

# Csendes Apa- forradalom

Léder László



## CSENDES APA-FORRADALOM

8 mítosz az apaságról  
és a felszabadító valóság



Léder László

## CSENDES APA-FORRADALOM

8 mítosz az apaságról  
és a felszabadító valóság



**KINCS**

BOGY MARIÁNA INTÉZET  
A NŐFELSZABADÍTÁS  
ÉS A CSALÁDKÖZÖRT

[www.bogymarianaintezet.hu](http://www.bogymarianaintezet.hu)

L'Harmattan

2019

© Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért, 2019

© L'Harmattan Kiadó, 2019

A kiadásért felel a Kopp Mária Intézet  
a Népesedésért és a Családokért elnöke  
és a L'Harmattan Kiadó ügyvezetője.

ISBN 978-963-414-532-5

A kiadó kötetei megrendelhetők,  
illetve kedvezménnyel megvásárolhatók:

L'Harmattan Könyvesbolt  
1053 Budapest, Kossuth L. u. 14–16.

Tel.: (36) 1-267-5979  
webshop.harmattan.hu

## Köszönetnyilvánítás

Ezúton szeretném megköszönni minden Kedves Kollégámnak, Édesapáknak, Édesanyáknak és Nagyszülőknek azt a szívet melengető segítséget, amit ennek a kis könyvnek a megírásához nyújtottak. Külön szeretném kiemelni *Szócs Kinga* kolozsvári „apa-forradalmár kollegám” (álruhában pszichoterapeuta, bába, apákat támogató nagyszerű szakember) szép történeteit, jó kérdéseit és szakmai javaslatait. Tőle származik könyvem talán legszebb mondata is: „a család a szülőszobán születik meg”. Nagyon köszönöm *Dr. Andrek Andrea*, apaszívű édesanya és kitűnő pszichoterapeuta baráti és szakmai támogatását ahhoz, hogy gondolataimat változtatás nélkül le merjem írni, többek között a kötődés témakörének boncolgatásakor. Külön köszönöm az Apa Akadémia lelkes „önkénteseinek”, *Nagy Annának, Lippai Rolandnak, Zsemlye Sándornak, Tar Hajnalkának, Sándor Zsolt Mihálynak, Péteri Balázsnak, Deliága Évának továbbá Dr. Szentés Annamáriának* és Kedves Férjének, *Borbás Péternek* a segítséget. Annamária és Péter éjszakánként, három gyönyörű gyermekük fölött őrködve, egymást váltva olvasták végig a nyers kéziratot.

Nagyon hálás vagyok a KINCS munkatársainak, *Székely Andrásnak* és *Dr. Farkas Péternek* minden jó szóért, baráti megerősítésért és a könyv megjelenéséhez nyújtott munkájukért. Külön szeretném kiemelni *Fűrész Tünde* elnök asszony töretlen emberi támogatását, korunkat meghaladó „apa-érzékenységét” és azt a nagyvonalú szabadságot, amit e könyv megírásához egész idő alatt biztosított.

És végül természetesen az én drága családomnak tartozom óriási köszönettel, mert könyvet azért néha hajnalban, éjszakánként és ragyogó napsütéses hétvégeken is ír az ember, amikor egy rendes apa jobban tenné, ha a családjával foglalkozna.



## Két bevezető történet

„Szívem! Ha én egyszer megérteném, hogy te mivel foglalkozol... – sóhajt egy nagyot az én szép és okos feleségem családi vacsoránk kellős közepén... Mielőtt levegőt vehetnék, hogy valamit válaszoljak, megszólal ragyogó szemű négyéves kislányom. Megmondom én neked anya! Apa emberbeszélgető. Nappal emberekkel beszélget, este bort iszik... Hát, ez a helyzet. Oda kell figyelni mit látnak a gyerekek.

.....

- Éder Úr?- kérdezi a recepciós hölgy.
- Nem. Léder.- válaszolom
- Éder, Éder, honnan ismerős?
- A meséből, tetszik tudni...
- Milyen mese is?
- Pumukli – szól oldalról a biztonsági őr és közelebb lép.
- Akkor Ön apa, igaz?– kérdezem a nagy darab, tetovált karú úrtól. Elmosolyodik.
- Persze, de nem csak azért – mondja. Mindig szerettem. Felnőtt koromban is többször végignéztem. Apámmal és nagyapámmal néztük gyerekkoromban. Szép emlékek. Rájuk emlékeztet. Arra a nyugalomra és biztonságra, amit akkor éreztem, ha ők ott voltak.

(...)

Erről szól ez a könyv.



# I. APA PAPUCSA ÉS AZ APÁTLAN TÁRSADALOM

## 1. APA-MÍTOSZ: RÉGEN MÁSKÉPP VOLT

„Megvan!” – kiáltotta a kislányom, és már szaladt is felém egy nyitott képeskönyvvel a kezében. Hogy Kedves Olvasóm is megértse a történetemet, töredelmesen be kell vallanom, hogy Suzanne Flannery Quinn cikkének elolvasását követően szenvedélyemmé vált, hogy apákat keressek a mesékben. Személyes szenvedélyem családi szenvedéllyé bővült. „Megvan!” – mondta újra a kislányom, és büszkén mutatott egy papucsokat ábrázoló képre. Mint kiderült, a mesekönyvben egyetlen apa sem szerepelt, de az egyik képen okos kislányom kiszúrt egy férfi papucsot. „Ez apa papucs lehet” – mondta gyermeki naivitással és tudományos arc kifejezéssel. „Aha – mondtam a szemüvegem igazítgatva –, és hol van apa?” „Hol lenne?” – engedte le a könyvet a kislányom, és kedves sajnálkozással nézett rám. „Hát dolgozik!”

Suzanne Flannery Quinn valamikor a hetvenes évek közepén vette a fáradságot, és átnézte a legmenőbb amerikai rajzfilmeket, gyerekeknek szóló sorozatokat és maga is kissé meglepődött azon, amit talált. Az apák ugyanis a történetek jelentős részéből kimaradtak. Történetek gyerekekről, anyákról, testvérekről, tanító nénikről és nagynénikről, de mintha az amerikai apák valamiért együtt elutaztak volna valahova, ahonnan nem lehet visszajönni. Történt ezt követően, hogy egy vasárnap délután átlapoztam kislányom mesekönyveit. Aki gyakorló szülő, tudja, hogy hasonlót feltűnés nélkül elkövetni nem lehet. Így rövidesen kislányommal együtt kerestük az apás meséket. Az első óra kudarcát követően már csak férfiakat kerestünk a mesékben és mesés történetekben. Nem sok sikerrel.

Mielőtt bárki azt gondolná, hogy rábukkantunk az apákat a mesékből száműző földalatti női mozgalomra, ki kell, hogy ábrándítsam: meséink és történeteink csak tükröt tartunk nekünk arról a világról, amelyben élünk. A képlet meglehetősen egyszerű: apátlan mesék, filmek, reklámok és színdarabok az apátlan társadalomban. Mi tagadás, megfertőződtem.

Éppen menő családi filmet nézünk, és én már csak az apa lélektani alakját vizsgálgatom. Aztán egy másikat, harmadikat és így tovább. Amit látok elgondolkodtató: küszöbön áteső ügyetlen férfiak, apák, akiknek a kezéből ki kell venni az újszülöttet vagy legalábbis okos szóval megmutatni, hogyan tartsa, mielőtt kárt okoz saját gyermekében. Az anyai szeretet himnuszai mögött statiszta szerepbe száműzött családapákat, a munka hőseit, kenyérkereső apákat, akik soha sem látják a családjukat, de valamiért ez így rendben van. Keménykedő apákat, agresszív férjeket, mintha az igazi hús-vér, a családban jelenlévő, a gyerekeiket lágyan és odaadóan szerető apák kihaltak volna a filmgyártás kezdete óta. Mégis mi történt velünk, apákkal, anyákkal és a családokkal? Fontos azonban hozzátennünk, hogy ez a jelenség főként a műmesékre jellemző. A népmesék egészen másként beszélnek az apákról, mint az anyákról. A világ népmeséi között kutatva gyakran találunk apákat, sőt olyan apákat is, akik szerepe fontosabb és meghatározóbb a gyermek életében, mint az anyáé. És a műmesék között is találhatunk kedves kivételeket, gondoljunk csak az angol kortárs szerző, Jill Tomlinson tollából született kis pingvinre, Ottóra, aki mindenre kíváncsi, és aki mindent tudni akar a világról. Mellette ugyanis, hűen a császárpingvinek természetrajzához, egy bölcs és okos apa áll és segít eligazodni az élet nagy kérdései között. A nagy kérdés persze az, hogy a legnézettebb rajzfilmsorozatok és mesék között mennyi a népmese aránya.

**Kedves Olvasóink, holnaptól foltokban  
apátlan társadalom várható!**

Apátlan társadalom? Alexander Mitscherlich német kutató méltatlanul elfelejtett könyvének címében 1963-ban használta először az apátlan társadalom kifejezést. Ahogy ez lenni szokott, nem sokakat érdekelt egy idős tudós motyogása, mikor éppen akkora fejlődésen ment át minden, hogy úgy tűnt, hamarosan örökké fogunk élni. Pedig Mitscherlich elég közérthetően fogalmazott: emberek, elég nagy baj lesz ebből az apátlanságból! Kicsit több mint húsz év múlva Blankenhorn

*Apátlan Amerika* című könyve már csak a megvalósult rémálomról szól: az apátlanná vált amerikai családról. Blankenhorn, rendes amerikai módjára, nem sokat filozofált az apa-anya kérdésen, csak bemutatott néhány megrendítő statisztikát. Az első számú ábrán is látható adatok magukért beszélnek.

### 1. számú ábra

Apa nélkül felnövő gyermekek aránya az Egyesült Államokban az 1990-es években

- ▶ Tinédzser öngyilkosságot elkövetők 63%
- ▶ Javítóintézetekben élők 70%
- ▶ Drogközpontokban ellátottak 75%
- ▶ Nemi erőszakot elkövetők 80%
- ▶ Fiatal korúak börtönében élők 85%
- ▶ Elszökött/eltűnt gyerekek 90%
- ▶ Apa nélkül felnövő gyerekek száma 23,9 millió

*Forrás: David Blankenhorn: Fatherless America, 1995*

Blankenhorn kutatásait további vizsgálatok követték. Ha csak egyet idézhetünk, érdemes meghallgatnunk mire jutott Anne Hill and June O' Neill kutató párosa, amikor apátlan családok alkotta környéken, apátlan családban felnövő fekete bőrű amerikai fiatalok életkilátásait elemezték. Eredményeik szerint annak rizikója, hogy egy afroamerika fiatal fiú élete során összeütközésbe kerül a törvénnyel, egy apa nélküli családban felnöve körülbelül duplájára nő. Abban az esetben azonban, ha az apátlan családot több apátlan család veszi körül (apátlan környék), a bűnelkövetés esélye, a család anyagi helyzetétől függetlenül az átlagos érték háromszorosa is lehet. Deborah Dawson vizsgálata szerint önmagában az egyszülős családi háttér jelentősen megnöveli a kriminológiai karrier esélyét. Az apátlanság azonban nem kizárólag a fiúk problémája. Barbara Dafoe Whitehead szintén az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatában megállapította, hogy az apátlan családból

származó fehér kamasz lányok korai teherbeesésének esélye nem kevesebb, mint ötszörösére nő abban az esetben, ha apa nélkül nőnek fel. Németország apátlan alapkönyvét Matthias Matussek kiváló zszurnalista írta meg, nemes egyszerűséggel *Apátlan Társadalom* címmel. A könyv precíz látlelet a húszadik század végére apátlanná vált német társadalomról. Matussek kíméletlenül szembesíti a német családpolitikát azzal a tévúttal, amely fals szabályozórendszerével kifejezetten támogatja a válást. A könyvet követően Németországban társadalmi vita vette kezdetét, melynek eredményeképpen lényeges és pozitív változások történtek az állami szabályozásban. Könyvével szinte egy időben publikált Ranschburg Jenő professzor úr magyar nyelven az apaság fontosságáról. Az apa-kutatásokat és az apák szerepének hazai átfogó vizsgálatát pedig minden kétséget kizáróan Kopp Mária professzor asszony és kutató munkatársai kezdték meg az 1990-es években, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézetében.

Kopp Mária, kora szemléletét messze meghaladva, így írt az apák helyzetéről: „A férfi szerepének erősítése a családban azért is kulcsfontosságú, mert napjainkban jószerivel apák nélküli világban élünk, így egy fiúnak nemigen van lehetősége mintát látni maga előtt. Ez azért is tragédia, mert ennek hiányában beindul az ördögi kör és maga sem lesz képes a végleges elköteleződésre, az életre szóló kapcsolatra.”

A komor statisztikák után néhány szívderítő kivétel: filmek, ahol az apák pozitív szerepet játszanak.

*AHahóatenger!*–ben akedvenc jelenetem, amikor Öcsi, akinek szüleinem képesek megmondani, hogy kistestvére fogszületni, a visegrádi apátkúti patak partján éppen azt mondja az apukájának: Apa, képzeld, anya várandós, nem kéne szólnunk neki?

A *Star Wars* – ban éppen Darth Vader nagyúr mutat pozitív példát. A VI. rész megható apa-jelenete, amikor ledobja mesterét, Palpatine császárt, és a fiát választja, ezzel elhagyva az erő sötét oldalát. Az „én vagyok az apád” mondata szállóigévé vált.



## Harmincezer évvel ezelőtt

Kedélyes hangulatban szedelőzködtek az Apa Akadémia egyik esti előadásának kedves hallgatói, amikor odalépett hozzám egy ötven év körüli, sokgyermekes édesapa és a következőket mondta: Kedves László, értem én ezt a modern apa dolgot, és próbálkozom is, de azért legyünk őszinték, harmincezer évvel ezelőtt sem dédelgették a gyerekeiket az apák, hanem elmentek vadászni, aztán vagy hazajöttek, vagy nem. Egy pillanatra elbizonytalanodtam, hogy kettőnk közül vajon ki tudhatja jobban mi volt harmincezer évvel ezelőtt ezen a napon, de aztán önkéntelenül is magam elé képzeltem, amit mondott: barlangok, nagy testű állatok, sok síró gyerek és asszonyok, kiabáló, szakállas vadászni induló férfiak. Szerencsére beugrott egy dokumentumfilm néhány képe is, melyben egy kutató szakember éppen arról beszélt, mennyire torz elképzelés él bennünk a kőkorszak emberéről, akik valószínűleg nagy családokban éltek és a legtöbb tevékenységet, így a vadászatot is együtt végezték. De a könnyebb megoldást választottam, és azt mondtam: természetesen nem tudom, hogy akkor hogy is lehetett, de azt tudom, hogy százötven évvel ezelőtt hogy volt, és az is nagyon meglepő. Ha gondolja, röviden elmesélem.

### **A családban lévő apából családért való apa**

Százötven évvel ezelőtt, vagyis az 1870-es évek vége felé Magyarországon kevés ingázó vagy reggeli dugóban vesztegelő apával találkozhattunk volna. Nem volt ez másképpen Európa többi országában, vagy az Egyesült Államokban sem. A családok, rokonok többnyire együtt vagy legalábbis egy településen éltek mindennapjaikat. A család maga volt a munkahely, amit csak lehetett a családtagok együtt végezték el, napjaik nagy részét együtt töltötték. A gyerekek beleszülettek egy nagyobb közösségbe, amelynek két olyan jellemzője volt, mely a mai családok nagy részében nem található meg. Az egyik: apa nem szakadt el a családjától a pénzkérés miatt, a másik, hogy anya soha sem volt egyedül a gyermekeivel. Ezt a két jellemzőt azért is érdemes jól megjegyeznünk, mert e sorok

írójának véleménye szerint a mai családi problémák és párkapcsolati válságok nagy része mögött ennek a két tényezőnek a feloldhatatlan ellentéte feszül. Ha apa dolgozni ment, azt többnyire néhány családtaggal együtt tette, míg a nagyobb testvérek vagy nagyszülők a kisebb gyermekekkel maradtak. Az anyák a történelem során mindig dolgoztak, legalábbis gyermekeikkel négy fal között összezárva nem maradtak. Amennyiben szegény családokban éltek, éppen emiatt, ha módosabb körülmények között, akkor pedig segítők támogatták a gyermeknevelést, míg az anya más dolgokkal is foglalkozhatott. Igen ám, kérdezhetjük, de a városokban azért csak másképp éltek az emberek. Meglepő, de a kutatások tanulsága szerint, nem. A legtöbb városi iparos vagy szolgáltató saját otthonában, vagy attól néhány saroknyira végezte a napi munkáját. Alig negyven évnek kellett eltelnie, hogy ebből a sok tízezer éves családmodellből az apák ingázó kenyérkeresőkké, az anyák pedig – tisztelet a kivételnek – sok esetben, gyermekeikkel összezárt zöld özvegyekké váljanak. (A zöld özvegység veszélyeiről és megelőzéséről az *Apalibikóka* című fejezetben még részletesen szólnunk.)

Eva Helen Ulvros kutatónő középosztálybeli svéd családok dokumentumait tekintette át az 1790-1870 közötti időszakból. Meglátásait így összegezte: „A legtöbb családapa esetében a gyermekeik iránti élnék érdeklődést figyelhetjük meg. Nem állíthatjuk, hogy nagyobb távolság lett volna az apák és a gyerekek, mint a gyerekek és az anyjuk között.”

## 2. számú ábra

Otthoni munkavégzés elterjedtsége: Philadelphia (USA)

- ▶ Orvosok 100%    Ügyvédek 52,6%
- ▶ Cukrászok 91,1%    Könyvkötők 30,3%
- ▶ Műbútorasztalosok 64,2%

*Ön szerint mikor készült ez a home office statisztika?*

*(A megoldást megtalálja a fejezet végén)*

Az a családmodell, illetve apa- és anyamodell, melybe a huszadik század végén és a huszonegyedik század elején beleszülettünk, valójában vala-

mikor a huszadik század elején jelent meg a történelmünkben. A családban lévő apából családért való apa lett: apa fő feladata, hogy megkeresi a betevőt, anya pedig igazgatja a családot, és meleg vacsorával várja párját. Köztudott, hogy a szomszédos Romániában apák százezrei dolgoznak külföldön családjuktól elszakítva. Megdöbbenő látvány volt, amit egyik erdélyi utam során egy pénzküldő szolgálat óriásplakátján pillantottam meg. Egy kisgyermeket tartó anya felé dollár bankjegyek repültek az éteren át egy velük szemben álló mosolygó apa felől. A felirat pedig maga volt az apátlan társadalom kódja: „velünk szeretetet is küldesz, nemcsak pénzt” – hirdette a reklám.

