékenységek, **a következő generációért érzett felelősség megélése – ezek alapozzák meg a kompetens, sikeres öregkort.**” – írta Kopp Mária, akinek kutatásai megerősítették azt, hogy az időskor boldogságát sokkal több pszichoszociális tényező befolyásolja, mint azt feltételeznénk. Kopp Mária és Skrabski Árpád a Magyar lelkiállapot vizsgálatában megállapították, hogy „az időskor egyáltalán nem jelent egyet a munkaképtelenséggel, tehetetlenséggel, hanem számos tényező határozza meg az élet során, hogy menynyi ideig tudunk sajátmagunk és mások számára is örömöt okozó életet élni.”

A Bostoni Egyetem 2016-os tanulmányából kiderül, hogy a nagyszülők és unokák közötti érzelmi közelség mindkét felet megóvja a depressziótól. A kutatás 1985 és 2004 között több generációs családokat vizsgált, és kimutatta, hogy a fiatal felnőttek és az idősebbek közötti örömteli kapcsolatok befolyással voltak a depressziós tünetekre. **Az unokákkal töltött minőségi idő a mentális egészséget javítja** és az unokákkal töltött boldog pillanatok ugyancsak csökkentik a depresszió kockázatát a nagyszülők körében.

A gyermekek szempontjából pedig „a nagyszülők biztonsági hálót jelentenek” –fogalmazza meg a kutatás. „Ha van valaki, akiben a gyerekek bíznak, és tudják, hogy mindig az ő oldalukon fog állni, az hatalmas érzelmi plusz a számukra.” A legtöbb szülővel ellentétben a nagyszülők végtelen türelemmel rendelkeznek, és gyakran több időt töltenek a gyerekekkel. Az olyan érdeklődési körök megosztása, mint a sport, mindkét generáció számára boldogságot jelent.

Egy 2014-es európai felmérés szerint az unokák heti egyszeri látogatása jó hatással van a nagyszülők agyműködésére. A gyerekekről való gondoskodás pozitív hatást gyakorol a verbális folyékonyságra, a rövid és hosszú távú memóriára. Egy másik tanulmányban magasabb kognitív pontszámokat értek el azok az idősebb nők, akik hetente egy napot töltöttek unokájuk felügyeletével. (Ugyanakkor a heti öt napos gyermekfelügyelet már csökkentette a gondolkodás sebességét és a munkamemória képességét).

Nagymamák és nagypapák a mindennapokban

A magyarországi 55 év feletti **nagypapák és nagymamák közel azonos arányban vesznek részt az unokáik ellátásában**, felügyeletében. 2008-ban a férfiak 41,1%-a, a nők 42,6%-a unokázott, míg 2016-ban már ennél jóval többen, a férfiak 67,7%-áról, a nők 70,1%-áról mondható el ugyanez (KSH NKI Életünk fordulópontjai). **A 2010-es években tehát megerősödött a nagyszülők szerepe, fontossága az unokák nevelésében Magyarországon**, ami összefügghet az emelkedő foglalkoztatási adatokkal, a Nők 40-ként bevezetett nagymama nyugdíjjal és általában a családi értékek, benne a generációk közötti együttműködés megerősödésével.

Minél idősebb a nagyszülő, annál inkább csökken a részvételük az unokákkal kapcsolatos teendőkben (az 55-59 évesek 75,5%-a, míg a 75-79 éveseknek már csak 46,7 %-a vesz részt az unokák ellátásában) és a gyermek életkorának növekedésével is csökken a nagyszülői aktivitás (3 év alatti gyermek esetében 81%-os, 19 év feletti unoka esetében már csak 30,6%-os a részvétel). Az iskolai végzettség alapján is vannak eltérések, a felsőfokú végzettségű nagyszülők 79,4%-a, míg az alapfokú végzettségűek 58,9%-a „funkcionál” aktív nagyszülőként is.

A Kopp Mária Intézet felmérésben megkérdezett kisgyermekes családok és várandósok 63%-a nyilatkozott úgy, hogy a gyermekek nevelésében, különösen nehézség esetén inkább számíthat a nagymama segítségére, 39% ezen belül pedig mindig kap segítséget a saját édesanyjától, ha szüksége van rá. A saját édesapjától, a nagypapáktól 34% számíthat nagyszülői segítségre. Ugyanezen értékek kicsit alacsonyabbak, amikor a megkérdezettek párjainak szüleiről volt szó, az anyósokra 50%-ban, az apósokra 33%-ban lehet számítani a gyermekek nevelése és gondozása terén.

Lynda Clark és Ceridwen Roberts (2004) angliai kutatásának központjában a nagyszülőség értelmezése állt az érintettek szempontjából. A kutatásban megkérdezettek 61%-a látogatta legalább hetente az unokáját, 15%-a mondta azt, hogy az unokájával való kapcsolata a legfontosabb az életében. A mélyinterjúkból az derült ki, hogy a nagyszülőséget legtöbben egy számukra kontrollálhatatlan, spontán eseményként élték meg, mely ugyanakkor természetes velejárója az életnek, és rengeteg örömet okoz (szemben a szülőséggel, amelyben inkább a felelősséget hangsúlyozták).

Nagyszülő-unoka kapcsolat

Egy 2014-es kutatás a Brigham Young Egyetemen az USA-ban azt vizsgálta, hogy milyen szerepet játszanak

a nagyszülők az unokák fejlődésében. A kutatásban 408 ötödikest kérdeztek meg nagyszülőkkel való kapcsolatukról, többek közt azt, hogy kapnak-e tanácsot a nagyszülőktől valamilyen fontos döntés előtt vagy megbeszélhetik-e a problémáikat a nagyszüleikkel A kérdésekre adott válaszokat egy évvel később nyomon követték.

A kutatás kimutatta, hogy "**a nagyszülők és az unokák érzelmi viszonya jelentősen befolyásolja a gyermekek iskolai, pszichológiai és társadalmi fejlődését**." Amikor a nagyszülők is részt vesznek az unokák életében, a gyerekek nemcsak jobban beilleszkednek a környezetükbe, hanem elkötelezettebbek is az iskolában. A kutatók azt is megjegyezték, hogy a gyerekeknél nagyobb valószínűséggel alakulnak ki a pro-szociális készségek, amelyek elengedhetetlenek a társadalmi fejlődésben, úgy mint gondoskodás, együttérzés és kedvesség azok iránt, akik nem részei a belső körnek.

Az erős nagyszülő-unoka kapcsolatot jövedelemtől függetlennek találták a kutatók, akár egyedülálló szülős illetve két szülős háztartásban. Érdekes megállapítás, hogy azoknál a nagyszülőknél, akik nem éltek együtt az unokával, ott volt a legerősebb a kötelék. Ahogy a tanulmány megállapítja, lehet, hogy azért, mert "a nem az unokákkal élő nagyszülők inkább pozitívan ösztönző, mintsem fegyelmező negatív viselkedést tanúsítanak, ami különösen fontos a korai serdülőkorban lévő gyermekeknél, amikor a szülő-gyermek konfliktus inkább növekszik." Az unokák ilyenkor megtalálják a biztonságos szövetségeseiket a nagyszülők személyében. Mindent összevetve, a tanulmány arra a következtetésre jutott, hogy "a gyerekekben kialakul egy magasabb szintű önbizalom, amikor a nagyszülők több szeretetet mutatnak. Az ilyen érzelmi közelség hosszú távú pozitív hatással van a gyermekek életére, s kamatoztatják azt, amit érzelmileg kaptak egy másik személytől. "

Alapvetően még akkor is pozitív tendencia mutatkozik a nagyszülő-unoka kapcsolatok vonatkozásában, ha a munkája miatt elfoglalt a nagyszülő vagy messze lakik, de mégis rendszeresen találkozik az unokájával. Ezek az elfoglalt nagyszülők az úgynevezett «best ager"-ek, vagyis olyan fiatal idősek, akik már elmúltak 50 évesek, még dolgoznak és aktívan élik mindennapjaikat.

Hogy mennyivel többet profitál egy mai unoka a nagyszüleitől, mint korábban? Ezt egy érdekes felmérés eredménye mutatta meg igazán, amelyet 2010-ben az Allenbachi Generációs Intézet készített: a megkérdezett 16-29 éves korosztály mintegy kétharmada érezte úgy, hogy a nagyszülő meghatározó személy az ő életében vagy olyan, akitől tanult valamit. Megkérdezték a 60 év feletti korosztályt is ugyanerről, és ők már csak fele arányban nyilatkozták ugyanezt, hiszen 21%-uk egyáltalán nem is ismer(het)te a nagyszüleit.

A Német Fiatalügyi Intézet kutatásai alapján megállapította, hogy a nagyszülő-unoka viszony ma bensőségesebb, mint bármikor valaha, ugyanis a fiatal és idősebb generációt ma nem terhelik külső kényszerek, amihez hozzájárul, hogy ma már kevesen élnek egy fedél alatt az unokáikkal, illetve nagyszüleikkel. Egy mai, modern család mottója talán a „távolságon alapuló intimitás" lehetne. Nagyon fontos, hogy mindenki visszahúzódhasson a saját otthonába bármikor, amikor konfliktushelyzet adódik, vagy erre szükségét érzi.

A nagyszülő-unoka kapcsolat egy különleges kapocs, amibe belefér az, hogy a nagymama vagy a nagypapa engedékenyebb, mint a szülők, ugyanakkor a szülők nevelési elveinek soha nem érdemes ellentmondani, hiszen a gyermekek neveléséért alapvetően ők a felelősek.

MÁTÉ ZSUZSI

Miért kell reklám a családnak, miért kell reklám az apaságnak?

Ahogy a családi konfliktusok pszichológiai szempontból transzgenerációs problémákat hordoznak, úgy helyezhetjük történelmi kontextusba a családok társadalmi szintű gondjait: miért vakarja a keresztény-európai kultúrkör szellemi elitjének felelősségteljesebb része a fejét evidensnek tűnő kérdéseken? Miért kell a 21. században – olykor már kissé mesterkélten is - ősidőktől fogva természetes dolgokat kimondanunk? Miért fontos, hogy következetesen és tudatosan biztosítsunk nyilvánosságot a családi értékek számára?

Minden társadalmi folyamat a kor filozófiáját és az arra visszavezethető közfelfogást tükrözi. A közvélekedést befolyásolva éri hosszú ideje módszeres támadás a nemzeti összetartozást, a hagyományos családmodellt, erodálva a férfi és nő közötti köteléket, a gyermekvállalási kedvünket, s vele az apai szerepvállalást is. A felvilágosodás korában kezdődött az a folyamat, amely lassanként deszakralizálta a közgondolkodást, kiiktatva az isteni perspektívát az életünkből, a házasság is törvényileg felbontható lett, az élet továbbadása pedig már nem volt megkérdőjelezhetetlen emberi törekvés. Aztán az ipari forradalom, a tömegdemokrácia, majd a kommunizmus és a ’68-as generáció térnyerése vezettek oda, hogy egyre mélyebbre hatolva bontották le személyes identitásunkat.

E történelmi folyamat szellemi alapjait tudatos anyagi megfontolások és a tömegdemokrácia, tömegkultúra kívánalmai támogatták, hiszen egy atomizált közösség, sok különálló individuummal jóval többet fogyaszt és költ, és jóval egyszerűbb, olcsóbb eszközökkel befolyásolható, mint egy összekapaszkodó, egymást támogató, családokra, nemzeti összetartozásra épülő társadalom. Csak azt nem vették figyelembe a társadalmi mérnökök, hogy mindezek következménye hosszabb távon demográfiai krízis és mélyülő társadalmi válság lesz, a népességet lecserélni pedig korántsem csak számszaki kérdés…

E folyamat közepette kezdünk ma végre eszmélni, rájönni, hogy valami nagyon nem stimmel.