Hogy Kedves Olvasóim is elhiggyék, hogy nincs új a nap alatt és a modern apaságot nem kell újra feltalálnunk, álljon itt egy rövid idézet a modern apai viselkedésről John Stevens Abbott, A Béke útja című, 1836-ban kiadott (nem tévedés, 1836-ban kiadott) könyvéből: „Az az apa, aki méltóságán alulinak tartja, hogy játsszon a gyermekeivel, aki hidegen és távolról nézi, mikor odakinn ugrálnak, akit nem érdekelnek a kocsi-jaik és szánkóik, aki egy biztató mosolyt sem küld, amikor galambdúcot építenek vagy csapdát a nyulaknak, nem érdemli meg az apa nevet”.

### **Csak erős idegzetű anyák részére**

Az alábbi, 1909-ből származó idézetet pedig csak erős idegzetű, apa-forradalmár lelkületű anyák számára ajánlom. Maud Churton Braby, a 19. és 20. század fordulóján rendkívül népszerű angol író nő nagy sikerű házassági tanácsadó könyvek szerzője volt. Braby, a kor elképzeléseinek megfelelően maga is úgy gondolta, hogy egy gyermeknek elsősorban édesanyára van szüksége és csak másodsorban apára. „Gyakran láttam, hogy a férfiak valójában jobban szeretik gyermekeiket, mint a nők. Saját tapasztalatom alapján egyetlen olyan férfit sem ismerek, aki nem szereti őket, míg sok olyan nőt ismerek, aki egyenesen utálja a gyerekeket, és sok olyat, aki épphogy csak eltűri a sajátját, mert kénytelen. Még olyan szerető anyákkal is találkoztam, akik nem bírják mások gyermekeit, míg a férfiak, ha szeretik a gyerekeket, akkor mindegyiket szeretik.”

Természetesen a fenti sorok szubjektív véleményt tartalmaznak és vitat-

hatóak. Na de mégis, egy házassági tanácsadóval foglalkozó hölgy, író nő és édesanya 1909-ben íródott véleményét olvashattuk a férfiak és gyerekek kapcsolatáról.

Nem kell azonban rögtön Amerikáig futnunk, hogy az apaság elfeledett nyomaira bukkanjunk. Az 1800-as évek második felében a kolozsvári egyetem első pedagógus-professzora, Felméri Lajos az akkori Néptanítók Lapjában publikált cikksorozatot, mely a magyar apákhoz szólt, és arra hívta fel a figyelmet, milyen fontos, hogy az apák ne feledkezzenek meg apai feladatukról, fiaik tanításáról. Egy mai internetes portálon akár változtatlan címmel jelenhetne meg a szintén Kolozsváron élt Hegedűs István 1875-ben publikált *Menj, nincs időm* című, apáknak szóló írása is. Ebben a tanító mesében egy apa felismeri, hogy milyen kihagyhatatlan szerepet játszik gyermeke életében. „Az atya egészen új dolgot érzett. Érezte, hogy ő nevelő. Érezte, hogy neki nem elutasítani, de felelnie kell. Neki le kell ereszkednie a gyermek lelki világához, neki vele foglalkoznia, vele játszania kell. Gyermekké kell válnia, hogy megértse azt a kínzó szót, melyben a gyermeki lény legőszintebben nyilatkozik: Miért?”

..... Talán nem is gondolnánk, hogy a 19. század második felében mennyi gyermekközpontú, személyiségfejlesztő, az aktív apai szerepet propagáló, nagy hatású angol és francia mű jelent meg. Legouvé és Robertson forradalmi művei kis késéssel magyar fordításban is elérhetőkké váltak. Úgyis fogalmazhatunk, a gyermekeivel törődő, vele érzelmi kapcsolatot építő modern apa képe az 1800-as évek második felében már bevetésre készen állt. De vajon hogyan fogadta mindezt a távolságtartó, rideg apai nevelésre szoktatott hazai polgárság? A téma szakértője, Pukánszky Béla így ír erről: „Legouvé gyermekközpontú felfogása, nevelésről megfogalmazott újszerű gondolatai Magyarországon meglepően erőteljes visszhangra találtak. Pedagógiai folyóiratokban egyre-másra jelentek meg olyan esszék, amelyek ráirányították a figyelmet a gyerek egyéniségére, az újfajta nevelés előnyeire s mindemellett a lehetséges veszélyekre.”

„Nagy családról kell gondoskodnom” – írja Gróf Széchenyi István, aki egy társasháznyi gyermekből álló igazi mozaikcsaládot menedzselte, odaadás-



sal és szeretettel. „Háromszor szeretett mostohagyermekeim” – írja egyik levelében, ami sokat elárul arról, hogy gyermekei között semmilyen megkülönböztetést sem tett. Fónagy Zoltán történész kiemeli, míg a kortársak szemében Széchenyi sokszor hidegnek és távolságtartónak tűnt, apaként melegség és törődés áradt belőle.

Rudolf trónörökös, a nyugtalan és tékozló fiú a korban szokatlan módon, szerelmi házasságot kötött feleségével, Stefániával. A katonai szolgálatból hazatérő Rudolf így ír Stefániához a gyermekük születése előtti időben: „Alig bírok várni, két nap múlva reggel csókolhatjuk, ölelhetjük egymást, alig győzöm kivárni... Azután egyáltalán nem hagylak magadra a szülésed előtt, bármi történjék is.” A kortársak feljegyzése alapján Rudolf a szülőszobán is inkább apai ösztöneinek, mint az aktuális társadalmi elvárásoknak engedelmeskedett: „Stefánia vajúdása alatt Rudolf egy percre sem távozott a szülőszobából. Imádatában, rangjához nem illő és szokatlan módon az éjszakát közelében a padlón töltötte.”

Találós kérdés: Tillhagen svéd kutató szülészeti jegyzőkönyvek átvizsgálása után megállapította, hogy az apák részvétele a szülésnél már korábban is általános jelenség volt. Százhat helyen talált erre vonatkozó megjegyzést, melyből hatvanhét hangsúlyozta a férfiak részvételének fontosságát. Tizennyolc esetben talált arra vonatkozó javaslatot, hogy komplikációk esetén legyen ott az apa, és huszonegy esetben írták, hogy a férfiak ne vegyenek részt gyermekük megszületésekor.

*Kérdés: vajon melyik korból származó jegyzőkönyveket vizsgált a kutató?  
Megoldás a fejezet végén.*

Lehet, hogy nem is voltak olyan ridegek ezek a régi apák, csak annak kellett látszaniuk? Azt tanácsolom: térjünk majd vissza erre a kérdésre a nyolcadik fejezet elolvasását követően.

## **Legkedvesebb összeesküvés-elméleteim**

A fejezet vége felé közeledve hadd osszam meg Önökkel legkedvesebb

összeesküvés-elméleteimet. Az összeesküvés-elméletek megírásában meghatározó szerepet játszottak azok a többnyire kedves, időnként dorgáló, nagyritkán pedig számon kérő hangú „olvasói levelek” melyeket az elmúlt években viszonylag nagy mennyiségben kaptam. Ebből talán az is kiderül, hogy a lenti elméletek nem tőlem, hanem a nálam sokkal színesebben és kreatívabban gondolkodó hűséges olvasóimtól érkeztek. Én csak amolyan hályogkovács módjára rendszereztem és sorba raktam őket. Megjegyzem, hogy számomra az apaság témája már csak azért is felemelő, mert valóban demokratikus ügyről van szó, ahány féle apa él a földön, annyiféle apaság létezik, és valószínűleg éppen annyi félére is van szükségünk.

## **Szét akarják verni a magyar családokat**

*„Kedves László!*

*Maga melyik oldalon áll? Ez az apa téma nekem elég gyanús, nem valami „libsi” ügyről van szó? Miért nem akarja, hogy az apák keressék a pénzt és az anyák gondoskodjanak a gyerekekről? A család nemzeti ügy.”*

*„Kedves Imre!*

*Megkérdeztem a feleségem, hogy szerinte melyik oldalon állok. Nagyon csúnyán nézett rám. Ha esetleg megírná, hogy Önnél milyen oldalak vannak, sokat segítene. Most csak annyit válaszolhatok, hogy a férfiak tőlem nyugodtan kereshetnek sok pénzt, de a mai családi problémák egyik fontos akadályá éppen az, hogy az apák szerepe nagyjából a pénz kitermelésére korlátozódik, amíg az anyák egyedül viselik a gyermeknevelés összes örömét és kínját. Az apák visszacsempészése a magyar családokba, úgy is fogalmazhatok, hogy a magyar nemzet elemi érdeke. Egyebek mellett hozzájárulhat a válások számának csökkenéséhez és a vágyott gyermekek megszületéséhez.”*

## **„Idejétmúlt hagyományos családokban gondolkozni”**

*„Tisztelt Léder Úr!*

*Azt látom, hogy maga a konzervatív családban gondolkodik, ezzel egyéb-*



*ként nekem sincs semmi bajom, de azért lássuk be, ami régen jó volt, az ma már nem biztos, hogy működik. Nekem nem jön be ez a népi-nemzeti megközelítés, a család nekem privát ügy, nem kell az ideológia, főleg, ha ez már idejétmúlt.”*

*„Kedves Ilona!*

*Őszinte leszek Önhöz, fogalmam sincs, hogy milyen egy konzervatív család. Én csak működő, illetve nem működő családokat látok magam körül, és hozzáteszem, mindegyik másképpen működik. De azt fontos elmondanom, hogy a modern apaság nem korlátozódik a hagyományos családmodellre. Aktív apának lenni partneri együttélésben vagy mozaik-családban éppúgy lehetséges és fontos is.”*

## **A cél a férfiak elnőiesítése**

*„Szia!*

*Csak reagálni akarok a múltkori előadásra és beszélgetésre. Szóval én abszolút nem értek egyet azzal, hogy fel lehet cserélni a nemi szerepeket. Mi a problémád azzal, hogy rózsaszín egy nőgyógyászati rendelő fala? Milyen legyen? Ha jól emlékszem azt is mondtad, hogy nem kell az apának a családfe helyén ülnie? Akkor ki üljön ott? Az anya? Miért kell az apából anyát csinálni?”*

*„Kedves Feri!*

*Félreértettük egymást, valamit rosszul mondhattam el. Úgy fogalmaznék, hogy attól még nem lesz jó apa valaki, hogy az asztalfőn ül, és ha az apa nagyjából soha sincs otthon, akkor ez a kérdés sajnos fel sem merül. Ma már az is nagy dolog, ha egy család naponta egyszer együtt étkezik. A felvetésedre röviden válaszolva: az aktív, gondoskodó apa hiánya egyértelműen összefüggésbe hozható azzal, hogy egy fiú zavaros férfi identitással, egy lány pedig sérült nőiséggel indul neki az életének. Úgyis mondhatjuk: az aktív apák gyermekeik szemében inkább tűnnek férfiasnak, mint mondjuk a »macsószkodó hétvégi apák«. Még rövidebben: az aktív, gyermekeivel törődő apa határozottan férfias jelenség.”*

## Modern hülyeség, skandináv (gazdag) nyávogás

*„Kedves László!*

*Gratulálok a munkádhoz! Annyit csak, hogy ha egy ország elég gazdag, akkor többet engedhet meg magának. Ha egy család tele van pénzzel, mint például a svédek, akkor könnyebben maradhat az apa otthon. Vagyis, szerintem nem szerencsés, ha át akarjuk venni a skandináv modellt, mert nem fog menni. Én éltem Svédországban, ahol azt se tudják, mit csináljanak jó dolgukban. A kávézó délelőtt tele vannak unatkozó anyákkal és apákkal, akik a gyerekeiket tologatják, meg egymással beszélgetnek. Vannak fenntartásaim ezzel a »modern, svéd« apasággal.”*

*„Kedves Ismeretlen Levélíró!*

*Remélem, hogy Önhöz is eljut majd ez a szeretettel írt kis könyv, mert a megadott email címről sajnos visszapattantak lelkes válaszaim. Külön említést teszek majd arról, hogy amit ma modern apaságnak nevezünk korántsem modern jelenség. Az adatok szerint az európai és az észak-amerikai családokban 150-200 évvel ezelőtt (és nagy valószínűséggel azt megelőzően is) az apák határozottan részt vettek gyermekeik nevelésében. Az apátlanság olyan modern jelenség, társadalmi baleset vagy zsákutca, amitől jó lenne minél előbb megszabadulnunk, mindannyiunk, de elsősorban is gyermekeink jövője érdekében. Vagyis, a modern apaságot nem Svédországban gyártották. A svéd és skandináv modellt én sohasem akartam átvenni, sőt azt vallom, hogy találjuk ki mi magunk a modern magyar családi létet, de azért ne szégyelljünk okos megoldásokat is kipróbálni. Az aktív apaság pedig nem feltétlen gazdagság és családi tőke kérdése, remélem erről is sikerül majd a könyvem végéig meggyőznöm Önt.”*

Utószó: a harmincezer éves apával nagyon jól elbeszélgettünk. Végül elmesélt nekem egy szívszorító apa-gyerek történetet, melyet a hetedik fejezet végén olvashatnak. Ebből jól látszik, hogy valószínűleg ő se ment volna

a gyerekei nélkül vadászni. Már csak ezért sem szabad elsőre ítélni-  
morfondíroztam magamban az Apa Akadémiáról hazafelé menet.

---

***A fejezetben szereplő kérdések megoldásai***

*A helyes válasz az első kérdésre: a home office-statsztika 1850-ben készült (17. oldal)*

*A helyes válasz a második kérdésre: az apás szüléssel kapcsolatos svéd születési jegyzőkönyvek az 1860-1920 közötti időszakból származnak. (20. oldal)*

## II. AZ APASÁG SZÜLETÉSE, AVAGY AZ ANYAI ÖSZTÖN ÉS A NEANDERVÖLGYIEK

### 2. APA-MÍTOSZ: CSALÁDTERVEZÉS, VÁRANDÓSSÁG, SZÜLÉS? AZ ANYA DOLGA!

Először is elnézést szeretnék kérni a neandervölgyiektől. Biztos vagyok benne, hogy sokkal értelmesebbek és fejlettebbek voltak, mint azt manapság gondoljuk. Most viszont arra kérem Önöket, hogy helyezték magukat kényelembe, dőljenek hátra és képzeljék maguk elé a következő szélesvásznú amerikai film családalapítási jelenetét: Liz a harmincas éveiben járó kedves hölgy sokszínű fürdőszobájában éppen a szája alá kapja a kezét. Szeme kikerekedik, arcán izgalom, öröm és aggodalom sajátos keveréke. Iiiiigen, mondja visszafojtott hangon. Ha Kedves Olvasóim nem sejtették, Liz most tudta meg, hogy várandós. A film ezt követő további jelenetei legtöbbször számunkra otthonosnak mondhatók: gyors és kicsit tébolyult telefonálgatás a barátnőknek, majd felkészülés a legnagyobb feladatra: hogyan mondja el a drámai hírt Neki, a férfinak, a gyermeket nemző apának? Különböző kommunikációs és zen buddhista gyakorlatok következnek, tükör előtti próbák, melyek mind egyetlen, ám nagyon fontos célt szolgálnak, hogy Ő, vagyis az apa, a vad, de törékeny őslény, nehogy összeomoljon, esetleg lélektani sérülést, traumát szenvedjen el. Hiszen egy gyermeknek apára is szüksége van. Nem árulok zsákhamacskát és gyorsan elmondom, hogy Ő, mondjuk Joe, természetesen összeomlik. A következő obligát jelenet nagy valószínűséggel egy pubban veszi kezdetét, hosszabb, magányos, kigombolt ingű céltalan sétát követően. Joe iszik, nem is keveset, hiszen valahogyan egy férfinak is fel kell dolgoznia, és meg kell emésztenie, hogy gyermeke lesz. Teljesen összezavarodott minden, a világ feje tetejére állt. Micsoda filmjelenet, micsoda gyönyörű kibontása a velünk élő történelemnek, az anyai-apai nemi sztereotípiák, nem nagyon létező, de jól elképzelt világának. Micsoda rendezés! Az anya ösztönlény,

aki senkivel sem egyeztetve gyermeket szül, mert hajtja őt női és anyai ösztöne. Joe pedig hozza az örök apai formát, a százezer éve változatlan neandervölgyi barbárt, aki ki tudja, még mire lenne képes, ha megfelelő előkészítés nélkül szembesülne a megváltoztathatatlannal: apa lesz. Kérem, hogy azért semmiképpen se aggódjanak Joe-ért. Hollywoodban hamarosan superman, majd cuki apa lesz belőle. (A superman és a cuki apaság az egyik kedvenc sztereotípiám, ezért ezekről még később részletesebben is írok).