Az identitásért folytatott küzdelmet szavakkal vívják ma is, a fogalmak körül zajlik a küzdelem: mi a család? Mi a házasság? Hol kezdődik és végződik az élet? Ki a férfi és ki a nő? Mi a feladata az édesanyáknak és az édesapáknak? Valódi létkérdések adják az alapját annak a vitának, amelyekre releváns, közérthető válaszokat kell adni ahhoz, hogy az egyének életében, tudatában újra helyükre kerülhessenek a dolgok, és olyan személyes döntéseket hozhassanak, amelyek az egyéni boldogságot és vele a közösségi boldogulást szolgálják.

A család biztonság és örömforrás, a férfi más, mint a nő, és ez jó dolog, mert nem ellenségei, vetélytársai egymásnak, hanem egymást kiegészítik; a házasság életszövetség, amiért érdemes küzdeni; a magzat védelemre szoruló kis ember, akit óvni kötelessége egy társadalomnak; az anyaság egyenrangú hivatás más vállalásokkal; az apaság pedig a férfiasság legszebb kibontakozása.

Minden természetes identitás célkeresztben van és a szavak szintjén ma még azok állnak nyerésre, azok hangosabbak, akik rombolnak, nem azok, akik az identitás újraépítését szolgálják. Ezért lehetséges az, hogy egy látogatott női portál minapi – komoly megosztásszámot hozó- írásában egy hölgy arról elmélkedik, hogy miért *nem* szül harminc felé gyermeket. Ezért fordulhat elő, hogy a divatbemutatókon, ahol már rég alig megkülönböztethető, hogy ki a fiú és ki a lány, immár kitömött hassal, várandósságot imitálva vonulnak fel férfiak, hogy demonstrálják, a biológiai nem mit sem számít. De e folyamat látlelete az is, hogy Írországban fiatal nők azért hullatnak örömkönnyeket, mert végre szabadon megölhetik magzataikat.

Nem túlzás azt állítani, hogy a gödör aljára jutottunk, a természetes értékek *hiánya*, s az a disszonancia, amely mindezt jelzi, azonban lassanként rádöbbent bennünket: tévúton járunk. Most kell erősnek lennünk, most nem szabad feladnunk! Újra kell tisztáznunk a fogalmakat, személyes példákkal, kiállásokkal, filmekkel, zenékkel, minden lehetséges kommunikációs csatornán vissza kell építeni mesterségesen megtépázott identitásunkat. A férfiakat férfi, a nőket női szerepeikben és ebből kiindulva majdani apai és anyai szerepükben szükséges megerősíteni - társadalmi szempontból, de egyénileg is ez vezet kiteljesedéshez. Az atomizáció útja pedig nem vezet sehova: az egyének életében a lélek serülését és magányt, társadalmilag pedig mélyülő krízist okoz. Ne engedjük!

LÉDER LÁSZLÓ

Apa Központ segíti a berlini apákat

Tavaly ünnepelte fennállásnak tizedik évfordulóját a berlini Apa Központ. (Väterzentrum Berlin) Az alapító, Eberhard Schäfer, aki a magyarul is megjelent „Apukák Könyve" című ismeretterjesztő mű szerzője, saját maga indította útjára a Németországban is újszerű kezdeményezést. Az Apa Központ küldetése, hogy szakmai ismeretekkel lássa el a modern apaság iránt érdeklődő berlini szülőket, illetve személyes tanácsadást biztosítson apák számára. A központ egyben fórum és találkozási hely is. Izgalmas programjaik egyike az Apakávézó, ahol gyermekükkel otthon lévő édesapák gyűlnek össze kötetlen eszmecserére. Az Apa Központ ma már jelentős tapasztalattal és nagy számú látogatóval büszkélkedhet. A tavalyi évben több mint 3500 szülő és gyermek vett részt a központ különböző programjain. A program vezetőjével Eberhardt Schäferrel beszélgettünk az eddig megtett útról, legfontosabb tapasztalatairól és a jövőbeli elképzelésekről.

– *Kedves Eberhard, milyen indíttatásból alapította meg a berlini Apa Központot?*

– Úgy láttam, hogy amíg az egyik oldalon egyre több szó esett a gondoskodó, elkötelezett apai viselkedésről, és a nemi egyenlőség kérdéskörébe az apaság témája is bekerült, a másik oldalon semmilyen valós segítséget sem kaptak az apák ahhoz, hogy valóban gondoskodó apává válhassanak, hogy például könnyebbé váljon számukra a munka-magánélet egyensúlyának megteremtése, vagy hogy megfelelő felvilágosítást kapjanak az apai gondoskodás és a gyermeknevelés fontosságáról. Arra gondoltam, muszáj valamilyen segítséget nyújtani az elkötelezett apáknak, mert ez egy nagyon fontos ügy. Ezért indítottam útjára az Apa Központot.

– *Hogyan fogadták a német szakemberek és a politikusok az ötletét?*

– Az Apa Központ berlini, helyi civil szervezetként működik, a szakemberek civil szereplőként tekintenek ránk. A megalapításkor sokféle reakcióval találkozhattunk. Voltak akik nagy elismeréssel fogadták a hírt és azt, hogy a „ jó apaság" érdekében működünk. Mások kissé gyanakodva és kétkedve figyelték a tevékenységünket, attól féltek ugyanis, hogy valamilyen harcos férfi jogi képviselet leszünk, akik az anyák ellen küzdenek majd.

– *És mit szólt mindehhez az utca embere? Vajon megértették a berliniek, hogy milyen céllal jött létre a központ?*

– A fogadtatás a berliniek részéről hasonló volt a fent említett hivatalos reakciókhoz. Sokan megértették a küldetésünket és szerencsére növekvő számban csatlakoztak is a programjainkhoz. Mások számára, akik azt gondolták, hogy „apa jogi" harcosok vagyunk, nehezebben ment az elfogadás. Sokaknak újdonság volt, hogy egy apának is szüksége lehet támogatásra. Gyakori, hogy először anyák keresnek meg bennünket, majd elküldik hozzánk a férfiakat is.