### **Brit tudósok szerint**

Stílusgyakorlatnak sem utolsó, ha a fenti képsorok üzeneteit hirtelen összevetjük brit tudósok szigorúan objektív, de semmiképpen sem unalmas kutatási beszámolóival. A jelentős kutatói kultúrával rendelkező Egyesült Királyságban évente publikálnak izgalmasabbnál izgalmasabb apasággal, anyasággal és a családi étellel kapcsolatos vizsgálatokat jó sorsú kollegáink. Ezen kutatások egyike az ún. Nemzeti Anyasági Kutatás (National Maternity Survey), melyben logikus módon az apák szerepével kapcsolatos kérdések is szerepelnek. Maggie Redshaw és munkatársai a 2013-ban elvégzett felmérést elemezve meglepő összefüggésekre bukkantak. Érdekes egy pillanatra felidéz-nünk Liz magányos fürdőszobai anyává válását, és összehasonlítanunk azzal az brit eredménnyel, mely szerint a megkérdezett férfiak több mint 50 százaléka maga is jelen volt a várandóssági tesztelésnél. Amíg a tengerentúlon Joe egy pubban magához tér, a brit férfiak 80 százaléka nagy, vagy kitörő örömet érzett, mikor a pozitív teszt eredményét megtudta. Úgy tűnik, az itteni férfiak lelkesedése később sem akart alább hagyni, mert a mérések szerint majdnem minden apa részt vett párjával a kötelező ultrahangvizsgálatokon. Gyermekük megszületését követően pedig nem kevesebb, mint 75 százalékuk apai szülői szabadságra vonult, hogy gyermekét ne csak telefonja képernyőkímélőjén láthassa, illetve, hogy gyermekének anyja is lélegzethez juthasson, és nem utolsó sorban azért, hogy egy kicsit együtt legyen a család.



Ön szerint, mikor kezdődik az apai szerep?

- ▶ soha
- ▶ a gyermek egy éves kora után
- ▶ a gyermek születésekor
- ▶ a várandósság ideje alatt

Ha úgy érzi, hogy egyik válasz sem megfelelő, kérem, olvasson tovább.

### Leveleket kaptam

Néhány évvel ezelőtt *Apa vágy* címmel rövid írásom jelent meg egy elsősorban hölgyeknek szóló folyóiratban. A cikkben Zsoltról írtam, arról a férfiről, aki bár szereti feleségét, a válasz mellett döntött, mert párja nem szeretne gyermeket. A megjelenést követően szokatlanul sok levelet kaptam, sokkal többet, mint ilyenkor történni szokott. Be kellett látnom, hogy a gyermekvállalás kérdése mind az anyák, mind pedig az apák számára érzékeny kérdés, az egyik legfontosabb és talán az egyik legkevésbé kibeszélt párkapcsolati téma. A leveleket megőriztem, mert tanulságosak és nagyon emberiek voltak. Az egyik hozzám forduló édesanya rendkívül frappánsan fogalmazta meg a mondanivalóm lényegét: „három gyermekem van – írta –, és mindháromat a férjem unszolására szültem. Nem bántam meg. Mai fejjel, már tapasztalt anyaként ismét megszülném őket. Amit Ön ír, nekem mégis nagy megkönnyebbülést okozott. Én mindig úgy gondoltam, hogy nem vagyok jó anya, valami hiányzik belőlem, talán éppen az anyai ösztön, vagy a gyerekek szeretete, mert nem én, hanem a férjem akarta elsősorban, hogy gyermekeink legyenek”. A férfi szempontot pedig egy kedves apai levél így foglalja össze: „harmincévesen már gyerekeket szerettem volna, pedig én egykeként nevelkedtem, úgy éreztem, hogy a gyermekem énbennem már meg is született, az apai szívemben, utána évekig ennek a gyermeknek kerestem anyát. Mikor egymásra találtunk, mindketten ugyanazt szerettük volna, minél előbb családot alapítani, sok gyermekkel.

Persze erről senkinek sem beszéltem, csak később a gyerekeimnek meséltem el, akik aztán sokszor újra elmeséltették velem. Attól féltem, ha elmondom valakinek, hogy a szívemben már gyermekem van, orvoshoz küldenek”.

És egy harmadik levél: egyszer a feleségemmel hajnalig beszélgettünk, mivel megkérdezte, hogy én elhagynám-e őt, ha nem akarna gyereket. Nem tudtam erre mit mondani, mert nekünk már két nagy gyerekünk van. Ami viszont érdekes volt, hogy én úgy emlékeztem, hogy a gyerekeket ő akarta, a feleségem szerint, pont fordítva volt, én beszéltem lyukat a hasába, meg sóhajtoztam, hogy mikor lesznek már gyerekeink. Én erre egyáltalán nem emlékszem, de a feleségem ebben jobb szokott lenni. Szóval, ki tudja, hogy volt ez anno.

### **Egy kis apa-tudomány**

Ígérem, nem lesz hosszú, de szorosan ide kapcsolódik és elég érdekes is. Önmagában forradalmi gondolat, hogy valakinek eszébe jutott, meg kellene kérdezni a férfiakat is, vajon mit gondolnak a gyermekvállalásról. A pszichológia tudománya ugyanis mintha elfeledkezett volna arról, hogy egy gyermek megszületéséhez férfiakra is szükség lehet. Nem így Randi Sylvest dán kutató, aki maga is meglepődött mikor vizsgálati eredményeit összegezte. A megkérdezett dán fiatalok, húszas éveikben lévő, családalapítás előtt álló férfiak több mint 90 százaléka úgy válaszolt: egészen biztosan gyermeket szeretne, sőt jelentős részüik gyermek nélkül az életét kudarcnak tekintené. A 90 százalékos érték nemcsak saját becsléseit haladta meg, de a női válaszadók eredményeit is. Hasonló következtetésekre jutottak 2013-as kutatásukban a GFK Közvélemény-kutató Intézet munkatársai is. A fentieket megerősítette a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) által készített 2019. évi kutatás is, melyet a 18-45 éves korosztály tagjai között végeztek el. Izgalmas módon a válaszadók között ismét a fiatal férfiak jeleskedtek, amikor is gyermekvállalási terveik felől kérdezték őket. Arra a kérdésre, mennyi az ideális gyermekszám egy családban Magyarországon, a válaszadó férfiaknál ez az érték 2,69, míg nőknél

2,56 volt. Továbbá, a válaszadók több mint fele (54 százalék) mondta, hogy a következő öt évben szeretne gyermeket, egészen pontosan a férfiak 60,5 százaléka, a hölgyek 56,1 százaléka válaszolt ilyen módon. Arra a kérdésre pedig, hogy hány gyermeket is terveznek, a férfiak ismét bátrabbnak mutatkoztak. Itt a férfiak válaszai 2,49, a nőké pedig 2,18-as átlagértéket mutattak.

Méréseik szerint a hazai férfiak nemcsak nagyobb arányban terveztek gyermeket, mint a megkérdezett fiatal hölgyek, de az elképzelt apai szerepet is pozitívabban látták, mint az anyaságot tervező nők. Agneta Skoog Svanberg svéd kutató 2006-os megállapításai szerint a 20-29 év közötti svéd fiatal férfiak 89 százaléka tervezett gyermeket. A finn Virtala egyetemi hallgatók körében 2011-ben végzett kutatása szerint a finn fiatal férfiak 90-97 százaléka nyilatkozta, hogy biztosan gyermeket szeretne.

A 2018-ban megjelent hazai demográfiai portré is megerősíti: Magyarországon az akaratlagos gyermektelenség nem jellemző és a vágyott gyerekek száma családonként két fő fölött van. Spéder Zsolt, a porté készítője így fogalmazott: „a fiatalok is szeretnének gyerekeket, csak később vagy majd valamikor.”

### Joe ébredszik

Amíg Joe a tengerentúlon ébredszik, amerikai kutató kollégái végzik dolgukat, és szintén meglepő eredményekre bukkannak. Az Egyesült Államok nagy nevű népegészségügyi intézete, a CDC vizsgálatai szerint ugyanis az amerikai családokban megszülető első gyermek körülbelül 50 százalékban az apák, és körülbelül 50 százalékban az anyák kezdeményezésére fogan meg. Talán még meglepőbb módon, a többedik gyermek megszületésénél úgy tűnik, az apáké a kezdeményező szerep.

A számok tükrében már meghökkenni sincs időnk, mikor elolvassuk Karen Hardee, a családtervezés nemzetközi szaktekintélyének 2017-

ben megfogalmazott mondatát, mely szerint: „az az elképzelés, hogy a családtervezés kizárólag a nők dolga lenne, egyszerűen elavult”. De hadd védjem meg a hölgyeket! A gyermeket megszülni mégiscsak ők fogják, sőt sokuk már vegyes tapasztalatokkal túl is esett néhány szülésen. A férfiak lelkesedése mégis izgalmas és reményt adó felfedezés, hogy az anyák, az apák és a gyerekek érdekében végre kibújjunk az anya-gyermek centrikus családmódelel szorításából.

### **Történet a férfiak bizonytalanságáról**

Mindkét párbeszéd az Apa Akadémián hangzott el, sok tanulsággal minden apaságra készülő férfi számára.

Károly a 40-es éveiben járó elvált apa, akinek nagy lánya a volt feleségével él. „Nagyon szeretnék új párkapcsolatot – mondja –, de nem könnyű. Igazából anyát keresek a második gyermekemnek, tudom, hogy nem normális, amit mondok, de ez az igazság.”

Béla pedig az *Apaság születése* című előadás után szegezte nekem félszezen a kérdést: „akkor ezt most komolyan gondolod, hogy ha én szeretném a gyerekeket, a feleségem pedig nem annyira, az teljesen elfogadható férfi szerep? Biztos kitaláltad, hogy nálunk ez a helyzet. Erről én nem nagyon szeretek beszélni, mert általában dühös leszek, mivel úgy érzem, hogy hazugságban élünk, és mindig jól összeveszünk a feleségemmel, mert hibásnak tartom”.

Kedves Károly, Kedves Béla, mindketten teljesen normálisak vagytok, egészséges apák. Remélem, hisztek nekem.

### **Férfi és nő szövetsége jóban, rosszban**

“Azt vettem észre, hogy amikor az apákról kezdünk el beszélgetni, mintha a férfiak és nők közötti kapcsolatok is gyógyulni kezdenének..” (Tóth Ildikó)

Az alábbi levelet egy édesanyától kaptam, és igazából szinte minden benne van ahhoz, hogy megértsük, milyen a közös teherviselés egy mai modern családban apa és anya között. Apa harmadik gyereket szeretne,

miközben éjt nappallá téve dolgoznia kell, a felesége pedig egyre inkább egyedül érzi magát. Érdemes elolvasni, azután egy kis szünetet tartani és végiggondolni közös dolgainkat.

*„...Első gyerekünk megszületésénél a férjem maximálisan jelen volt a nevelésben, éjjel ringatott, mindig sietett haza a munkából, hogy folyton velünk legyen. Imádta ezt a korszakot. Teljesen azt éreztem, hogy egy egész vagyunk. Három évre rá megszületett a testvérke. A férjem egyre több plusz munkát vállalt be, hogy meg tudjunk állni a lábunkon. Ő is az ügyvédi karrierje legelején volt. Nem lett volna szerencsés, ha visszautasítja a felkéréseket. Ezzel párhuzamosan azt éltem meg, hogy egyre többet hiányzik, nincs otthon, csak hétvégén. Persze ő folyton azt mondta, hogy minden szabadidejét velünk tölti, ami igaz is volt, de ezt mi nagyon-nagyon kevésnek éltük meg. Ezzel párhuzamosan hatalmas nyomásnak éltem meg, hogy a férjem szeretne még gyereket. Én megfulladtam még a gondolattól is, úgy éreztem, nem fér az életembe, hisz folyamatosan zsonglőrködtem a gyerekek programjai és a saját karrierem között, hiszen sokáig voltam otthon a gyerekekkel. Ahogy egyszer a kisebbik fiam fogalmazott: apuci látásról vakulásig dolgozik. Teltek az évek és a hétvégekből egy-két napot biztosan az irodában töltött a hétköznapiak mellett. Akkor is este későn jött haza. A gyerekek sokszor kérdezték az esti mese idején, hogy apa már megint dolgozik? Tizennyolc éve vagyunk együtt, és egy időben nagyon eltávolodtunk egymástól, mélypontra kerültünk. Rengeteg munka van abban, hogy most újból egymás kezét fogjuk és újból megtaláljuk a szerelmet egymásban. Neki minden álma még egy baba. Azt mondta, hogy képes lenne kivenni a két éves Gyed-et, csak hogy újból átélje azt a periódust. Élete legszebb évei voltak, amikor a gyerekek kicsik voltak. Ezeket hallva sok minden átértékelődött bennem. Igazából egy fantasztikus apa és férj, csak a körülmények, az életből fakadó elvárások és az időhiány elnyomták ezeket az értékeit és ez a kapcsolatunkra is rányomta a bélyegét.”*

## Apák az űrben

Apa-forradalmunk meghatározó helyszínre érkeztünk. Egyszer egy kedves újságíró hölgy megkérdezte tőlem, hogyan képzelem el az apátlan társadalmat? A pillanat hatása alatt csúszott ki a számon, hogy az apátlan társadalom számomra olyan mintha az apák a Család nevű bolygó körül keringenének, leszállási engedélyre várva. (Egyébként érdemes továbbgondolni ezt az űrtechnológiai képzavart, mert például a műholdak néha kiégnek, egy idő után pedig becsapódnak a földre, de ha elég magasra lövik őket, örökre ott maradnak.) Tegyük fel, hogy a brit férfiak példáján megerősödve úgy döntünk, hogy már pedig ott leszünk szeretett feleségünk vagy párunk várandóssági vizsgálatain, hiszen lélekben már vágyott gyermekünk édesapjának érezzük magunkat, és ahogy telik-múlik az idő, egyre többször érzünk a szívünk körül valami kis vibrálást, mikor elképzeljük, milyen is lesz majd mikor apaként először átöleljük? Munkahelyünk természetesen mindenben támogat bennünket, és főnökünk örömmel és aggodalommal a hangjában kérdegeti tőlünk, hogy minden rendben van-e a kis magzattal. Itt az ideje, hogy belépjunk a nőgyógyászati rendelő várótermébe. Érdemes jó alaposan körülnéznünk: rózsaszín falak, női életmódmagazinok, anya-baba kiadványok sokszínű kavalkádja fogadja tekintetünket. De ott, igen ott, mintha az apákhoz szólnának! Reménykedve közelebb lépünk, de az ultrahangvizsgálatot hirdető poszteren csak egy fotómodell édesanya és angyali gyermeke néznek igazán egymás szemébe. Az apa valószínűleg nem volt otthon, mikor a fényképet készítették. Nincs még semmi veszve, gondoljuk pozitívan, hiszen a nőgyógyászunk férfi, maga is apa, aki már tudja, ha minden rendben lesz, igen, mi is apás szülésre készülünk. Most feleségünket szólítják, a kilépő orvos rámosolyog, és kedvesen bekíséri a rendelőbe. Aztán nemsokára kikíséri, és mosolyogva elköszön. Tőle. Mire a rendelőből kifelé ballagunk, már nyoma sincs apai magabiztosságunknak, hanem félve és halkán kérdegetjük a feleségünket: minden rendben a babával? Nos, Kedves Apa, Ön is megérkezett a „várandós apák” úrállomására.

Se beteg se látogató. Valahogy mintha sehol se lennének, valami köztes állapotban lebegnek az apák fizikailag és lelkileg is. – mondja Marry Steen professzor asszony, aki a várandós gondozásra járó édesapák helyzetét vizsgálta.

Mi azonban kemények vagyunk, igazi apa-forradalmárok, akik nem ijednek meg néhány négyzetméter szünetmentes rózsaszín falfelület-től. És újra itt, a váróteremben, ahol pironkodva, fejünket a mobilunkba rejtve hallgatjuk leendő édesanyák egészségügyi adatait, és határozottan érezzük, hogy egy rendes férfi, aki tiszteletben tartja a nőiséget és legfőképpen annak talán legszebb állapotát, az anyaságot, nem él vissza azzal, hogy ebbe a szentélybe csak úgy belépjen és az apaság jogán ott garázdálkodjon. Kisebb sétát követően az autóban találja magát, rádiót hallgat, és ahogy körülnéz, mintha az átlagosnál több várakozó férfit látna a környék parkoló autóiban. Jól jegyezzük meg: az autó egy gyermeke születésére készülő apa életében általában felértékelődik, és a várandós időszak meghatározó helyszínévé válik.

### **A svédok meglepődnek**

Valamit láthatott Asa Premberg svéd kutatónő is, amiért elhatározta, hogy megkérdezi a születéskészítő programokkal immár hetven éve agyonkényeztetett svéd apákat: milyen érzéseik vannak, amikor este a foglalkozásokról hazafelé indulnak? Nemcsak ő, de a svéd csecsemő-gondozó szakemberek is meglepődtek. A képzett férfiak ugyanis a lelkesedés látható jelei nélkül furcsa dolgokról kezdtek el beszélni. Nem tudom – mondta egyikük –, mintha mi csak amolyan betérő vendégek volnánk. „Nem nekünk szólnak ezek a programok – egészített ki egy másik apa. „Talán – mondták udvariasan –, mintha inkább az anyák lennének a központban, mi pedig, hogy is fogalmazzak, egy kicsit mintha nézők lennénk. Ami azért elég furcsa, mikor az ember a saját gyereket várja.” Húha, gondolhatnánk, ha ez a svéd helyzet, milyen lehet a hazai? Formanek Zsuzsanna pszichológus 2018-ban készített szakdolgozatában hasonló jelenségről számol be. Így fogalmaz: „Számomra egészen új felismeréseket adott az interjúk során, hogy megtudtam, a szülés-

felkészítő tanfolyamokról az apák úgy érzik, nem igazán nekik szólnak vagy, hogy a budapesti kórházak szülészetein nincsen férfi WC. Ez valahol komoly ellentmondást is sugall: gyertek apák, legyetek ott a szülésnél, de azért túlzottan ne involválódjatok és zavarjátok a munkánkat.”

Rögtön szeretném hozzátenni, hogy tisztelet azoknak a kiváló védőnőknek, bábáknak és pszichológus kollegáknak, akik saját erőből apáknak szóló, kitűnő felkészítőket szerveznek. A svéd gyakorlatban más országokhoz hasonlóan az apák számára azonban központilag szervezett programok állnak rendelkezésre, egyelőre úgy tűnik, nem nagy hatékonysággal.