– *Kik jelentik az elsődleges célcsoportot?*

– Elsősorban a különböző helyzetben lévő apák: leendő apák, gyermekkel otthon lévők, családjuktól különélők, elváltak, nevelőapák, illetve mindazok, akik egyszerűen csak jobb apává szeretnének válni. Az apák mellett célcsoportunkba tartoznak az elvált apákkal együtt élő hölgyek, anyák is. Az apaság és az apa-gyerek kapcsolat teljes egészével foglalkozunk.

– *Ha visszatekint az elmúlt 10-15 évre, milyen, az apákat érintős lényeges változások történtek Németországban?*

– Azt gondolom, ma már megszokott jelenség, hogy egy apa sétáltatja az utcán babakocsiban a gyerekét. Egyre elfogadottabb és népszerűbb is, hogy az apák apai szabadságot vesznek ki gyermekeik megszületésekor. Mindemelett az is egyre inkább elterjedt nézet, hogy az apák meghatározó szerepet játszanak gyermekeik fejlődésében, ezért válás vagy különköltözés esetén is fent kell tartani a lehető legszorosabb apa-gyerek kapcsolatot. Mindezek tíz évvel ezelőtt nem voltak ennyire egyértelműek.

– *Melyek ma, az apaság legsürgetőbb kérdései Németországban?*

– Mi úgy látjuk, hogy az elsődleges kérdés az apák szerepének további erősítése. Még mindig jellemző, hogy az apákat az anyák asszisztenciájának és támogatójának képzelik el. Ezzel szemben mi amellett érvelünk, hogy az apák az anyákkal egyenrangú szülők, az apa a „másik" elsődleges gondozó. Ennek megfelelően, úgy gondoljuk az apáknak

nagyobb részt kell kapnia a szülői szabadság területén is. (több hetet vagy hónapot). A másik fontos kérdés az elvált apák helyzete. A gyermekek érdekében, a váltott elhelyezés bevezetése lehet ebben a kérdésben a megoldás.

– A magyarországi vizsgálatok szerint a fiatal párok több gyermeket terveznek, mint ahány végül megszületik. Mi a helyzet Németországban?

– Hasonló a kép. Azt hiszem ez így normális. Ha az embernek már van egy vagy két gyermeke hamar rájön, hogy mennyi törődést és gondoskodást igényelnek és a szülők sokszor egyszerűen nem engedhetnek meg maguknak több gyermeket.

– Az apa szülői szabadságra visszatérve: mit csinál egy átlagos német apa, gyermeke megszületését követően?

– A legtöbb apa kettő vagy három hónapot marad otthon. Ugyanakkor folyamatosan nő azoknak az apáknak a száma, akik hat hónapig vagy tovább vannak otthon a gyermekükkel.

– Melyek az Apa Központ legfontosabb tevékenységei az idei, 2018-as évben?

– Az apaság területén dolgozók számára a központunkban végzett munka egyre inkább követendő példát jelent, és az itt dolgozó szakembereket a téma olyan szakértőinek tekintik, akik jól ismerik a németországi apák helyzetét.

– Az Apa Központ melyik eredményére a legbüszkébb? :)

– Nem tudnék egyetlen dolgot kiemelni, talán inkább azt, hogy általában mennyit fejlődött az apákról kialakult közvélekedés az elmúlt 11 évben. Plusz azt, hogy a 10. születésnapunkat 2000 résztvevővel együtt ünnepeltük.

– Milyen terveik vannak az elkövetkezendő 3-5 évben? Mi lenne az az eredmény, amely elérést követően nyugodtan hátradőlne egy kényelmes fotelben?

– Nagyon nagy erővel dolgozunk a válás/ külön költözés utáni váltott elhelyezés jó megoldásain. Olyan programokat fejlesztünk, melyek segítséget nyújthatnak a külön élő apák számára, hogy megfelelő megoldásokat találjanak a külön élés esetén is. Attól tartok, soha nem leszek abban a helyzetben, hogy hátradőlhessek egy karosszékben. Egyébként, nincs is karosszékem :)

– Legvégül, elfogadna egy meghívást Magyarországra, hogy megossza tapasztalatait az itteni kollegákkal és apákkal?

– Megtisztelő lenne és nagy örömet okozna, ha megoszthatnám a tapasztalataimat Magyarországon.

– Köszönjük szépen az interjút!

Tisztelet az édesapáknak – Apák napi konferencia a KINCS-ben

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) és a Népesedési Kerekasztal közismert előadókban és édesapákban, témákban és gondolatokban gazdag apák napi konferenciát szervezett június 13-án.

Fűrész Tünde, a KINCS elnöke köszöntő beszédében megjegyezte: Amerikából indult az kezdeményezés, amely szerint minden év június harmadik vasárnapján megszervezik az apák napját. Furcsa lehet, hogy amerikai hagyományt népszerűsítenek Magyarországon, de az ötlet támogatandó; beszélni kell az édesapák szerepéről, hiszen a család és a népesedés területén meghatározó szerepük van – tette hozzá, és emlékeztetett *Kopp Mária* pszichológus elhíresült mondatára: „*Pelenkázz, tovább élsz*".

Székely András, a Népesedési Kerekasztal vezetője ezzel összefüggésben úgy fogalmazott: azok a férfiak, akiknek jó a kapcsolatuk a gyerekükkel, tovább élnek. Szerinte az anyák napi köszöntések sokszor arról szólnak, hogy a családban az anyáé a legnagyobb feladat, felelősség. Ez talán nekik sem jó – mondta, és hozzátetteréli, hogy eljön a nap, amikor nem külön az anyák és az apák napját ünnepelünk, hanem együtt a szülőket, a szülők napját.

Puja Andrea, erdélyi származású énekesnő ezúttal is lenyűgözte a hallgatóságot, két szívet melengető zenei részlettel. Az első *Kodály Zoltán, Háry János* című művéből Örzse dala, a második *Catalani, La Wally* című operájából Wally híres áriája. Mindkét dal a párkapcso-

latról, a szeretett férfi iránti vágyról és a hiánya miatt érzett aggodalomról szól. Andreát a zongoránál ezúttal is **Mazalin Wanda** kísérte.