### Máltáról jelentjük

„Mikor kiderült, hogy a feleségem várandós, a szülésorvos rögtön beíratott bennünket egy szülészeti felkészítő tanfolyamra, apástól, anyástól. A csoportban körülbelül ugyanannyi férfi volt, mint nő” – meséli Zoltán, akinek Máltán született meg az első gyermeke. Mivel külföldiek voltunk, automatikusan egy angol nyelvű nemzetközi csapatba kerültünk. Nagyon-nagyon hasznos volt, azt kell, hogy mondjam. Többek közt a csoport hatására határoztam el, hogy vállalom az apás szülést, amitől addig azért tartottam.”

Romániában plusz tíz nap jár az apáknak. Igen, Romániában. Ha egy édesapa ott részt vesz bármely elismert szülészfelkészítő tanfolyamon, akkor azt plusz tíz nap apai szabadsággal jutalmazza az állam. Szócs Kinga kolozsvári pszichológus évek óta tart közös felkészítő programokat szülőknek, és külön édesapák számára is. Értékelése szerint a kórházi felkészítők színvonala változó és időnként termékbemutatókon találhatja magát a gyanútlan résztvevő. De a lehetőség adott, és ha már az apák egyszer eljöttek, kisebb csodák is megtörténhetnek. A szakember idézi egy édesanya levelét: “Úgy mentünk oda a férjemmel, hogy tudtuk kategorikusan, ő nem lesz benn a szülésen. Támogat, de benn úgysem tud mit csinálni. Az első felkészítő találkozó után viszont azt mondta, most már értem, miben segíthetek



neked a szüléskor, így persze, hogy bent leszek melletted. Mi több, ez a természetes!”

Nem szeretném elviccelni ezt a fontos témát, de ha figyelembe vesszük, hogy az apákat többnyire rózsaszín várótermek, illetve apák nélküli felvilágosító anyagok köszöntik gyermekük megszületésére várva, akkor bizony időnként viccesnek tűnnek azok a „hogyan legyünk jó apák már a várandósság alatt”-tanácsok, amiket úton útfélen, internetes portálokon olvashatunk. Most csak a top 10-ből válogatva szeretnék néhány hasznos ötletek citálni: „beszélj hozzá (az anyához)!; azonosítsd érzelmeidet!; légy türelmes!; segíts, ahol csak tudsz!; lazítsatok együtt!; legyél tudatos! Hajrá apák!

Számunkra is tanulságos lehet, hogy néhány évvel ezelőtt az Egyesült Királyságban a téma legkiválóbb szakembereinek bevonásával kerekasztal beszélgetésen vitatták meg, hogyan lehetne a brit szülészeti rendszert valahogyan végre apabaráttá tenni. Az eseményen a Guardian tudósítója is részt vett, aki részletesen leírta, hogy a szakemberek szerint a rosszul működő rendszer alaposan demotiválja, és nagyjából ki is zárja az egyébként többnyire lelkes és tetterre kész apákat a szülészeti felkészülésből. Hozzátette, miközben Nagy Britanniában ma már az apák 82 százaléka részt vesz gyermeke születésénél, a szülészeti kultúra inkább kedves, de zavaró tényezőként tekint a helyüket nem találó édesapákra, akiket azért a jobb helyeken mosolyogva tolerálnak. De hát végül is kinek van igaza? Nincs elég baja így is egy orvosnak vagy bábának a vajúdó, fájdalommal küzdő édesanyával?

## Svédcsavar

A svédeknél sem volt mindig „apa-kánaán”, de meghajolva a tények előtt, előrelátóan csavartak egyet a rendszeren. Az 1970-es évek elején még lehetett olyan svéd szakmai cikket olvasni, melyek az apák kórházi jelenlétének negatív hatásáról írtak. Pár évvel később azonban a svéd parlament törvényt fogadott el arról, hogy a szülészetek kötelesek az apákat a szülőszobára beengedni. Hasonló folyamat zajlott le Nagy Britanniában is. Az 1970-es évek végére már az apák 70-80

százaléka jelen volt gyermeke megszületésénél. Csak érdekességképpen jegyzem meg, hogy hazánkban először az 1980-as évek kezdetén, a budapesti MÁV kórházban volt lehetőség apás szülésre, Marton István szülész orvos kezdeményezésére. Munkássága azért is említésre méltó, mert Apa Akadémiánkon gyakran hallom idősebb uraktól, hogy akármennyire szeretnék volna is, a hetvenes és nyolcvanas évek Magyarországon nem törhették át az apátlan szülészetek falait. Én háromszor „folyosói apa” vagyok, meséli egyikük, három gyermek született, de egyiknél sem lehettem jelen, pedig a feleségem is akarta, de túl nagy volt az ellenállás.

### Adj helyet magad mellett

Avagy mit tudnak a várandós apák? Úgy tűnik, meglepően sokat. Egy 2008-ban végzett kutatás eredményei szerint azok az apák, akik a várandósság ideje alatt aktívan részt vehetnek a születés előkészítésében, talán nem meglepő módon sokkal nagyobb eséllyel lesznek a gyermekeiket szerető, aktív édesapák. Sokatmondó az a kutatási megállapítás is, mely szerint azoknál a pároknál, ahol az apa nem riad vissza a rózsaszín várótermektől és aktívan részt vesz a várandósgondozásban, maguk az anyák is több vizsgálaton és tanácsadáson vesznek részt.

..... Graham 2009-es eredményei szerint a születés előtt aktívan bevonódó apák gyermekei egészségesebbek voltak, és nagyobb súllyal születtek. Gaiter és Yogman kutatásai azt mutatták, hogy az apák jelenléte meghatározó volt a veszélyeztetetten vagy betegen született gyerekek gyógyulásában. Amennyiben az apák gyermekeiket gyakran látogatták, megsimogatták őket, és beszéltek hozzájuk, az újszülöttek súlya hamarabb nőtt, és előbb elhagyhatták a kórházat is.

Egy még izgalmasabb megállapítás szerint a dohányzó édesanyák közül 36 százalékkal többen teszik le a cigarettát várandósságuk ideje alatt, ha maguk mellett tudják születendő gyermekük apját. És talán ami

a legfontosabb, a kutatások hosszú sora igazolja, hogy mind az apává válás, mind pedig az apa-gyermek kapcsolat minősége szempontjából meghatározó fontosságú, hogy egy férfi milyen apa-szerephez jut a gyermeke megszületése előtti időszakban.

Dr. Andrek Andrea és munkatársai 2019-ben közzétett hazai kutatásukban többek között azt a kérdést tették fel: mi segítheti vagy akadályozhatja a várandósság ideje alatt egy apa bekapcsolódását, vagyis azt, hogy érzelmi kapcsolatba tudjon kerülni az anya méhében fejlődő magzattal? Rendkívül érdekes módon azt találták, hogy az apa számára alapvetően meghatározó volt a párkapcsolatában észlelt gondoskodás. Vagyis minél szeretőbbnek, támogatóbbnak észlelte társát, annál inkább tudott kötődni a magzathoz. Az eredményt tovább színesíti, hogy a kutatók szerint pontosan ugyanez a törvényszerűség érvényesül az anya-magzat kapcsolatában is. Vagyis, a jó apa-anya kapcsolat közvetlen hatással van mind az apává, mind pedig az anyává válás korai folyamatára is.

A kutatások szerint az anyáknak meghatározó szerepük van abban, hogy társuk milyen mértékben kapcsolódik be apaként a várandósság időszakában. Nagyon fontos, hogy az anya mit gondol az apai és anyai szerepekről. Amennyiben az anya úgy gondolja, hogy a várandósság idején az apa szerepe másodlagos vagy lényegtelen, az apák kevésbé képesek az aktív bekapcsolódásra.

### **Ha valaki keresne, az autóban vagyok**

„A feleségem hajnali háromkor vajúdni kezdett. A két nagy gyerekünket felkeltettük és a közelben lakó mamánál letettük. Öt óra harminc perckor a kórházban voltunk. Izgatottan, de lelkesen és kíváncsian, holott ez már a harmadik apás születésünk volt. A szülészeti ajtájánál azonban, az egyébként kedves és segítőkész bábánk egyetlen mozdulattal elvette tőlem a nagy sárga családi sporttáskát, leültetett a folyosón, majd a feleségemmel együtt eltűnt egy rendelőben. Félve ereszkedtem le a kisebb méretű székre, nem is alaptalanul, mert az egyik lába a súlyom alatt azonnal kifordult. Ezt nem hiszem el – nyögtem a fogaim között, miközben az üres folyosón feltápáskodtam, de már fél szemmel a feleségem

kerestem, mert belém ütött a felismerés, az irataim, az autókulcsom és a telefonom is a nagy közös táskánkban maradt, ami egyre inkább hirtelen megszakított kapcsolatunk elérhetetlen szimbólumává vált. Végül a félhomályban egy résre nyitott ajtó mögött megpillantottam szép feleségemet. Ahogy ott ült, inkább olyan volt, mintha kihallgatáson lenne, csak még egy kanül is lógott a csuklójából. Sziszegve próbáltam jelezni neki, mint egy betörő a bűntársának. Mintegy húsz perc várakozás után ismeretlenek megkértek, hogy inkább a kinti folyosón üljek le, vagy igyak egy kávé a büfében. Ültem egy kicsit kint is, aztán lementem a büfébe, ami még zárva volt. Feltettem hát a sapkám, és kiléptem a novemberi reggel esős sötétjébe, hogy jobb híján sétáljak egyet. Nagy megnyugvást azonban nem találhattam a szeles esőben és a reggeli autóforgalomban, így aztán elindultam minden szülésre készülő apa utolsó menedékéhez, az autómhoz. Beültem és bekapcsoltam a fűtést. Éppen hét óra volt. Jó reggelt, mondta a rádióban egy kedves női hang, november 19. van, a férfiak napja. Ez segített. Kínomban halkán röhögcsélni kezdtem és levettem a cipőmet, hogy átmelegítsem a lábam. Pár óra múlva apás szüléssel megszületett a gyermekem.”

István első gyermeke születéséről így számolt be: „Azon voltam, hogy minél jobba tegyük azokat az órákat a neonfényben. Masszíroztam és simogattam a feleségem. A legrosszabb volt, hogy többször kiraktak. Mikor jött a váltás, aztán egy orvosnő, mindig újra meg újra kiraktak, de mindig visszamentem, hol hazugsággal, hol erőszakosan, nem hagytam magam, és jól tettem, hogy ott voltam. Belejöttem a hazudozásba.”

Bence, két kisgyermek édesapja így folytatja: „A szülészetre érkezéskor engem is kb. egy órára a folyosói kispadra küldtek. Nekem annyi saját sztorim van, hogy amikor az újszülött fiunkat visszakaptuk vizsgálatok, fürdetés stb. után, és hármásban tölthettünk fél órát, akkor mondja nekem a feleségem, hogy fogjam meg a gyermeket, amire az ösztönös reakció, hogy dehogy fogom meg, hogy jövök én ahhoz, hogy itt fogdosgassam, hiszen már annak is nagyon kell örülnöm, hogy egyáltalán megtűrnek a szülőszobán, és abszolút csak felesleges vagyok. Max annyi hasznom volt, hogy amikor két órája nem járt felénk senki

a vajúdás időszakában, akkor én szoltam, hogy jó lenne egy kis érzéste-  
lenítés az anyának (amit kb. másfél órával később meg is kapott...).  
És meggyőződésem, hogy nem a személyzet volt gonosz, hanem  
a kőkemény beidegződés működött, hogy csak az anya és a gyermek  
számít, végül is ők a »betegek«, a kórházban nekik van helyük.”

### Várandósság és válásmegelőzés

Nem hiszem, hogy újat mondok Önöknek azzal, hogy a családtervezés,  
a várandósság és párkapcsolatunk minősége ezer szállal kapcsolódik  
egymáshoz. Drámaian hangozhat, de sok házasság vagy partnerkap-  
csolat szerezhethet ebben a szenzitív időszakban gyógyíthatatlan sebeket,  
illetve éppen ellenkezőleg, a kapcsolatot elmélyítő és a házasságot  
megerősítő szép, közös élményeket. Ha nagyon leegyszerűsítjük a képle-  
tet, azt láthatjuk, hogy a gyermeket tervező apák lelkesedése és szeretete  
jelenlegi rendszereinkben könnyen demotivációvá, zavarrá vagy akár  
közönnyé válhat.

Az apák tehát bevonást, megértést és helyet igényelnek maguknak  
szülészeti kultúránkban. Nem szabad arról sem elfeledkeznünk, hogy  
amennyiben egy apa nem értett egyet a gyermekvállalással, különösen  
fontos lehet, hogy megfelelő szakértelemmel közelebb kerülhessen pár-  
jához és a születés élményéhez.

A gyermeküket nem tervező apák ugyanis jelentős hátránnyal indul-  
nak, a későbbiekben is valószínűleg kevesebbet fognak gyermekeikkel  
törődni, és felszínesebben kötődnek majd hozzájuk. (Kérem, ne feledjék  
a pubban üldögélő Joe-t.) Mindez mélyen érinti a párkapcsolat minőségét  
és a családi élet stabilitását is. És fordítva is, minden jel arra mutat,  
hogy ha egy anya és apa között nincs minden rendben, az apák gyakran  
passzívabb üzemmódra kapcsolnak. A családtervezés és a gyermek  
kihordásának időszaka így az apává és anyává válás, valamint a megü-  
jülő párkapcsolat megszületésének kritikus időszaka is. Ha apa ott van,  
minden jobb lehet.

## Apuka segít

Sok izgalmas mondatot olvashat az apaság témája iránt érdeklődő földi halandó, hadd idézzem ide az egyik kedvencemet: „A tapasztalatok alapján kedvezően hatnak az apukák a szülés kimenetelére a lelki támasz miatt.” Az apukák kifejezés használatáról kérem, olvasson még az apa-forradalom szótár függelékben, de a mondat egésze is megér egy misét. Sok apátlanság rejlik az ártatlan szavak között, és mintha éppen csak a lényeg nem lenne benne. Lehet, hogy elfogult vagyok, de szemem előtt megjelennek az esetlen, csetlő-botló apukák, akik viszont nagyon szorítanak a feleségüknek és igazi lelki támaszok, miközben ők megszüli a gyermeküket. A mondat viszonylag messze van attól a valóságtól, melyben a gyermekvállalás és tervezés legalább annyira az apák feladata, mint az anyáké és az apa-gyermek érzelmi kapcsolat már az álmodozás időszakában, a gyermek megfogánása előtt megkezdődhet. Ha pedig tovább olvasunk, láthatjuk majd, hogy az apák is elég sok lelki támogatásra szorulnának a születés előtti és a születés körüli időszakban is.

### Apabarát várandósság és szülészeti kultúra

„A család a szülőszobán születik meg” (Szócs Kinga, Kolozsvár)

Kedves Apa-forradalmárok, Apák, Anyák, Kedves Védőnők, Szülész nők, Bábák, Tisztelt Szakemberek! A magyar szülészeti kultúra és szaktudás a világ élvonalába tartozik. Védőnői rendszerünk hungaricum, nemzeti büszkeségünk része. Az is tagadhatatlan, hogy az elmúlt években az apák irányába nyitottabbá és befogadóbbá vált szülészeti gyakorlatunk. Mégis úgy gondolom, közös felelősségünk a hazai szülésfelkészítés és szüléset apásítása, mert ha hiszünk a kutatóknak, ez mindannyiunk jól felfogott érdeke. A kutatások egyértelművé teszik, ha minél korábban (lehetőleg a várandósság 12. hete előtt), illetve pozitív és támogató módon megtörténik az apák bevonása, annál nagyobb mértékű lesz az apai szerepvállalás. És akkor még nem szóltunk a nehéz sorsú családokról

és az apai és anyai depresszió egyre nagyobb mértékű megjelenéséről, továbbá a gyermekszületések időszakában észlelhető magas válási hajlandóságról, melyek alapjaiban rengethetik meg egy szépreményű család életét.