Novák Katalin, család- és ifjúságügyért felelős államtitkár nyitóbeszédében így fogalmazott: egy gyermeknek szüksége van édesapára és édesanyára egyaránt, ahogy a szülőknek is szükségük van egymásra. Olyan együttműködő szülőkre van szükség, akik példát tudnak mutatni gyermekeiknek. Az élet velejárója az is, hogy az együttélés nem mindig sikerül, sérül, erről is beszélni kell, de alapvetően mindenki kétszülős családra vágyik. Amikor egy gyermek születik, egy család, azaz egy édesanya és egy édesapa is születik – hangsúlyozta, hozzátéve: ilyenkor megváltozik a férfi és a nő világképe, más dolgokat vesznek észre és tartanak fontosnak, megváltoznak a fogyasztási szokásaik, és megszületik egy újfajta aggódás és büszkeség érzése. Meggyőződése szerint az édesapák más mintát mutatnak, és másfajta biztonságot nyújtanak a gyermeküknek. A lazaság jobban jellemző a férfiakra, sok apró helyzetben kevésbé törekednek a tökéletességre. Kiemelte: az apa nem *segít* otthon, hanem kiveszi részét a házimunkából, hiszen a gyermeknevelés közös felelősség, ami közös örömöket és közös feladatokat jelent. Beszélt arról is, hogy az apaság és a férfiasság nem egymást kizáró kifejezések, ez a két fogalom erősíti egymást; apává válni nem férfiatlan, hanem kifejezetten férfias dolog. Fontos az elismerés – folytatta az államtitkár, azaz el kell ismerni azt a tevékenységet, amit a férfiak nemcsak a munkahelyükön, hanem a családban tesznek, hiszen ahogy a gyermekes nők is, a férfiak is kettős terhet viselnek. Egy gyermek számára az a minta, amit a szülőktől lát, nagyon meghatározó – emelte ki, hozzátéve: ezért is fontos, hogy a férfiaknak legyen munkájuk, ez legyen az anyag biztonság alapja egy család számára. Ezért sokat tesz a kormány – folytatta, példaként említette, hogy a férfiak munkanélküliségi rátája csökkenését 3,8%-ra vagy a kétgyermekesek családi adókedvezményének növekedését 40 ezer forintra. Beszélt arról is, hogy a magyar családtámogatások a választás szabadságát nyújtják, hiszen ma mindkét szülő igénybe veheti a gyermekek után járó pótszabadságot, és a családtámogatások teljes spektruma (szülési utáni szabadság, gyed, gyed extra, gyes) is elérhető az édesapák számára is – rajtuk áll tehát, hogyan használják ki ezeket a lehetőségeket.

Léder László, az Apa Akadémia vezetője szerint az anya és az apa a család egyenrangú szereplői és mindkettőnek nagyon fontos szerepe van abban, hogy a vágyott gyermekek megszülessenek. Felidézte a hollywoodi filmek gyermekvállalási pillanatát (amikor a nő egyedül elvégzi a tesztet, majd azon izgul, hogyan mondja el a hírt a leendő apának, aki pedig leissza magát, amint megtudja a hírt), és egy ennek ellentmondó 2010-es angliai kutatást. Ez utóbbi szerint az apák 80%-a elégedettséget vagy óriási örömet érez, ha megtudja, hogy gyermeke lesz; 50%-uk már a várandósági tesztnél is jelen van; közel 100%-uk elkíséri párját az UH-vizsgálatokra; és 70%-uk vesz igénybe apai szülési szabadságot, ami jelentős mértékben csökkentheti a nők szülés utáni depresszióját. A kutatásból kiderült az is, hogy a leendő apák találkozása egy szakértővel a baba 12. hete előtt meghatározó fontosságú, az ő bevonódásukat jelentős mértékben megnöveli. A pszichológus felhívta a figyelmet: annak ellenére, hogy egyre többen felismerik, hogy az apáknak már a családtervezésben is részt kell(ene) venniük, az erről szóló programok alig érik el az apákat, ahogy a Svédországban 70 éve bevezetett apáknak szóló születésfelkészítő tanfolyamok sem érték el hatásukat, az apák ugyanis nem érzik magukat megszólítva. A feladat tehát az: úgy szóljunk az apákhoz, hogy ők is megértsék – összegezte az előadó. A munka-magánélet összeegyeztethetőségével kapcsolatban ismertette a kettős terhelésből fakadó fáradtságot és depressziót, amelyek az intimitásra és a szexualitásra, és ezáltal a termékenységre is negatív hatással vannak. Elmondta azt is, hogy közel 100 publikáció áttekintése után kiderült, hogy a szülői elégedettség és a gyerekszám között negatív összefüggés van, amelynek okai a szerepkonfliktusokban, a személyes szabadság csökkenésében és a szexuális élet beszűkülésében keresendők. A szülőséghez szükséges kompetenciákra és attitűdökre fel kell tehát készíteni a szülőket – vonta le a következtetést, majd néhány kutatási javaslatot fogalmazott meg a KINCS számára, például: apák szerepe az első és többedik gyermek vállalásában; kisgyermekes apák munka-magánélet egyensúlyának vizsgálata; a nemzetközi és hazai apai szülési szabadság gyakorlatának elemzése, szülészeti felkészítő programok áttekintése és tartása.