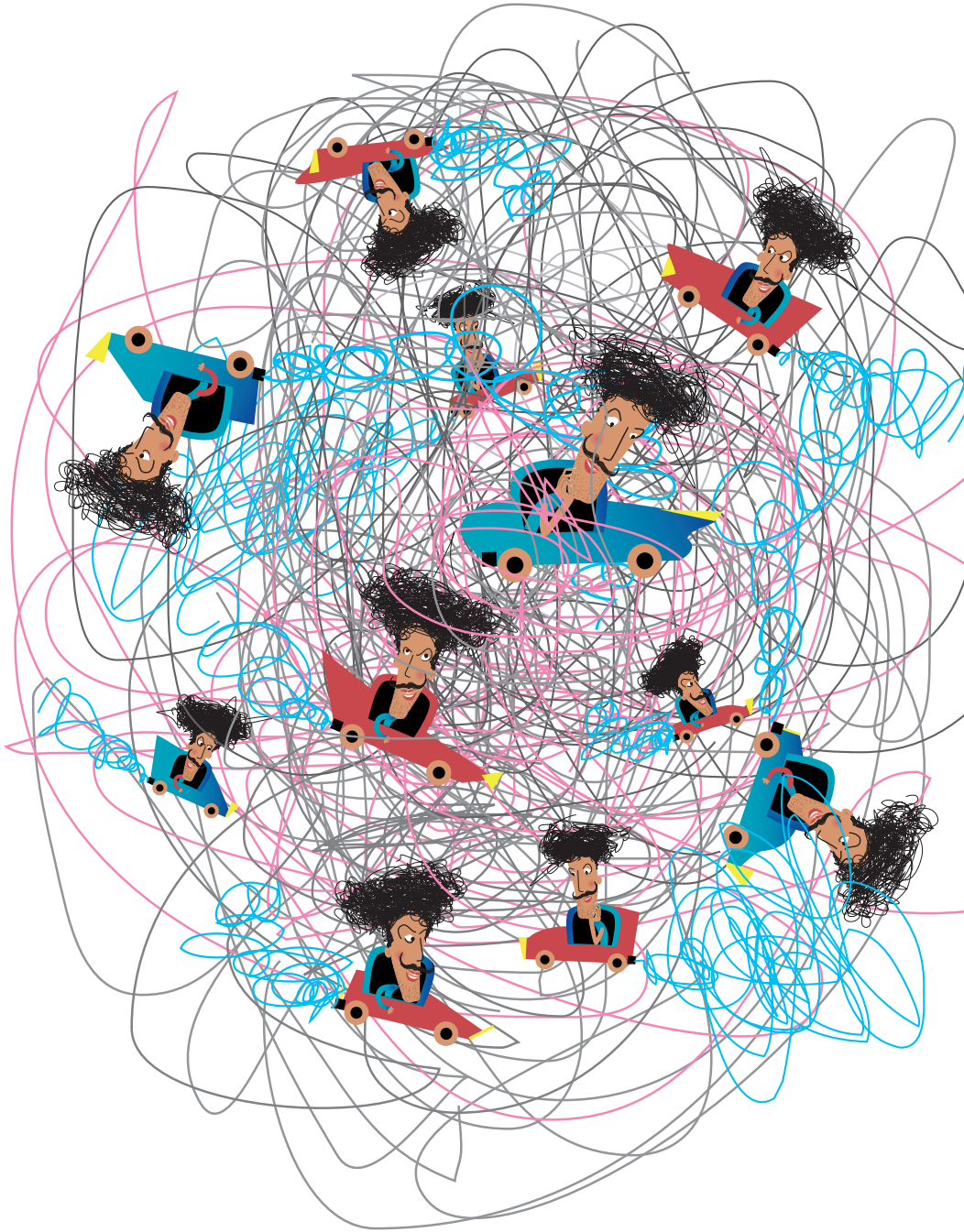
### Zárógondolatok az apa-kánaánról

Egy pár sorral feljebb a svéd apa-kánaánról szóltam. De valóban létezik bárhol is apa-kánaán? (Jogos a Kedves Olvasó kérdése, hogy anya-kánaán létezik-e, de most muszáj az apákra koncentrálnom). Akkor miért nem érzik a svéd vagy amerikai férfiak, hogy a szülésfelkészítő programok megszólítanák őket? Miért nem megy apa-szabadságra a svéd férfiak túlnyomó többsége, és hogyan lehet, hogy a svéd parlament 2016-ban éppen csak megszavazta (9 szavazaton múlt) az apa-gyed három hónapra történő bővítését? A svéd és más országok apa-történetei jól mutatják, hogy önmagukban a számok félrevezetőek lehetnek. Hiába az apás születek magas száma, ha az apák családtervezési és fogantatás körüli helyzetével és problémáival nem nagyon foglalkozunk. „Apai depresszió? Még sohasem hallottam róla – mondja nekem egy kedves fiatal édesapa, aki egyébként teljesen depressziós. – Most meglepődtem” – teszi hozzá. A brit példa is jól mutatja, hogy bár az 1970-es évek végén az apák jelentős része már jelen volt gyermeke megszületésénél, igazi fordulat az ellátó rendszer apás attitűdjét tekintve nem történt.

A szakemberek jelentős része még ma, és a legfejlettebb országokban is, egyértelműen az anya-gyermek centrikus ellátást preferálja és így az apák nagy része is a felismerés előtti állapotban marad. Ugyanez jellemzi közgondolkodásunkat is.

A napokban – nem tévedés, 2019-ben – lefényképeztem egy várandós gondozás rendelőjében kihelyezett kiadványokat, melyek közül egyetlen egyben sem szerepelt édesapa. A legnagyobb hiba azonban az lenne, ha azt gondolnánk, néhány jó vágású édesapa befényképezésével megoldottuk a dolgot. Mert az igazi forradalom csak a fejekben kezdődhet el. De hogy mégis egy reményt hozó történettel zárjam ezt a fejezetet is, engedjék meg, hogy kicsit előre ugorva felidézsem második gyermekem







apás születésének élményét. Az apás szülésről az apa-gyermek kötődés fejezetben részletesebben is írok majd. Ha ezt elolvassák, azt gondolom, megértik, miért kell az apákat is bevonni, és megfelelően felkészíteni gyermekük megszületésére.

### **Apás szülés – 2 perc emlék**

11.30. Elfolyt a magzatvíz. „Ez jól esett” – mondja a feleségem megkönnyebbülten. 8.30 óta tart a vajúdás. Csöndben várjuk a következő összehúzódást. „Jön!” – mondja hirtelen, a karom után kap, majd kapkodva hozzáteszi: „fújjad az arcom, fújjad, hogy levegőt kapjak!” Fújom teljes tüdőmből, szünet nélkül, szédülten, a feleségem kiabál, tíz körmét a húsumba vájja, – „toljad, toljad” – kiabálok most már én is, az arcunk majdnem összeér, a szemünkig összehajolva tartjuk egymást, a feleségem ordít, tekintete a kintől zavaros, a szeme véres és olyan gyönyörű, hogy legszívesebben megcsókolnám. Majd a görcs enyhül, nagy levegőket vesz, az ágy szélébe kapaszkodom, hogy ne dőljek el, és arra gondolok, hogy évek óta nem történt velem ilyen szép, mint ez a közös szédülés és kiabálás. Ahogy körülnézek, egy pillanatra látom az orvosunk és a baba meghatott mosolyát, aztán a feleségem finom kezét érzem az arcomon: büszkén simogat, mint anya a nagy fiát.

### III. AZ APÁK ESETE A HORMONOKKAL

#### 3. APA-MÍTOSZ: SENKI SEM SZÜLETIK APÁNAK

„Könnyű a nőknek” – mondja kedvesen mosolyogva a high-tech várandós diagnosztikai centrum fiatal asszisztense. Szavai üde szellőként hatnak rám. Az elmúlt negyven percben, mióta a feleségem az ultrahang alatt fekszik, és senki sem szólt hozzánk, volt időm körülnézni. Mindig közel állt hozzám a science fiction műfaja, és a hely határozottan az alfa hold-bázis irányítótermére emlékeztet. Az érthetetlen számsorokat közel egy órája hallgatva (valahogy így: 1,2:0, 64:4, 5:0, 8:20,4, 3:6: stb.) pedig gyermekkori élmények éledeznek bennem. A nőknek? – kérdezem álmodozó hangon: Igen, mondja a kedves hang, nekik jönnek a hormonok, az apáknak pedig csak a várákozás marad. Megköszörülöm a torkom, de szemfüles feleségem még időben megszorítja a kezem. „Ne most!” – súgja a fülembe. Igaza van, oda kell érnünk a kislányunkért az iskolába. „Majd leírod” – teszi hozzá szép mosolyával. Hát, akkor leírom.

Úgy tűnik, a kutatók életét is feldobhatja, ha elkezdenek az apákkal foglalkozni. Így történt ez Gettler professzorral is, aki laboratóriuma magányából előbb a New York Times címlapjára, majd az amerikai néplélek háborújának középpontjába került. Mit követett el Gettler professzor? Igazi darázfészekbe nyúlt, mikor tudományos kísérlettel bizonyította, hogy leendő édesapák szervezetében jelentős hormonális átrendeződés veszi kezdetét már párjuk várandósági időszakában is. Annak ellenére, hogy kísérletét a Fülöp-szigeteken végezte, a „macsó amerikaiak” egy emberként lázadtak fel a férfiakat gyalázó és őket szinte nőként ábrázoló tudós ellen.

... Pedig Gettler prof. semmi mást nem mondott, mint azt, hogy mérései szerint az apákban, párjuk várandósága alatt folyamatosan és jelentős mértékben csökken a tesztoszteronszint.

A tesztoszteron azonban sokak számára nem más, mint a férfiasság szimbóluma, Zeus hormonja. A professzor pedig nagyokat nyelt és csak magát tudta ismételni: ha hiszik, ha nem, akkor is így van, az apákban a tesztoszteronszint felrúgja a megszokott rendet. Hogy milyenek ezek az apák? Nehéz kérdés, ugyanis nincs bennük semmi különös. Igazából átlagos férfiak, vagyis pont olyanok, mint bármelyik ország sok millió apaságra készülő tagja. Egy fontos részlet azonban megkülönbözteti őket társaiktól, mégpedig az, hogy gyermekük megszületését követően naponta legalább három órát együtt töltöttek újszülöttjükkel.

### Zeusz meggyalázása

A kutatás jól láthatóan megérintette az amerikai társadalmat és túlzás nélkül állíthatjuk, hogy egyfajta apa-forradalmat generált. A vitába végül Ellison professzor a Harvard Egyetem neves kutatója is beszállt, aki szerint „agymosottak azok a férfiak, akik komolyan azt hiszik, hogy a tesztoszteron-csökkenés a férfiasság elvesztésével jár. Remélem – mondta, hogy a kutatás hatással lesz az amerikai férfiakra és megértik végre milyen fontos, hogy aktív apákká váljanak.” Gettler professzor csak annyit tett hozzá: inkább azt kellene látnunk, hogy milyen jó hírrel van dolgunk. Ugyanis mindez azt jelenti, hogy az apák szülővé válását is támogatja a biológia. Eredményeit más kutatások is megerősítették. Burnham 2003-ban elvégzett izgalmas vizsgálata szintén csökkent tesztoszteront talált már azoknál a fiatal, házasságkötés vagy apaság előtt álló férfiakkal is, akik elkötelezett párkapcsolatban éltek.

A macsó válasz sem váratott sokáig magára. Egyértelmű, legyintett néhány *Mad Max*-rajongó. Akinek alacsony a tesztoszteronja (vagyis nem férfi) az majd dédelgeti és babusgatja a gyereket, de bennünket (igazi férfiakat) hagyjanak békén. Esetleg néhányan még hozzátették: milyen férfi az, aki elgyengülve gyerekekről gondoskodik, netán fürdeti és tisztába teszi, miközben egy rögbimeccsen más férfiakkal birkózhatna egy saras labda megszerzéséért, keményen, férfiasan, igazi harcos módjára? Mit lehet erre mondani? Egyrészt azt, amit maguk a kutatók is hangsúlyoznak: a tesztoszteron-csökkenés meg sem közelíti azt

az értéket, amit a férfiasság biológiai határának tekinthetünk. Másrészt, izgalmas módon úgy tűnik, hogy éppen a magas tesztoszteronszinttel induló férfiak válnak nagy eséllyel apává. Burnham professzor kísérletében azt találta, hogy az udvarlás fázisában lévő férfiak tesztoszteronszintje megemelkedett. Lehet, hogy javíthatatlan romantikus ez a Burnham, amikor azt gondolja, a gyerekek azért mégis többnyire valami kis udvarlás után szoktak megszületni...

### **Hadd csak szívem, majd én megcsinálom**

Az apai hormonális változások kutatásának további érdekessége, hogy a változások akkor a legerőteljesebbek, ha az apák elegendő időt töltenek gyermekeikkel.

Muller professzor, miután hírt kapott arról, hogy Tanzániában egymáshoz közel él két helyi törzs, a Hadza, illetve a Datolge, akiknél az apák viselkedése szinte mindenben teljesen eltér egymásétól, elhatározta, hogy utána néz a helyi tesztoszteron-értékeknek. A gondoskodó apai nevelést művelő Hadza törzsből végzett vizsgálatok megerősítették hipotézisét. A hadza apák tesztoszteronszintje sokkal alacsonyabb volt, mint a gyermektelen hadza férfiaké. Ugyanez viszont nem volt kimutatható a datolge apák esetén. Mivel ők rendes offline vagyis „kikapcsolt” apaként éltek életüket, vagyis nem vettek részt aktívan gyerekeik gondozásában, tesztoszteronszintjük semmiben sem különbözött saját törzsük gyermektelen férfiainak értékétől.

De vajon milyen tényezők indítják be az apák hormonális változásait? Kézenfekvő a válasz: a várandós állapotban megváltozó női test és hormonháztartás valószínűleg feromonok (szaglással észlelt kémiai vegyületek) segítségével hatást gyakorol az édesapák agyi szabályozó központjaira is. A feltevést azonban több kutatás, köztük Storey és munkatársainak vizsgálata is továbbárnyalja. Édesapákat vizsgálva ugyanis azt találta, hogy a tesztoszteron-csökkenés azoknál az apáknál volt a legjelentősebb, akik az anya jelenléte nélkül töltötték el időt újszülöttjükkel. Minden okunk megvan annak feltételezésére, hogy a hatások kölcsönösek lehetnek, és az apa is befolyást gyakorolhat az

anya és gyermeke biológiai háztartására.

Hogy ez mit jelent a gyakorlatban? Kérem, hogy olvassák el az alábbi Apa Akadémia esettanulmányt, melyet maga az élet írt, és a legjobb családban is előfordulhat:

István és Klári újszülött kislányukat pelenkázzák. István, bár édesapa nélkül nőtt fel, izgatottan és örömmel próbálkozik. Klári meghatottan figyel, de egy idő után, látva, hogy férje túl lazán teszi azt fel, segítőkészen és mosolyogva átveszi a pelenkázást. „Hadd csak szívem, mondja, majd én megcsinálom, csinálj addig nyugodtan valami mást...”

Mit tenne vagy mondana apaként vagy anyaként ebben a helyzetben? És mi az, amit biztos nem tenne, vagy nem mondana? Elképzelhető, hogy az apáknak elsősorban az apai identitás és apa-szerep megerősítésére van szüksége a biológiai apaság beindításához? Nehéz eldönteni, hogy melyik volt előbb: a tyúk vagy a tojás. Vajon a lélektani apává válás indítja el a biológiai változásokat vagy éppen fordítva? Valószínű azonban, hogy egy idő után körkörös formában, elválaszthatatlanul hatnak egymásra. Érdeemes egy pillantást vetnünk az Oxfordi Egyetem, Charles Opondo, Maggie Redshaw és munkatársaik 2016-os vizsgálatára.

A szakemberek szerint ugyanis, az, hogy egy apát a környezete mennyire tekintett felelős és aktív apának, és hogy mindez mennyire vált apai identitásának részévé, nagyobb hatással volt a gyerekek fejlődésére, minthogy az apa történetesen mennyire aktívan vett részt a gyermekek mindennapi gondozásában. Lefordítva: egy meggyengült, bizonytalan vagy el nem ismert apa jelentős hátránnyal indul abban, hogy megfelelő pszichológiai hatása legyen gyermekei életére. Ez pedig minden valószínűség szerint fékezheti az apává válás biológiai folyamatát is.

A Dundee Egyetemen elvégzett kísérletben kutatók pedig azt találták, hogy már 22-30 hetes magzatok is felismerik ha édesanyjuk érinti meg a saját hasát. Megdöbbentő módon az apák érintésére kevésbé reagáltak, mint idegenek simogatására. A kutatók magyará-

zata szerint, míg a kísérletben részt vevő idegenek jól utánozták az anyák mozdulatait, az apák nem merték erőteljesen megérinteni feleségük hasát. Bizonytalanságukra a magzatok passzivitással reagáltak. Hozzá kell tennünk: a másásra a magzat mindig ún. orientációs reakcióval válaszol. Vagyis nem feltétlen passzivitásról, hanem egyfajta ismerkedésről is lehet szó. A lényeg azonban sajnos mégiscsak az, hogy az apai érintés nem volt megszokott a vizsgált magzatok számára.

### **Apa-forradalom a laborban**

A nagy tesztoszteron-csata azonban csak a kezdetet jelentette. Lelki szemeinkkel képzeljük el az amerikai ketrecharcosok tekintetét, mikor újabb vérlázító kutatási eredményeket olvastak az edzőterem falújságján. „Ez nem lehet igaz, még mit nem!” – halljuk a protein bárban vitatkozó urakat. Az egyikük majdnem kiabálva mondja: ugye megmondtam nektek, hogy ez a tesztoszteron-ügy csak a háború kezdete lesz? Most már anyai hormonokról handabandáznak!

Ami igaz, az igaz, az apahormon-kutatók mintha vérszemet kaptak volna. Storey és munkatársai 2011-ben édesapák véréből vett mintákat vizsgálva prolaktin, illetve kortizol hormonok változását is észlelték. Gordon és munkatársai a prolaktin és az oxitocin szint változását írták le apák és gyermekeik különböző közös tevékenységeit vizsgálva. Más kutatások a dopamin hormon meghatározó szerepére mutattak rá. És a tájékozott ketrecharcosnak igaza van abban, hogy az oxitocinhoz hasonlóan sokáig a prolaktin hormon is csak „anyai hormonnak” számított és nevét is a tejelválasztásban játszott szerepéről kapta. (A prolaktin annyi, mint tejelválasztást segítő). A kutatók azonban meglepő módon azt tapasztalták, hogy az apai gondoskodás során a férfiak vérében is megemelkedik a prolaktin szint. Ezek a férfiak kimutathatóan többet játszottak gyermekeikkel, és érzékenyebben reagáltak a csecsemők sírására is.

## Porban az igazság

Amit pedig már szinte leírni sem merek: az izraeli Bar-Ilan Egyetem kutatócsoportjának eredményei szerint a külsőleg, por formájában bevitt (orrba fecskendezett) oxitocin is kimutathatóan arra stimulálta a kísérletben résztvevő apákat, hogy nagyobb lelkesedéssel vegyenek részt a gyermekeikkel való közös játékban.

## Apafej, avagy az apaság fejben dől el

Vajon milyen lehet egy jó fej apa? Nem kell féltenuünk az apai agy kutatóit sem, lelkesedésük úgy tűnik, semmiben sem marad el az „apahormon professzorok” körének lendületétől, hiszen az elmúlt tizenöt évben robbanásszerűen megnőtt az apák agyi tevékenységet vizsgáló kutatások száma. Pilyoung Kim, a Denveri Egyetem munkatársa édesapák agyszerkezetének változásait figyelte meg a gyermekük születését követő 2-4. hét, illetve a 12-16. hét közötti időszakban. Eredményeit így foglalta össze: a vizsgált apák agyszerkezete, agykérgi, illetve más agyi területei is jelentős változásokat mutattak. Növekedést tapasztaltunk a szürkeállomáynak a szülői magatartásért, illetve a gondoskodásért felelős részein, míg más régiókban a szürkeállomány csökkenése volt kimutatható.

Kuo és kreatív munkatársai pedig egyenesen délutáni filmvetítésre hívtak meg olyan édesapákat, akiknek a kísérlet idején párhónapos kisgyermekük volt. Az apák, miközben agyi tevékenységüket és tesztoszteronszintjüket mérték, képkockákat láthattak saját gyermekükről, majd hasonló korú, idegen csecsemőkről.