Spéder Zsolt, a KSH NKI igazgatója az előző előadáshoz kapcsolódva kiemelten hangsúlyozta a férfiak kettős terhét. Ismertette egy 2016-os kutatás eredményét, miszerint újra erősödik a hagyományos, pénzkereső férfiszerep Magyarországon. A férfiak újra egyre fontosabbnak tartják sikereket elérni a munkában és ugyanakkor fontos számukra a legfontosabb családi döntéshozó szerep. A megkérdezett apák szerint legfontosabb feladatuk az anyagiak biztosítása (32%) és a szeretet nyújtása (21%), legkevésbé fontos az iskolai ellenőrzés (0.5%), a napi ellátás és a fegyelmezés (3-3%). Arra a kérdésre, hogy szerintük melyik a legjobb megoldás a munka és

magánéleti teendők összehangolására, a következő válaszok születtek: 40%-uk szerint az, ha anya otthon marad a gyermekkel és apa teljes munkaidőben dolgozik, 35%-uk szerint anya részmunkaidőben, apa teljes munkaidőben dolgozzon, 19% szerint mindketten teljes munkaidőben dolgozzanak. Ehhez képest a magyar valóság az utóbbihoz közelít – fűzte hozzá az előadó. Végül ismertetett egy nemzetközi (német-magyar) összehasonlítást: míg a 20-44 éves magyar férfiak 90% fölötti arányban gondolják azt, hogy a férfinak kell eltartani a családját, a német férfiak csak kevesebb, mint harmada ért egyet ezzel. Míg a német férfiak negyede, a magyar férfik háromnegyede ért azzal egyet, a férfinak nem való, hogy háztartásbeli legyen. Közel hasonló eredmények születettek viszont azzal kapcsolatban, hogy gyermekeik érdekében a férfiaknak kevesebb energiát kellene fordítaniuk munkájukra (55%, illetve 60%) és abban is, hogy nem jó a gyermeknek, hogy nevelésüket az apa teljesen az anyára hagyja (70%, illetve 90%). A szakértő szerint mindebből egy meghasonlott, ellentmondásos magyar apakép rajzolódik ki, amelyben erőteljesen keverednek a hagyományos és a modern apai elemek.

Andrek Andrea pszichológus *Kettőn áll a vásár*! című előadásában a legfontosabb, gyermekvállalást akadályozó tényezőként említette a párkapcsolati problémákat, az egyedülálló szülőséget, az aggodalmat, az intim kapcsolatok zavarát, tanulmányok, karrier és személyes tervek fontosságát, az életkor, az időt és az energiát valamint az anyagi háttér hiányát. Hangsúlyozta: mind a terápiás gyakorlatból, mind a kutatásokból kiderül, hogy a gyermekvállalás transz- és intergenerációs kérdés, ezért már most tenni kell a megszülető gyerekek kötődésének erősítése érdekében, hogy a következő generációk is kötődésre képesek legyenek. Ismertetett egy saját vizsgálati eredményt is, mely szerint a szülő-magzat kötődését – mint fontos prevenciós lehetőséget – befolyásoló legfontosabb tényezők: az anya életkora (negatív korreláció!), a magzat ún. gesztációs kora (tapasztalás, személyes élmények a magzattal kapcsolatban; pozitív korreláció), az anya szoptatási hajlandósága (ami ugyancsak transzgenerációs kérdés; pozitív korreláció), valamint az apáknál a paritás (vagyis hányadik gyerekről van szó; negatív korreláció!). A szakember szerint a gyermekvállalás rejtett tényezői a családon belüli erőszak, az első gyermek traumatikus szülésélménye, az eredő család szerepeinek hatása a jelenre, az első gyermek utáni egymásra találás ereje és a másik elveszítésének félelmei, testvérféltékenység témába bújtatva.

Várfalvi Marianna, a Védőnőkért, Új Szülőkért és Újszülöttekért Alapítvány elnöke emlékeztetett: éppen aznap 103 éves a magyar védőnői szolgálat. Elmondása szerint a védőnői hálózatra elsősorban demográfiai okból (csecsemőhalandóság csökkentése, és a nemzet számbeli erősítése) és tájékoztatási céllal volt szükség. Elmondása szerint a védőnői gondozásban átalakult az apák szerepe: míg régebb elsődleges feladatuk volt az anyák támogatása és a velük való kapcsolattartás, mára jelentősen változott az apák részvétele a gyermekgondozásban, az ezzel kapcsolatos társadalmi szemlélet, az egészségügyi jogi és ellátási környezet, és így a védőnői szemlélet és módszertan is módosult.

*

Az előadásokat követően izgalmas kerekasztal-beszélgetések zajlottak. Először **Bedő Imre**, a Férfiak Klubja elnöke, **Süveges Gergő** újságíró, **Szabó Endre**, a NOE korábbi elnöke és **Krúdy Tamás** újságíró osztották meg gondolataikat az apák és férfiak szerepéről a gyermeknevelésben; majd **Daru Gábor** (Duna tv), **Back Réka** (Karc FM), **Máthé Zsuzsa** történész-blogger (Családban marad) és **Ficza János** blogger (Apu-Kalipszis) beszélgettek az apák megjelenéséről a médiában.

Az első beszélgetés résztvevői egyetértettek abban, hogy egyikőjük sem mintaapa, de mindannyian igyekeznek jó, azaz aktív és jelenlévő apává válni, ami viszont nem megy egyik napról a másikra; az apaságot tanulni kell és ez nem egy feszültségmentes folyamat, mert a legtöbben beleesnek abba a hibába, hogy az anyát követik, utánozzák, miközben az apának egészen más lenne a szerepe. Bedő Imre szerint „ez egy érési folyamat, mind a saját személyiségünkben, mind a párkapcsolatunkban". Székely András, a beszélgetés egyik moderátora ezt a dilemmát így fogalmazta meg: „egy férfi akkor tud apává válni, ha a nő ezt hagyja és akarja". A beszélgetőtársak megegyeztek abban is, hogy a család körüli feladatok (gyermeknevelés, háztartás) nem a nő feladata, amelyben a férfi segít, hanem közös tennivaló, amin osztozni szükséges. Manapság túlfilozofáljuk ezeket a dolgokat és zavart okozunk, pedig a dolog viszonylag egyszerű: nincsenek anyai és apai szerepek, munka van – fogalmazott Bedő Imre. Szabó Endre elmondása szerint apasága korán kezdődött és ösztönösen alakult, szívesen kivette belőle a részét és még örömöt is lelt benne. Szerinte minden házimunka elvégezhető a férfiak által is. Süveges Gergő szerint fontos, hogy az apa átérezze az anya feladatait is; például miközben „apás" játékokat játszik a gyermekével, nem felejti el, hogy az

így elszakított nadrág az anyának többletmunkát fog okozni. Szerinte az apasághoz három dolog szükséges: gyermekeinkkel kapcsolatban, egymással jóban és szövetségben lenni. Ezek nem mindig teljesülnek egyszerre, de mindháromra szükség van – tette hozzá. Krúdy Tamás arra hívta fel a figyelmet, hogy ellentétben a „papír nem számít" vélekedéssel, kutatások igazolják, hogy a családi munkamegosztás tekintetében az élettársi életmód közelebb áll a szingli életmódhoz, mint a házas életmódhoz.