Az apák, mint az várható volt, már a kisgyermek pusztá látványától is jelentős agyi aktivitást és hormonális változást mutattak. Különösen intenzíven reagáltak, amikor saját gyermeküket figyelheték meg, vagy saját gyermekükkel foglalkoztak.

Eyal Abraham professzort és kutatótársait is megérinthették a videós kísérletek, mert ők is vetítés-matinés összejövetelet szerveztek szülők

részére. Miközben az apák és anyák különböző színű dróttokkal a fejükön a filmeket nézték, a kutatók különös dolgokat tapasztaltak. Azt vették észre, hogy az egymás mellé ültetett apák és anyák agyában bizony eltérő dolgok történnek, mintha „apai agyi” területek, illetve „anyai agyi” területek léteznének, melyek különböző mértékben aktiválódnak a gyerekek látványára. Abraham megfogalmazása szerint az anyáknál elsősorban az érzelmi szabályozás, míg az apáknál az ún. szociális-kognitív (a társas kapcsolatokért, illetve a gondolkodásért felelős) működés területei voltak a legintenzívebbek. De ami a legkülönösebb, hogy nem egyszerűen csak aktiválódtak, hanem ezeken a területeken több esetben jelentősen megnőtt az idegsejtek száma is. Magyarul, bizonyos területeken növekedett az agy.

..... Különösen érdekes, hogy amennyiben az apa elsődleges gondozói szerepet töltött be gyermeke életében, agyi aktivitása rendkívül hasonló volt az anyáknál mért agyi reakciókhoz. Természetesen ebben az esetben külön családról van szó, hiszen elsődleges gondozó elvileg csak az egyik szülő lehet.

Az apai és anyai területek és működésmódok azonosítása további izgalmas kérdéseket vethet fel. Lehetséges, hogy ezek az eredmények megerősíthetik azt a feltevést, hogy az apák egyik kiemelten fontos feladata gyermekeik bevezetése a nagybetűs életbe? Vagy más szavakkal, Ranschburg Jenő professzor megfogalmazása szerint, az a szép és nemes feladat, hogy gyermekeiket átmenjék a küszöbön? Ismét gondoljunk az archaikus kultúrák közösségi rítusaira. A felnőtté válás küszöbén álló fiúkat, az apák és az idősebb generációk férfi tagjai emelték át ezen a küszöbön, avatták férfivá és az adott közösség teljes jogú tagjává. Vagyis az élet egyik legfontosabb határátlépésekor nemcsak jelen voltak az apák, hanem ők kísérték-vitték át az ifjút a felnőtté válás kapuján. Kopp Mária gondolatát idézve: „A gyermek önértékelése szempontjából különösen fontos, hogy iránta az apa az emberi személynek kijáró tisztelettel viseltessen, mivel az apa valamiképpen a külső világot képviseli számára.”



## Apa-hatás

Anna Katharina Baum vizsgálata arra is rávilágított, hogy az apáknak gyermekeik egészséges agyi fejlődésében is meghatározó szerepe lehet. A német kutatónő munkatársaival az apa hiányának hatásait próbálta feltárni a deguknál. Azért ezt a fajt választották, mert a deguk azon emlősök közé tartoznak, ahol az apák – hasonlóan hozzánk, emberekhez – aktív részt vállalnak az utódok gondozásában. Kísérleteik során az egyik csoportjukban az apaállatot eltávolították a fészekből az utód születése után.

..... Azt figyelték meg, hogy azoknál az utódoknál, ahol az apa jelen volt, bizonyos agyterületek jobban fejlődtek, mint azoknál a kölyköknél, ahol az apa nem vett részt az utódok nevelésében.

Vagy gondolhatunk itt a hím császárpingvinek gondozói magatartására. Köreikben a tojásokat a hím állat költi ki, míg az anya megy el élelemért. Érdekes megfigyelnünk, hogy mikor hosszas távollét után az anya hazatért, az apa pingvin milyen nehezen válik el az addig melengetett tojástól, és bízza az anya gondjaira.

A jövő izgalmas kutatási területe lehet annak vizsgálata, hogy a gyermeket nevelő párok biológiai és pszichológiai változásai milyen hatást gyakorolnak egymásra és gyermekük viselkedésére. Korábbi kutatásokból tudjuk, hogy a nem megfelelő szülő-gyerek kapcsolatban élő lányok pubertálódása korábban veszi kezdetét, mint a jó családi körülmények között élőké. J. Ellis Bruce és munkatársai 1999-es publikációjukban az apai szerep fontosságára hívják fel a figyelmet. Eredményeik szerint a pozitív apai szerep, illetve a megfelelő apa-lány kapcsolat – egyelőre pontosan meg nem határozott módon – befolyásolja a pubertálódó lányok első menzesének megfelelő életszakaszban történő megjelenését. Bár az apai feromonok hatásmechanizmusainak vizsgálata kezdeti fázisban jár, a kutatók felvetették ezeknek a közvetítő anyagoknak lehetséges szerepét is.

.....  
Más vizsgálatok szerint a gyerekek illatát életkoruk előrehaladtával, egészen a kamaszkorig a szülők egyre vonzóbbnak találják. A kutatók feltételezik, hogy a jelenséget a szülők agyában bekövetkező változások segítik elő a szorosabb szülő-gyermek kötelék érdekében.

## Hadd szülessen meg apa is

Hallják Önök is, amit én hallok? Tisztelt Léder úr, nincs nekünk elég bajunk azzal, hogy a vágyott gyermekek megszülessenek? Most maga meg jön ezzel az apaszületéssel is. Mi lesz ennek a vége? Forradalom? Nem tudhatom, de a kutatók (az Úr bocsássa meg vétkeiket) nehezen engedik el a csontot. Azt állítják, hogy az apák hormonális változásai, illetve idegrendszeri érzékenysége elsősorban a születés körüli időszakban válik kritikussá. Hadd idézzem újra Storey professzort és munkatársait. 2011-ben közzétett eredményeik megerősítik, hogy az apák tesztoszteronszint-csökkenése a születés körüli időszakban a legjelentősebb. A születés utáni hetekben a hormonszint fokozatosan visszarendeződik, de a gyermekvállalás előtti szint az apáknál is csak hosszú idő után mutatható ki. A várandós anyákkal végzett vizsgálatok alapján korábban is ismert volt, hogy a szülés során felszabaduló, jelentős mennyiségű oxitocin erős biológiai táptalajt hoz létre a kötődéshez, ami a szoptatások alatt továbbszilárdul. A modern kutatások alapján azt állíthatjuk, hogy ez a biológiai kötelék nem kizárólag az anyák kiváltsága. Amikor Gordon és munkatársai megvizsgálták az apák és az anyák oxitocinszintjét, kiderült, hogy az apáké is megemelkedett. Sőt, a gyermekük hathetes és hat hónapos korában végzett mérések alapján nem találtak eltérést a szülőpár tagjai között.

## Nyugtalan kérdések

Lehetséges, hogy az apa-gyermek kötődést meghatározó legszenzitívebb időkaput veszíthetjük el, sokszor pótolhatatlan formában, amikor az apák a szülőszobától távol, magányosan, gyermekük és feleségük kórházi kiadására várnak? Elképzelhető, hogy a kötődés biológiai

és pszichológiai belobbanását követően, a gyermekük nélkül maradó apák jelentős frusztrációt, pszichoszomatikus terhelést és mentálhigiénés stresszt élhetnek meg? Jogos-e a felvetés, hogy a biológiai kötődés elmulasztása a születés után gyakran megjelenő apai depresszió vagy hangulatzavar egyik kiváltó oka lehet? Az apák hiánya pedig, a kutatások alapján nemcsak az „apai agy” kifejlődését és az édesanyák megfelelő gondozói magatartását akadályozhatja, de gyermekeik egészséges idegrendszeri fejlődésében is károsodást okozhat?

Hogy is fogalmazzak? Ha most felidézzük a második fejezetben gyakran autóba ültetett vagy éppen a szülészetre magukat trükkösen behazudozó várandós apák helyzetét, ugye nem csak én érzek valami kis furcsa nyugtalanságot a gyomrom és apai szívem között? Hadd idézzem ide még Craig F. Garfield, az Amerikai Gyermekgyógyászati Társaság tagjának 2014-es mondását: Még mindig túlságosan az anyákra fókuszálunk. De ha apa nincs ott, akkor a csapat egyik kulcsjátékosa hiányzik. Miért ül az apa a kispadon, mikor megy a meccs?

..... Az apa-gyermek kötődés biológiai alapjainak kutatása napjainkban még gyermekcipőben jár, és egészen bizonyosan nagy távlatokat nyit. A pszichológiai tapasztalat azonban adott: a várandósság alatt és a születés körüli időszakban az apák jelentős részében, az anyákhoz hasonlóan, már megjelenik az apa-gyermek kötődés igénye, melyet velünk született biológiai folyamatok támogatnak.

### **Apa-blues**

Ha már szomorúak lettünk, akkor egy kicsit maradjunk is azok. A születés-körüli depresszió jelenségéről ugyanis sokáig tartotta magát az a nézet, hogy az kizárólag az anyákat veszélyezteti. Az Amerika Gyermekgyógyászati Akadémia azonban az elmúlt időben több kutatási eredményt is megjelentetett az apai depresszió veszélyeiről. Adataik szerint az apák 2 - 25 százalékát érinti a jelenség, de amennyiben az anya is depresszoid tünetekkel küzd, az apai depresszió aránya az 50 százalékot is elérheti! Az apák másképp depressziósak, mint az anyák. Tüneteik inkább

frusztráltságban, túlérzékenységben, indulatosságban jelentkeznek, ami sokszor környezetük számára is megnehezíti a probléma azonosítását. Előfordul, hogy az apák munkába menekülnek, miközben meggyőződésük, hogy mindent megtesznek a családjukért. A tünetet kiváltó okok között szerepel az is, hogy az apák sokszor érzik azt is, hogy a gyermek megszületésével fokozatosan kiszorulnak addigi helyükről, így az egyre szorosabbá váló anya-gyermek kapcsolatot is inkább fenyegetőnek élik meg.

James F. Paulson 28.000 fős vizsgálata szerint az apák különösen a születés utáni 3-6 hónap között a legdepressziósabbak. Ebben az időszakban az apák 25,6 százaléka mutatott depressziós tüneteket. Nem túl jó hír az sem, hogy míg az anyáknál a születés utáni depresszió mértéke az idő múlásával többnyire csökkent, Craig F. Garfield kutatásai szerint az apák depressziója a születést követő öt évben folyamatosan nőtt, a mért értékek átlagosan 68 százalékkal emelkedtek.

### **Depressziómegelőző programok?**

Tíz évembe tellett, mire a felvilágosult Berlinben megértették az emberek: az Apaközpontba teljesen átlagos apák járnak – mondja Eberhard Schäffer, a központ vezetője, akit még máshol is fogok idézni. Szerinte mindez jól mutatja az akkori német közhangulatot: minek egy apának segítség? Nincs ebben semmi rosszindulat, ez van a fejekben. Ugorjunk egy nagyot, a fejlett Kanadába. Letourneau professzor és kollégái vették a fáradságot, és megkérdeztek néhány apát, jól jönne-e egy kis lelki segítség, ha lenne? Csodák csodája az apák nagyjából egyöntetűen azt felelték: bizony jól jönne, szakemberektől, a családtól és barátoktól is. Aztán megkérdezték a véleményüket a depressziómegelőző kanadai programokról. Ugye már ki is találták? Az apák rendkívül udvariasan azt mondták, hogy mintha nem fednék le a teljes szülői spektrumot (ez magyarul körülbelül annyi, mint jó lenne, ha az apákkal is foglalkoznátok). Ha hiszik, ha nem, az apáknak kérdéseik,

témajavaslatok és ötleteik voltak arra nézve, hogyan lehetne hatékonyan bevinni mindkét szülőt.

Az anyáknál nagy sikereket értünk el, de az apáknál nem sikerült a tartós változás - írja egy másik nagy ívű, szülői depresszió megelőző program szerzője a beszámolójában, a neves szaklap, a Child & Family Behavior Therapy hasábjain.

Emlékeznek még a depressziós apára, aki nem tudta, hogy létezik apai depresszió? Pár hét múlva levelet kaptam tőle, melyet – az ő beleegyezésével- szeretnék most Önökkel megosztani:

*„Kedves László! Köszönöm a segítséget, elkezdtem a terápiát a kollégádnál, és már pár alkalom is segített. De a legfontosabb, hogy a feleségemmel elkezdtünk beszélgetni és már egy alkalom után is megkönnyebbültem. Elmúltak a rossz érzéseim, a reggeli levertség és újra tudok a két kislánnyal játszani. Nem érzem azt, amit korábban, hogy megfulladok, ha együtt kell lennem velük.”*

Hát nem elképesztő, milyen érzékenyek ezek a neandervölgyiek?

A téma feldolgozását talán megkönnyíti, miközben mélyebbre is visz a nagyszerű és utánozhatatlan Palya Bea Apa-Blues című dala. Nem egy könnyű kis dalocskát ajánlok, hanem egy ütős és nehéz zenét, viszont gyönyörű, és minden szava igaz.

Kötelező feloldásnak pedig meghallgatásra javaslom Palya Bea *Apa dalát*. Ez már családi dal, behívhatják a gyerekeket is:)



Kedves Kollegák! Nem szeretnék igazságtalan lenni. Bármilyen hatékony apai depresszió megelőző vagy azt megoldó programról örömmel beszámolok a honlapomon és az Apa Akadémia összes előadásán. A könyv végén megtalálják az e-mail címemet.

## Szívem, sír a kicsi és kicsit felment a tesztoszteronom

És az örök klasszikus, a gyermeksírás, a házasságok temetője, az apák elmenekülésének gyökér oka. De igazából mi is a helyzet az apák és a gyermeksírás kapcsolatával? A legfontosabbal kell kezdenünk: amennyiben egy apa idejekorán (értsd: a várandósság lelegeje) bekapcsolódik, és megtalálja saját apa-szerepét, a gyermeksírás nagyobb eséllyel fog belőle gondoskodó magatartást kiváltani. Amennyiben az apa-szerepbe nem sikerült belerázódnia, akkor a sírás bizony nagy valószínűséggel stresszt okoz majd, és az apát különválásra kényszeríti.

Több kutatás is megerősítette: a gyermekükkel bensőséges kapcsolatban élő apák a gyerekek sírására tesztoszteronszint-csökkenéssel és empátiával reagálnak. Amennyiben az apák frusztrációt élnek meg a gyereksírás miatt, tesztoszteronszintjük emelkedik. Ez utóbbi valószínűbb, ha az apa és az anya közötti kapcsolat nem jó.

Jól mutatják mindezt a csecsemősírásra adott apai érzékenység-vizsgálatok is. A bekapcsolódott apák, komoly biológiai támogatással a hátuk mögött, úgy tűnik ugyanolyan mértékben képesek a gyermeksírás finom és bonyolult jelrendszerének dekódolására, mint az édesanyák. Egy Franciaországban, majd Kongóban végzett apa-vizsgálat pedig azt is bebizonyította, az apák bárhol képesek erre, ha gyermekükkel elegendő időt töltenek el. Mi több, a vizsgálatok szerint az édesanyákra ugyanez az összefüggés igaz. Rossz hír bármelyik szülőnek: ha naponta túl kevés időt tölt gyermekével, előbb vagy utóbb tompulni fog gyermeksírás-megfejtő képessége.

..... Van-e apai ösztön? Kérem, döntsék el Önök.

..... Marsa Katiz gondolt egy nagyot és bekötötte 24 édesapa szemét. Mielőtt bármi rosszra gondolnánk, tudományos kísérletről van szó. Az apák feladata pedig az volt, hogy újszülöttük kezét megérintve döntsék el, vajon saját gyermekükhöz vagy egy idegen csecsemőhöz értek-e hozzá. A kísérletben minden apa száz százalékos biztonsággal választotta ki saját csecsemőjét.

## Átkötés

Ez a fejezet számomra két fontos, és ha úgy tetszik, talán forradalmi felismerésről szólt. Az egyik, hogy az apává válás készsége velünk születik, és ha fogalmazhatok így, a természet jól láthatóan mindent megtesz, hogy a megszülető kisgyermek dupla biztonságban találja magát, hiszen ki tudja, sorsa hova vezérli, és milyen körülmények között érkezik meg közénk. A dupla pedig, a természet bölcsességének köszönhetően, nem ugyanannak a dolognak a megkészserezését jelenti. Apa és anya egymást kiegészítő és erősítő tudással veszi körül már a magzatot is. A másik nem kevésbé fontos ügyünk, hogy apátlan társadalmainkban egy apának is sok kapun kell átbújni ahhoz, hogy önmagát teljes értékű apának érezhesse. Az apák is sokszor kiszolgáltatottak és veszélyeztetettek gyermekük megszületésének idején. Érzékeny időszokról van szó, mind az apa, mind az anya, mind gyermekük számára. A sok izgalmas kutatás és vizsgálat pedig mintha egy irányba mutatna, és azt üzenné: támogassátok apát, anyát és a gyerekeket abban, hogy elvégezhessék legfontosabb feladatukat: biológiai és pszichológiai szövetség kialakításával váljanak gyermeket nevelő családdá.

Rendben, megértettük. Az apák is védelemre és támogatásra szorulnak. De akkor most mit tegyünk? Fessük át a rózsaszín várótermi falakat? Például! Kedves Kapuőrök, tárjátok szélesre azokat a beragadt kapukat.