A második beszélgetés résztvevői szerint a média leginkább kétféle apa-típust ismer: a bugyuta apát és az agresszív apát. Ficza János szerint az első apakép káros, hiszen az „apaság nem addig tart, amíg vicceskedem a gyermekkel". Máthé Zsuzsa arra hívta fel a figyelmet, hogy a hírkeresőben az apa szóra leginkább az abúzussal, erőszakkal kapcsolatos hírek jönnek fel, ami a férfi és nő, illetve az anya és apa ellenségképet erősítik. Daru Gábor szerint a modern irodalomban az apa vagy hiányzik, vagy bajban van. Szerinte a terhelt közép-kelet európai történelemben nehéz, de nem lehetetlen pozitív apaképet sugározni. Back Réka arról beszélt, hogy a mostani fiatalok a mostani sitcomokat nézve nem vállalnak felelősséget, nem köteleződnek el, szórakoznak, és könnyen váltanak kapcsolatot, párt. A beszélgetés második részében arra keresték a választ, hogyan lehet elérni az apákat. Ficza János elmondása szerint apablogjának olvasói 60%-ban nők, de az apák számára fontos témák (például apaság és karrier) esetén a férfiak is reagálnak. Máthé Zsuzsa a munka és a személyes idő összemosódásáról beszélt. Back Réka szerint hiteles arcokkal és történetekkel, Daru Gábor szerint filmekkel – akár könnyű sorozatokkal is – el lehet(ne) érni az apákat.

Modern apaságról, változó családi szerepekről a Bálványosi Szabadegyetemen

2018. július 24-29. között immár 29. alkalommal szervezték meg az erdélyi Tusnádfürdőn a Bálványosi Szabadegyetem és Diáktábor nagyszabású rendezvényét. Az idei programban a KINCS, a Magyar Női Unió és az Apa Akadémia több alkalommal is képviselte és vitára bocsátotta a modern apaság, illetve a változó apai és anyai szerepek izgalmas kérdéskörét. A Budapest sátorban került sor Batthyány Schmidt Margó és Léder László részvételével arra a beszélgetős előadásra, melynek során, Fűrész Tünde elnökasszony moderálásával a jelenlévők megvitatták a napjainkban erőteljesen változó férfi és női szerepkörök legfontosabb jellemzőit. A beszélgetés fókuszába hamarosan a fiatalok párkeresési és családalapítási tervei kerültek. A jelenlévő erdélyi fiatalok témafelvetései és beszámolói alapján jól értékelhető volt, hogy a hazai trendekhez hasonlóan Erdélyben is a kénszeregyedüllét, a kitolódott családalapítás és késői gyermekvállalás és az apák hiánya jelentik az elsődleges problémát.

Van-e modern, jelenlévő apaság Erdélyben?

A beszélgetés izgalmas részét képezte, amikor Batthyány Schmidt Margó elnökasszony az erdélyi hallgatóság személyes élményei felől érdeklődve közelítette meg a modern, a gyermekek nevelésében is aktívan részt vevő apaszerep kérdéskörét. Sajnálatos módon, a fiatalok túlnyomó többsége az apák családon belüli általános hiányáról számolt be. Elmondásuk szerint, környezetükben kevés jó példa található a gyermekek nevelésében és gondozásában is aktívan részt vállaló apai viselkedésre. Több megszólaló is felvetette a «kieső anyai jövedelem» problémakörét. A jellemzően kétkeresős erdélyi családok, az anya jövedelmének csökkenését elsősorban az apa plusz munkavégzésével képesek kompenzálni, amely a legtöbb fiatal pár számára megnehezíti a modern, a nevelést arányosan vállaló anyai és apai szereposztás megélését. A beszélgetés során Léder László röviden beszélt azokról a modern kutatási eredményekről, melyek megerősítik, hogy egy kisgyermeknek mindkét szülőre ugyanakkora szüksége van. Az apák jelenléte pedig éppen azokban az első, szenzitívnek nevezhető években a legfontosabb, amikor a legtöbb apa távol van a családjától. Elmondta, hogy Magyarországon az elmúlt időszakban jelentős támogatást és figyelmet kapott a modern apaság témája és az Apa Akadémia Erdélyben is rendszeres előadásokat tart a témáról.

Az apák szerepe a családtervezésben és a gyermekvállalásban

„Tények és vélemények a gyermekvállalásról" címmel izgalmas előadásokkal és magas színvonalú szakmai panelbeszélgetéssel folytatódott a program. A Csíki Anyák Egyesülete, illetve a Kárpát-medencei Családszervezetek Szövetségének meghívására Fűrész Tünde a gyermekvállalási kedvet erősítő családpolitikai intézkedések tapasztalatairól beszélt. A résztvevők közös álláspontja volt, hogy nagy örömmel fogadnák a hazai programok határon túli magyar családokra történő kiterjesztését, mivel Romániában kevés, a családalapítást és a gyermekvállalást ösztönző intézkedés támogatja a fiatalokat. Léder László egy rendhagyó témáról, az apák családtervezésben és gyermekvállalásban betöltött meghatározó szerepéről szólt előadásában. Elmondta, hogy a kutatások alapján kijelenthető, a legtöbb gyermek megszületésekor eldönthetetlen, hogy az apa vagy az anya kezdeményezte-e a gyermekvállalást. Hangsúlyozta, hogy a gyermekvállalás nem a nők kizárólagos feladata és felelőssége - hanem szülői felelősség, két ember, egy férfi és egy nő közös vállalása. Ennek a szemléletnek az elterjedése jelentős mértékben segítené „az apák visszacsempészését" a magyar családokba, és csökkentené azt a kulturális és társadalmi nyomást, amely szerint a gyermekvállalás és a gyermekekről történő gondoskodás a „jó és szerető anya" kizárólagos feladata.