## IV. SZÖVETSÉG EGY ÉLETRE: AZ APA-GYEREK KÖTÖDÉSÉRŐL

### 4. APA-MÍTOSZ: HA MÁR LEHET VELE FOCIZNI, JÖHET AZ APA IS

Csak remélhetem, hogy Kedves Olvasóm elnézi nekem visszatérő személyes történeteimet és azt, hogy a kötődés lélektanát nem a pszichológiai modellek bemutatásával kezdem. Elárulom, hogy lassan ötvenéves pszichológusként én már oly sok lélektani modellről olvashattam, és közülük oly keveset használtam fel huszonöt éves praxisomban, hogy szenvedélyes módon minden pszichológia könyvet azonnal megveszek, amiben nem esik szó modellekről. Történt pedig az Úr 2017. esztendejében, hogy meghívást kaptam egy, a kötődés témakörében rendezett szakmai délutánra. Izgalommal vettem kezembe a meghívót, mely jó nevű előadókat és nagyszerű témákat ígért. Fogalmazzunk úgy, hogy szakmai izgatottságom csak tovább fokozódott, amikor az első, egyébként kitűnő előadás vége felé magam számára is nehezen értelmezhetően, de rá kellett, hogy jöjjenek, a kötődés, a pszichológia tudománya szerint nagy valószínűséggel anya és gyermeke között alakulhat ki. Biztosan előre kitalálják, hogy az apa, vagy az abból képzett szavaink a délután során egyetlen egyszer sem hangzottak el. Kínomban, a délután harmadik előadása végén, saját kérdésemtől is megijedve feltettem a kezem és udvariasan megkérdeztem az előadótól: „Bocsásson meg, a gondozó lehet apa is?” Természetesen, válaszolta kedves és jól képzett kollégám –, bár úgy tudom, tette hozzá, hogy a vizsgálatokban férfiak ritkán szerepeltek.

#### Lázadás az Apa Akadémián

Az előző történethez szorosan kapcsolódik, hogy az egyébként békés hangulatú és jó kedélyű Apa Akadémia-estek egyikén sajátos lázadás tört ki kedves látogatóim körében. Az ok, ahogy bizonyára sejtik is már, a kötődés pszichológiai modelljének bemutatása volt. A klasszikus mod-



ell, melyben az apáknak valóban nem sok hely jutott, a jelenlévő édesapák és édesanyák furcsa csodálkozását, egyre intenzívebb kérdéseit majd a pszichológia, mint tudományos műfaj iránti hangos kritikáját váltotta ki. „Ezt komolyan gondolják? – kérdezte az egyik édesanya. „Nekünk három gyerekünk van, de mindegyik apás.” Egy másik édesanya hozzátette: „hasfájós gyerekeket is próbáltak anyákkal megvigasztaltatni a kutató hölgyek és urak? „Nálunk – tette hozzá egy harmadik édesanya –, például csak a férjem tudta megnyugtatni az újszülött gyerekünket. Addig ordított, amíg ő haza nem ért.” Mások arról érdeklődtek, hogy a kötődéskutatóknak vannak-e saját gyermekeik vagy inkább rajzfilmekből tájékozódtak. Családterapeuta kolleganőmmel nagyokat nyeltünk és megpróbáltuk megnyugtatni a résztvevőket: ezek a klasszikus modellek, de a kötődés kutatása is sokat változott az elmúlt évtizedekben. Tehát most az apa-gyermek kötődésről fogunk néhány szót szólni – mondtuk, és megkönnyebbülten láttuk, hogy az apai és anyai szemekbe visszaköltözött a békés érdeklődés.

A korrektség kedvéért rögtön el kell mondanunk, hogy a kötődés elméletének megalkotói, Bowlby és Mary Ainsworth modellje szerint a gyermek stresszes, ún. idegen helyzet-kísérletben az elsődleges gondozójánál keres megnyugvást, aki lehet az anya, az apa, vagy egy más személy is. Az a tény, hogy kísérleteikben elsősorban anyákat láthatunk, illetve, hogy munkásságuk eredményeit maguk is úgy értelmezték, hogy a gyermeki kötődés hierarchikusan alakul ki, melyben az elsődleges szerepet mindig az anya tölti be, inkább a huszadik század anyagyermek centrikus családmodelljének számlájára írható, és ebben az értelemben véleményem szerint sajnos szemléleti és kutatómódszertani hibának tekinthető, melyet számos modern kutatás is megkérdőjelez. Ennek a könyvnek nem célja a kötődés gazdag szakirodalmának teljes bemutatása, de fontos kiemelni, hogy a fent említett modellt számos szakmai kritika érte. Karin Grossmann német kutatónő egyenesen úgy fogalmazott: az eredeti kötődésmodell nem alkalmas az apa-gyermek érzelmi kötelék megfelelő mérésére. Többen a laboratóriumi módszertant kritizálták és a gyermekek otthoni, természetes közegében megismételt vizsgálatok meg is kérdőjelezték az anya-

gyermek kötődés elsődlegességét vagy kizárólagosságát. Hadd idézzem ismét Kopp Mária professzor asszonyt, aki már az 1990-es években így írt az apa-gyermek kapcsolat fontosságáról: „A gyerek első 3 évében alakul ki az ősbizalom, ez teljes önátadást jelent anya és gyerek, és apa és gyerek között. Ez a közvetlen egymásra hangolódás biztos alapot jelent a személyiség kibontakozásához. Az ősbizalommal rendelkező embereknek van mersze hosszú távú kapcsolatokat építeni.”

### Nagycsaládos gének?

Elképzelhető, hogy mindannyian „nagycsaládos génekkel” születünk? Miért is lenne ez másképp, mikor az elmúlt pár millió évet nagycsaládos közösségekben töltöttük el. Ha ez így van, akkor ez magában hordozhatja a család különböző tagjaihoz való érzelmi kötődésünk öröklött képességét is.

Az elmúlt évek kutatási eredményei alapján kijelenthetjük, a gyermek biológiailag is meghatározott módon több, a környezetében élő személlyel is képes mély érzelmi köteléket kialakítani. Természetesen az apával is.

A vizsgálatok egy része szerint az apai fizikai aktivitás és játék az apa-gyermek kötődés motorja, míg más kutatások szerint az apa-gyermek kötődésben is meghatározó szerepet játszik az, hogy egy apa mennyire vesz részt újszülöttje gondozásában, illetve hogyan reagál a gyermek érzelmi igényeire. Ha magunk elé képzeljük a várandós párja hasát simogató vagy a néhány napos gyermekét karjaiban ringatva altató apa gyakori képét, egyszerűen megérthetjük, valószínűleg nem az apai játékkal kezdődik az apa-gyermek érzelmi szövetség nagyszerű kalandja, hanem azzal, hogy apa és gyermeke milyen mértékben képesek kölcsönös szeretetüket együtt megélni.

..... A texasi egyetem munkatársainak 2012-ben publikált eredményei szerint a megismételt „idegen helyzet-kísérletben” a gyerekek ahhoz a szülőhöz fordultak megnyugtatóért, akit elsődleges gondozójuknak tekintettek, függetlenül attól, hogy az anyáról vagy az apáról volt-e szó.

Azt is mondhatjuk, hogy amennyiben egy apa tölti be az elsődleges szülő szerepét, akkor gyermeke vele alakítja ki a korábban anya-gyermek kötődésként leírt kapcsolatot. A gyermek egy idegen helyzetben ugyanúgy reagál az apa eltűnésére, mint más kísérletekben az anyáéra. És amit nem szabad elfelejtenünk, ezek a gyerekek az apákkal úgy alakítanak ki mély kötődést, hogy az apák az anyától eltérő módon gondoskodnak róluk. Vagyis hamis az az állítás, hogy az apák az anyát jól másolva, igazából csak beleülnek az anya székébe. Ezért is rendkívül káros, ha az apákat anyaként képzeljük el.

### **“Mielőtt megszületél, apa már ott volt”**

az apák lélektani várandóssága

Hogy mennyire számít az apai attitűd és jelenlét a várandósság hónapjaiban, és milyen hatással lehet az újszülött életére? A témában számos kutatás született, többek között a Dél-Floridai Egyetem kutatócsoportjának akár megdöbbentőnek is nevezhető vizsgálata. Amina Alio professzor asszony, a munkacsoport vezetője szerint ugyanis egyenes összefüggés mutatható ki a várandósság alatti apai jelenlét minősége és aközött, hogy a baba egész egyszerűen túléli-e a születését követő első éveket. Hogyan lehetséges mindez? – kérdezhetjük joggal. Vagy nem jól tudjuk, hogy a gyermek az anya testében, az apától függetlenül fejlődik? Nos, úgy tűnik, a helyzet valamivel bonyolultabb.

Seimyr és munkatársai 2009-es svédországi vizsgálatai szerint az apák például ugyanolyan mértékben aggódnak születendő gyermekükre gondolva, mint az anyák. Ugyanakkor, míg az anyák a várandósság és a születés idejére, az apák elsősorban a születés utáni időszakra koncentrálnak. Magyarra lefordítva, az apák gondolatai is a baba körül járnak, legtöbbször pedig a lélektani várandósság állapotában élnek. De elégséges-e ez mindahhoz, hogy a még láthatatlan és ismeretlen magzattal kialakuljon bármiféle apai kötődés? Úgy tűnik, hogy ennek sincs semmi akadálya. Condon és munkatársainak mérései szerint, az apák korai kötődése könnyedén kimutatható az ún. “születés előtti kötődésmérő skála” segítségével. Tapasztalataik szerint az apák jelentős

része komoly érzelmi kapcsolatot épít ki jövődöbeli gyermekével már a várandós időszakban. Az apák többek között arról számoltak be, hogy sokszor álmodnak gyermekükről, a jövőről fantáziálnak, vágynak arra, hogy láthassák és megérinthessék őt. Habib and Lancaster 2010-ben Ausztráliában végzett kutatása pedig azt is megállapította, hogy a várandósság előrehaladtával fokozatosan nő az apai kötődés mértéke, azon belül is teljesen egyértelműen az érzelmi kötődés erősödése.

..... A kutatások azt is kimutatták, hogy egy apa várandósság alatti lélektani állapota direkt hatással van az újszülött fejlődésére és ez a hatás a gyermek hároméves korában is kimutatható. (MoBa vizsgálat, Institute of Public Health, Norvégia 2013.)

### **Az apai érintés hatalma**

Egy igazi apa-forradalmi tesztkérdés következik: elhiszi-e a Kedves Olvasó, hogy az apák többet érintik meg gyermeküket, mint az anyák? Elárulom, hogy még pszichológus kollegáim is felhúzzák ilyenkor valamilyen szemöldöküket. Lehetetlen, mondanám jómagam is, ha a kutatások nem az ellenkezőjét igazolnák. Weinraub és Frankel 1977-es publikációjában írtak először erről az izgalmas jelenségről. Megállapításuk szerint a különböző szülő-gyermek kommunikációs helyzetekben az apák többször érintették meg gyermekeiket, mint az anyák. Megfigyelésüket megerősítette Kuebli és munkatársainak 1995-ben megjelent írása is, illetve Aznar és kollegáinak 2013-as kutatási eredménye. A vizsgálatok talán legizgalmasabb része, hogy kimondottan olyan szituációkat vizsgáltak, amelyekben a szülők úgymond elengedhették magukat, feladatok nélkül, természetesen viselkedhettek gyerekeikkel. Ilyen helyzetek voltak a szülő-gyermek közös játékok, illetve az ún. álmodozós időtöltés, amikor a szülők és a gyerekek közös élményeket idéztek fel, vagy egyszerűen együtt fantáziáltak. Aznar cikkének végén így fogalmaz: elképzelhető, hogy az apák nemi szerepük korlátai miatt nonverbálisan fejezik ki azt, amit szavakkal nem mondhatnak el. (Magyarul, egy igazi férfi nem beszél sokat, főleg fölöslegesen.)

Ha arra gondolunk, hogy az apák minden kultúrában sajátos és intenzív játékot folytatnak gyermekeikkel, feltételezhetjük, hogy az apai érintés is velünk született apai tulajdonság és így szorosan kapcsolódik az apai nevelés fontos eszközehez, a fizikai aktivitáshoz és játékhoz. Az apai játék kiemelt fontosságával a következő fejezetben részletesebben is foglalkozunk.

### **Szörkontaktus az újszülöttemel**

Ma már köztudott és a szülészeti gyakorlatban is általánosan elfogadott, hogy a születést követően, az újszülött számára a lehető legjobb helyet édesanyja vagy édesapja mellkasán biztosíthatjuk. Az apai bőrkontaktus, amit az anyaitól megkülönböztetendő, nemes egyszerűséggel szörkontaktusnak is nevezünk, úgy tűnik önmagában is gyógyító erővel bír.

Jól példázza ezt Erlandson és munkatársainak a stockholmi Karolinska Intézetben végzett vizsgálata, ahol császármetszést követően az apák mellkasára helyezett, illetve bölcsőbe kerülő egészséges babák állapotát hasonlították össze.

..... Ahogy az várható volt, az apák testével bőrkontaktusba kerülő újszülöttek lényegesen kevesebbet sírtak, sokkal hamarabb megnyugodtak és elaludtak, illetve általában stabilabb működést mutattak. A szerző megfogalmazása szerint: az apákat hasonló helyzetekben egyértelműen elsődleges gondozónak kell tekintenünk, mivel ők tehetnek a legtöbbet az újszülöttekért.

Fontos kiemelnünk, hogy az apai szörkontaktus többnyire nem azért nem történik meg, mert az apa másodlagos szereplő, hanem azért, mert a túlélés szempontjából a szoptatás biológiailag rendkívül fontos. A bőr-bőr kontaktusnak fontos szerepe van az anyamell megtalálása és ezzel a szoptatás megindulása érdekében. Ez természetesen nem zárja ki azt, hogy amikor csak lehet, az apa is ölelje magához a gyermekét. Még problémamentes szülés esetén is mindig van alkalom és lehetőség arra, hogy az újszülött az apa testével is érintkezessen.

## Napi 15 perc apa mellkasán

Bár értelmezésem szerint az apa kötődése gyermekéhez sokkal korábban kezdetét veszi, mint az ismert pszichológiai kutatások azt meghatározzák (gondoljunk csak a második fejezetben bemutatott családtervezési tapasztalatokra, illetve a harmadik fejezetben leírt tesztoszteron-csökkenésre elkötelezett párcapcsolatban élő fiatal férfiaknál), izgalmas egy pillantást vetnünk a tajvani Keelung Klinikán 2015-ben elvégzett vizsgálatra. Módszerük rendkívül egyszerű volt: a születést követő három napban apák két csoportjának apa-gyermek kötődését vizsgálták az ún. apa-gyermek kötődésskála segítségével. Azok az apák, akik három nap alatt napi tizenöt percre a mellkasukra teheték gyermeküket, szignifikánsan magasabb pontszámot értek el, mint a másik csoportban lévő édesapák. Úgy is fogalmazhatunk, a bőrkontaktus és az érintés belobbantotta az apa-gyermek érzelmi kapcsolatot.

## Apás anekdoták és a valóság

Talán már Önök is hallottak olyan apás visszaemlékezést, történetet, melyhez hasonlót az Apa Akadémiánkon tucatszám hallani. „Három fiam van, a középsőnél tudtam bent lenni a szülésnél. Én tartottam először a kezemben és szorosan magamhoz öleltem. Szerintem nem véletlen, hogy vele lett a legmélyebb a kapcsolunk.” Hatás alatt álló apák anekdotái, népi bölcselet vagy tudományos értékű megfigyelés? Itt az ideje, hogy szakemberhez forduljunk és megkérdézzük egyenesen Greenberg professzor véleményét. Azért őt, mert Greenberg úr, igazi úttörőként már 1974-ben kutatásokat végzett az apák és az újszülöttek különleges kapcsolatáról. Eredményeit így foglalta össze: „megfigyeltem, hogy a koraszülött babák születésénél jelenlevő apák három és hat hónap elteltével könnyebben megértették gyerekük jelzéseit, jobban megkülönböztették érzéseiket, és pontosabb leírást adtak a viselkedésükről, vagy a karakterükről, mint más apák. Greenberg professzor még hozzátesszi: tapasztalataim szerint a születést követően a legtöbb apa ösztönösen

bevonódik, érzelmileg kapcsolódik újszülöttjéhez. Sullivan professzor ugyancsak koraszülött gyermekek apa-kapcsolatait vizsgálva, igazi tudóshoz méltóan lakonikus tömörséggel fogalmaz: „Minél előbb fogják az apák kézbe az újszülöttet, annál hamarabb éreznek melegséget és szeretetet irányukba.”

Hogy jó szóval is illessük az internet világát, hadd idézzem ide a Dél-Afrikában található NINO Birth Organisation posztolós történetét. Bizonyára Kedves Olvasóim közül is sokan hallottak már arról, hogy a skandináv országokban az 1970-es évek óta támogatják, hogy az apák gyermekük megszületésekor jelen lehessenek. Svédországban minde mellett évek óta kórházi gyakorlat, hogy a koraszülött kisbabákat a szülei mellkasára helyezik. Van úgy, hogy a szülői bőrkontaktus csak kiegészíti, de előfordul, hogy teljes egészében kiváltja az inkubátoros kezelést. Az uppsalai egyetem beszámolója szerint gyakorlatukban már 700 grammos újszülöttek inkubátoros kezelését is a szülői bőrkontaktus alkalmazásával helyettesítik. Történetünk Dániában, a Hvidovre Kórházban játszódik, ahol egy édesanya éppen egy koraszülött ikerpárnak adott életet. A NINO szervezet publikálta azt a fotót, melyen jól látszódik, hogy az újszülöttek egyike az édesapa, míg a másik baba egy tíz év körüli kisfiú, az újszülött kis bátyjának mellkasán fekszik. A kép világszerte óriási sikert aratott és pozitív, időnként megható üzenetek százazeit generálta. A posztok jelentős része koraszülést megélt édesanyáktól származott, és a „bárcsak nálunk is így történt volna” szomorú sóhaját hordozta.

Dánia, Hvidovre Kórház, ahol egy édesanya éppen egy koraszülött ikerpárnak adott életet. A módszer egyik atyjának tekintett Uwe Ewald svéd professzor beszámolója szerint a hat hónaposan megszülető koraszülötteknél is az apai vagy anyai mellkas bármely inkubátornál hatékonyabban segíti a kisbaba megfelelő testhőmérsékletének kialakulását és megfelelő légzését.