Apák szerepe a nagycsaládok megteremtésében

Az előadás során elhangozott, hogy a modern vizsgálatok eredményei szerint az apák szerepe még inkább meghatározó a második és többedik gyermek vállalása esetén.

Úgy tűnik, a többedik gyermeket elsősorban az apák szeretnék, meglepő módon nagyobb arányban, mint a megkérdezett anyák.

Sógor Csaba európai parlamenti képviselő hozzászólásában elmondta, hogy tapasztalatai szerint a mai erdélyi magyar családokban, tisztelet a kivételnek, az apák elsősorban kenyérkeresői szerepet töltenek be. Az apakultúra hiányára vezette vissza, hogy sokszor maguk az anyák is úgy találják helyénvalónak és kényelmesnek, ha az apák nem bonyolódnak bele a családi élet és a gyermekek nevelésének kérdéseibe. Dr. Gergely Orsolya egyetemi adjunktus, a székelyföldi gyermekvállalási tervek kutatási eredményeire hivatkozva, megerősítette, hogy az „az apák családba történő visszacsempészése" az erdélyi magyar közösségben is magas prioritású feladat, annak érdekében, hogy a mai fiatalok bátrabban alapítsanak családot és megszülethessenek a kívánt gyermekek.

LÉDER LÁSZLÓ

Adjunk bele több apait!

Az Apa Akadémia mindössze másfél évvel ezelőtt nyitotta meg kapuit a modern apaság kérdései iránt érdeklődő hölgyek és urak részére, de már e rövid idő alatt is két nívós elismerésben részesült. 2017 decemberében a Média a Családért közönségdíját nyerte el egy a munkásságukról készített rádiós riport, 2018-ban pedig Pro Familiis kitüntetést vehettek át az alapítók az apák családi integrációjáért végzett tevékenységükért.

2017 tavaszán nyitotta meg kapuit az Apa Akadémia, melynek mottója: „adjunk bele több apait". Az Apa Akadémia nyitott képzési programsorozat, előadásokkal és tréningekkel apák, anyák, illetve apaságra és anyaságra készülők részére. Az Apa Akadémia elsődleges célja, az apák „ visszacsempészése" a gyermeknevelésbe, a modern, aktív apaszerep megerősítése, illetve kialakítása. Köztudott, hogy az apák hiánya a nevelésben a modern társadalmak egyik meghatározó problémájává vált. A fejlett országokban azonban az elmúlt évtizedekben egyfajta « apa forradalom» vette kezdetét, melynek eredményeképpen egyre több fiatal, tudatos, a gyermekeivel foglalkozni kívánó édesapa jelent meg. Az Apa Akadémia alapítói azt szeretnék, ha ennek az apa forradalomnak a pozitív hatásai Magyarországot is elérnék és segítenék a modern apa-anya központú családmodell helyreállítását.

Milyen témákkal foglalkozik az Apa Akadémia?

Az Apa Akadémia látogatói körében rendszeres igényfelmérést végzünk és programjainkat ennek megfelelően alakítjuk. Legnépszerűbb témáink: a családi munka-magánélet egyensúly kialakításának kérdése, illetve a megfelelő apai viselkedés elsajátítása várandósság alatt és születés utáni időkben. Kiemelt témáink közé tartozik a kamaszkori internet és okos telefon függőség megfelelő apai neveléssel történő megelőzése és a „családbarát IT" kultúra kialakítása. Látogatóink gyakori kérdései közé tartozik, hogy kell-e fegyelmeznie egy apának gyermekeit, illetve miben különbözik a lányok és a fiúk nevelése?

Csak apák járnak az Apa Akadémiára?

Az Apa Akadémián kifejezett örömmel látjuk hölgyek, anyaságra készülők vagy édesanyák részvételét. Meggyőződésünk, hogy a modern apaság kialakítása az anyák bevonása nélkül nem lehet sikeres. Előadásainkat elsősorban párok látogatják, de akadémiánk kapuja nyitva áll minden kedves érdeklődő előtt, programjaink pedig ingyenesek.

Az Apa Akadémia 2018 őszi programjai

2018. szeptember 25-én a már klasszikusnak számító: „ Az Apaság Születése" című előadásunkkal nyitottuk meg őszi programsorozatunkat. Az előadást jó szívvel ajánlottuk a családtervezésre készülő vagy gyermeküket váró fiatal pároknak és természetesen minden a téma iránt érdeklődő kedves látogatónknak. A „beszélgetős előadáson" a résztvevők feltehették apasággal, anyasággal, családtervezéssel, gyermekneveléssel kapcsolatos kérdéseiket és megoszthatták tapasztalataikat a jelenlevőkkel. Az előadáson szó volt többek között arról, hogy létezik-e apai ösztön, hogyan teremthető meg már várandósság alatt a családi apa kultúra, és mit tehetnek a párok azért, hogy valóban a legtöbbet adhassák gyermeküknek már az első hónapokban. Kitértünk a rokonmenedzsment kényes kérdésére és a párok közötti elidegenedés megelőzésére is.

2018. október 16-án „Az elég jó apának lenni" című, az apaság átfogó kérdéseivel foglalkozó előadásunkkal folytattuk programunkat. Ezen alkalommal, kronológiai sorrendben röviden áttekintettük a legfontosabb apai szerepeket és feladatokat, kisgyermekkortól fiatal felnőtté válás időszakáig. Szó volt arról, hogyan előzhető meg a fiúk kiesése az iskolarendszerből, illetve mit tehetünk apaként azért, hogy gyermekeink kiegyensúlyozott, a konfliktusokat megfelelően kezelő fiatalokká váljanak. Aki tudni szeretné, hogyan előzhető meg a mama hotel és papa bank jelensége, feltétlen látogasson el hozzánk.

További információ: www.apaakademia.hu
email: leder.laszlo@apaakademia.hu

Szerzőink