## A bőrkontaktushoz viszont kellene apa is

Hadd számoljak be röviden egy hiánypótló hazai kutatásról, melyet Formanek Zsuzsanna pszichológus kolleganő készített. A kutató arra volt kíváncsi, mit élnek meg a magyar apák és családjuk abban az időszakban, amikor a hazai kórházi gyakorlatnak megfelelően a születés után több napot gyermeküktől és párjuktól távol kényszerülnek eltölteni. A számos izgalmas eredmény mellett a kutató kiemeli, hogy az apák jelentős része és családjuk is lélektani szeparációt él meg: „Az apákat engedjük tehát, hogy részt vegyenek a szülésben (persze csak ha maradéktalanul vállalják, hogy a technokrata rendszerrel hajlandók azonosulni, és ha el is utasítják azt, azért csendben elviselik), abban a szülésben, amely korábban szinte kizárólag női részvétellel zajlott, majd kizárjuk őket és három napig száműzzük. A szeparáció, mint norma azt is tükrözi, ahogy a társadalmunk az apákról és a férfiak szerepéről gondolkodik.”

A fentieket megerősíti Ulla Waldenström 1987-ben elvégzett svéd kutatása is. Eredményei szerint amennyiben az újszülöttet és az anyát korábban (kevesebb, mint 48 órával a születés után) hazaengedték a kórházból, az apák egész egyszerűen többet foglalkoztak gyermekeikkel, mint azokban a családokban, ahol a hazabocsátás két-három nap után történt meg.

## Az apaság veszélyei

Kedves Olvasóm, bocsássa meg nekem, de nem tehetek róla, hogy a gondozó szó hallatára először mindig jó hangulatú állatkerti sétáink jutnak eszembe, és csak lassan tudom összerakni, hogy most éppen szülőkről van szó.

Tehát most egy elsődleges gondozó édesapa történetét szeretném Önökkel megosztani. Az esetet Pruett professzor, a Yale Gyermekkutató Központ szakembere írta le, gyeden lévő amerikai apákkal végzett kutatása alapján: egy 4 hónapos kislány, akit édesapja gondozott, egy szép napon, különösebb előjelek nélkül, elutasította az apától kapott



ennivalót. Ezzel egy időben nagyon érzékeny és vigasztalhatatlanná vált. Az édesanya ölelését is csak rövid ideig fogadta el. A szülők már éppen kétségbeestek volna, amikor is az édesapától a közös liftnél udvariasan megkérdezte a szomszédja, hogy kit keres az úr és miben segíthet neki? Az apa döbbenet bámult a jól ismert szomszédra, és csak lassan esett le neki, hogy mekkora hibát is követett el, amikor néhány nappal azelőtt, felelőtlen módon leborotválta szép nagy kerek szakállát. A felismerést tett követte: a szakáll visszanőtt és az apa-lány kapcsolat is visszatért annak megszokott, szeretetteljes medrébe. Pruett prof. hozzáteszi: a történet jól mutatja, milyen mélységű kötelék alakulhat ki apa és gyermeke között, ha az apa az elsődleges szülő.

### **Apa a kádban**

Az apátlan társadalom sajnálatos eseménye volt, amikor néhány évvel ezelőtt egy gyermekét fürdető apa fényképe robbantotta fel és osztotta meg az internet világát. Lehet, hogy az újszülött jól el van az apa mellkasán is, na de mit keres egy apa a kádban a saját kislányával? Nem kell sokat kutatnunk, hogy háborgó, értetlenkedő, sőt rendőri beavatkozást sürgető üzenetekre találjunk akkor is, ha történetesen az apa a fiát mosdatja.

Egy interneten megtámadott anya, Heather Whitten fotográfus pedig így panaszkodott az Independent hírportál egyik cikkében: „feltettem egy képet, amint a férjem a beteg kisfiunkat a zuhany alá tartja, hogy valahogy levigyük a lázát. Nem gondoltam volna, hogy ilyen támadásokat kapok egy szerintem megható fénykép miatt.”

A felháborodás diagnosztikai értékű arról, hogy milyen mértékben tűnt el a reális apakép a mai családi lét elképzelt világából. Lehet, hogy naiv a kérdés, de felmerül, hogy mégis ki fürdesse a saját gyermekét, ha nem a szülei? Kérem, hogy egy pillanatra képzeljék magukat annak az apának a helyébe, aki éppen szeretett kislányát vagy kisfiát tartja a kezében, és közben azt olvassa, hogy néhány millióan, köztük felnőtt és képzett emberek is, bizony azt gondolják róla, hogy valami-

lyen perverz, vagy legalábbis furcsa kalandba keveredett, amikor gyermekével esténként együtt fürdik.

Ebben a bizarr világhangulatban különösen örvendetes Howard Steele professzor nagyszabású kutatása, melyben pszichológus feleségével együtt tizennégy éven keresztül vizsgálta azt az egyszerűnek tűnő kérdést, hogy milyen hatással van a gyermekek fejlődésére, ha egy apa részt vesz esti fürdetésükben, horribile dictu akár együtt is fürdik velük. Kérem, senki se kérdezze meg tőlem, hogy Steele professzornak hogyan jutott eszébe ez a kutatási téma, elképzelhető, hogy éppen az internetes fórumok dühítették fel. A kérdést persze mi magunk is meg tudjuk válaszolni. Ha egy apa fürdeti a gyermekeit, jobb lesz a kapcsolatuk, a gyerekek jobban fogják apát szeretni, előbb megtanulnak úszni, és kevesebben fognak emiatt vízbe fulladni. Nos, úgy tűnik, ennél többről lehet szó. Mit talált Steele professzor és kedves felesége? A válasz több mint meglepő. Ki gondolná ugyanis, hogy azok a gyermekek, akiket kiskorukban apjuk hetente legalább háromszor fürdet, fogalmazunk úgy, a társas kapcsolatok minden területén jobban teljesítenek, mint apa nélkül fürdő társaik? Steele professzor így ír erről: azok között, akiket nem mosdatott kiskorában az apa, háromszoros az esélye, hogy magatartásproblémáik jelennek meg. A kutatás szerint tizennégy éves korra a nem apásan fürdetett gyermekek 30 százalékánál jelentek meg komoly társkapcsolati problémák, ugyanez az arány az apás fürdetésben részesültek között mindössze 3 százalék volt.

⋮ Howard Steele, az “apafürdető professzor” magyarázata szerint a meleg víz és az érintés serkenti az oxitocin hormon termelését, mely  
⋮ tovább mélyíti az apa és gyermeke közötti kötődést.

### **Apagomb, vagyis Münchhausen báró jótékony hatása**

Az apa-forradalom egyik lényegi eleme talán éppen az, hogy a több generáción keresztül hiányzó apamodell ellenére az elmúlt években az európai családokban felértékelődött az apa családon belüli nevelői és gondoskodói szerepe. Úgy is fogalmazhatunk, hogy a mai családok

hajuknál fogva húzzák ki magukat abból az apaság-vákuumból, melybe legtöbben beleszülettünk. Pontosan úgy, ha még jól emlékszem erre a mesére, ahogy Münchhausen báró kihúzta magát a többméteres hó alól. A Németországban és az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatok is azt mutatják, hogy a mai kisgyermekes édesapák tudatosan többet kívánnak törődni gyermekeikkel, mint azt saját apjuktól gyermekkorukban megtapasztalták.

..... A 2016-os német *Apa-riport* adatai szerint a megkérdezett apák mintegy 70 százaléka nyilatkozott így. További érdekesség, hogy a német apák fele szívesen átvenné a gyermeknevelési feladatok 50 százalékát.

..... A leírtakat továbbgondolva talán különösebb magyarázatot sem igényel, hogy belássuk: az apa, aki naponta és rendszeresen gondoskodik gyermekéről, ami lehet fürdetés, pelenkázás, etetés, öltöztetés vagy egyéb tevékenység is, nem egyszerűen a háztartási terhek arányosabb elosztásában vesz részt, hanem a testi érintkezéssel, a szemkontaktussal, illetve a kommunikáció minden egyéb személyes formájával a kettőjük kötődését, vagy másképp és talán szebben kifejezve, érzelmi szövetségét építi.

### Apafészek

Az alábbi történetet néhány évvel ezelőtt az Apa Akadémia egyik visszatérő apa vendége osztotta meg velem, aki azóta már többgyermekes, boldog édesapa.

*„Emlékszem mikor születése után hazahoztuk a kislányom a kórházból. Már aznap mindent betöltött az illata, az a finom babaszag, amiről addig csak olvastam, de soha sem éreztem. A puha bőre, az egész kis teste elvarázsolt, csak puszilgattam és becézgettem. Ha elmentem pár órára, már hiányzott. Egyszer azon kaptam magam, hogy az autóban ülve csak mosolygok magam elé bámulva, mert eszembe jutott az arcoskájja. Minden nap varázslatos volt, pedig kicsit has- aztán fogfájós volt. Éjszaka köztünk aludt, sokszor megébredtem és megtapogattam, hogy*

*minden rendben van-e vele. Ha felsírt azonnal felébredtem én is. A feleségem néha sajnálkozva nézte, ahogy órákon át sétálgatok vele a karjaimban, ahova pár nap után tökéletesen befészkelte magát. Pedig nekem ez meg sem kottyant, élveztem minden percét, megnyugtatót, hogy az ölemben alszik. Miközben kislánnyal a karomon fel-alá sétálgattam, a feleségem mondta ki azt a szót, amit a családban azóta is használunk. Apafészkek! – kiáltott fel és hozzátette: micsoda nyugalom, nézni is öröm, remélem engem is így hordozott annak idején az én apukám”.*

### **A modern apaság alapja a családi apakultúra**

Tegyük fel, hogy egy fiatal pár mindkét tagja gyermeket szeretne. Szeretik egymást, és gyermekre vágynak. A bökkenő, hogy sajnos egyikük sem dicsekedhet egy kedves, szerető, a gyermekeiről odaadóan gondoskodó édesapa megnyugtató emlékével. Hogyan varázsoljanak hát maguk köré olyan apa-kultúrát, amivel megtörhetik az apátlanság családi átkát? A jó hír, hogy ez bizony lehetséges. Az apa-kultúra megteremtése ugyanis nem más, mint annak őszinte és mindenre kiterjedő elfogadása, hogy egy apára a családtervezés időpontjától kezdve, a várandósság, a születés és a gyermek egész élete során ugyanakkora szükség van, mint az anyára. A családi apa-kultúra megteremtése mindig a párkapcsolati apa-kultúra megteremtésével kezdődik. Előfordulhat az is, hogy egy fiatal párnak a nagyobb család, illetve az elfogadott családi hagyományok ellenében kell megteremtenie, ápolnia és közösen megvédenie az apaszerep fontosságát.

Létezik viszont egy igazi apagyilkos kód, melyről minden édesanyának és édesapának tudnia kell: az emberi kötődés, az állatvilágban tapasztaltakkal összhangban a gyermek születése körüli időszakban és az első életévekben alakul ki. Már az első perceknek és óráknak is meghatározó ereje lehet az apa-gyermek kapcsolat elmélyülésében. Ez az aranyóra, az újszülött megszületése utáni első óra, melynek fő üzenete: legyél itt, ölelj meg, érintsd a testem a sajátodhoz. Legyünk együtt mindhárman, sőt a modern szülészeti szemlélet szerint, legyenek itt a testvéreim is.

Ezeket a meghatározó órákat meghatározó hónapok követik, majd meghatározó évek. A szakemberek gyakran használják az első 1000 nap kifejezést, mely felmérhetetlen jelentőséggel bír egy újszülött, majd kisgyermek és családja életében. Ezeket a szenzitív éveket később nehezen pótolhatjuk. Sajnos az európai édesapák éppen ebben az időszakban foglalkoznak a legkevésbé a gyermekeikkel. A témáról részletesebben írunk még az *Apa Libikóka* című fejezetben.

### **A negyedik trimeszter, avagy apa-élmények az újszülöttel**

„A neheze még csak most jön! Tombolnak benned a hormonok, fáradt vagy és minden új körülötted” – olvasom kicsit ijedten egy anyáknak szóló internetes portálon, és közben azon gondolkodom, ezt a cikket igazából az apáknak is írhatták volna. A születés után következő három hónapot Dr. Karp amerikai gyerekorvos nevezte el vicces kedvében negyedik trimesz-



ternek. De azért csak félig viccesen, mert Karp abból indult ki: az első három hónap igazából a csecsemő túléléséről szól, és ha tehetné, még legszívesebben az anya méhében lenne. De ha ilyen nehéz ez az első három hónap, akkor miért nem jutnak nagyobb szerephez az apák? Érdeemes elolvasnunk az alábbi apa-beszámolókat, és lehet, hogy úgy érezzük majd: az apákról igazából csak mi feledkeztünk meg, a természet azonban nem bízta a véletlenre az újszülöttek túlélését és mintha minden eszközzel azon ügyködne, hogy valahogyan odahívja az apákat most született gyermekükhöz.

### **Elakadt a szavam**

Kezdjük a ma már kétgyermekes édesapa, Krisztián történetével, ami azért is tanulságos, mert a mesélő még nagyon-nagyon messze volt az apaság élményétől, mikor váratlan esemény történt vele. „Emlékszem, – meséli –, amikor életemben először vettem újszülöttet a kezembe, még az egyetem alatt. Egyik csoporttársnőnknek kisfia született és meghívott bennünket babalátogatóba. A kicsit egymás után vettük kézbe. Mikor én megfogtam, és magamhoz emeltem, a kisfiú mélyen a szemembe nézett. Olyan átható volt a tekintete, hogy szó szerint elakadt a szavam. Azt tudni kell, hogy én nagyon nagy dumás vagyok, és már akkor is az voltam. Beszélj hozzá, szólj hozzá, hallottam a többiek hangját körülöttem, de mi a babával csak néztünk egymás szemébe szótlánul, mintha egy burokba zártak volna bennünket. Az volt az érzésem, hogy a vesémbé lát. Megdöbbszentően szép és különleges élmény volt.”

„Mikor megláttam születés után a fiamat, akkor és ott örökre beleszerettem” – írja blogján az egyik Apa Akadémia látogatónk. Mint a villámcsapás. Aztán hetekig csak órá tudtam gondolni, csak arról tudtam beszélni, hogy éppen mi történik velem, és mit csinál. Szégyen nem szégyen, még a feleségemet is elhanyagoltam egy kicsit. De jól túrta, el kell ismernem. Egyébként láthatóan ő se volt teljesen magánál.” „Én őszintén el kell, hogy mondjam, hogy nem tudtam mit kezdeni a kislányommal. Őlbe vettem, nézegettem, de nem éreztem semmi különöset. Aztán valahogy összeszoktunk. Az biztos, hogy amikor

három hónapos lett és én tüsszős mandulagyulladás miatt egy hétig nem érhettem hozzá, és külön aludtam, azt már megéreztem. Hiányzott, és pont úgy hiányzott, mint a cigi – mosolyog Ernő. Ezt azért mondom, mert láncdohányos voltam, és amikor leszokóban voltam, akkor tényleg valami hasonlót éreztem. Nyugtalanág, viszketés, éjszakai forgolódás. Hiányzott az illata, a butuska kis reggeli játékaik, még a pelenkázás is, de legfőképpen az, hogy megfogjam, hozzáérjek, puszilgassam. Igazi kín volt, uralkodnom kellett magamon, és szomorúan feküdtem le minden este a vendégszobában. Ahányszor ránéztem, és ő másfelé nézett, arra gondoltam, lehet, hogy már el is felejtett engem?”  
(Mit mondjak? Nem mondok semmit. No comment.)

### Összefoglaló gondolatok

- ▶ Az apa-gyermek kötődés az apa és gyerekei között fokozatosan kialakuló mély érzelmi kötelék, egyfajta lélektani szövetség.
- ▶ Kedves Apa, esetleg hiányzik Önnek újszülött gyermekének az illata, gyakran gondol arra, hogy legszívesebben megölelné és agyonpuszilgatná? Nehezebb esik otthon hagyni a kis családját? Akkor Önben a férfi lét egyik legizgalmasabb és legférfiasabb változása zajlik: éppen apává válik.
- ▶ Mikor kezdődik az apaság? Mindenkinél máskor. A repertoár nagyon széles. Az apa, aki maga is szeretne már gyermeket, lélektanilag már az apává válás útjára lépett.
- ▶ A várandósság alatti időszak kritikus az apává válás kialakulásában. Az az apa, akit motiváló családi vagy párkapcsolati apa-kultúra vesz körül, nagyobb eséllyel lesz gyermekeit szerető jó apa. Ne ültessük apaként magunkat vagy anyaként a párunkat a kispadra, miközben az orunk előtt izgalmas rangadó dőlhet el.
- ▶ Az igazi titok: az apaság biológiailag és pszichológiailag meghatározott és velünk született emberi szerep. Mind az apák, mind pedig a gyerekek ösztönösen keresik és építik egymással kapcsolatukat.

## V. AZ APA-VINCI KÓD

### 5. APA-MÍTOSZ: APA, MINT MÁSODIK ANYA

„Apa is lehet anya – olvasom őszinte érdeklődéssel egy, a családi életre specializálódott, népszerű internetes oldal fő címét. Persze nem mindig és nem mindenben – folytatja a cikk írója –, de néha beugorhat és besegíthet a gyerekek nevelésébe és a háztartási feladatokba.” Nem kell túl sokat keresgelnünk, hogy a fentihez hasonló, sajnos az apák (és a legtöbb anya) számára rendkívül demotiváló írásra bukkanjunk. A címek nem sokban térnek el egymástól: „Apa, mint anya”, „Anyás apák”, „Nálunk apa volt anya”, „Helyettesítheti-e apa az anyát? stb.

Rögtön egy történettel kell kezdenem. A napokban olvastam egy otthon maradt édesapa szívbemarkoló panaszkodását arról, hogy nem is képzelte volna milyen nehéz anyának lenni. A konklúzió felől se legyenek kétségeink: egy apa megfeszülhet, de nem helyettesítheti az anyát, mert egy gyereknek igazából őrá van szüksége. Nos, Kedves Neandervölgyi Testvérek, az eligazításnak vége, fogja mindenki a kőbaltáját, nyomjon csókot felesége arcára és hajrá, kezdődjön az igazi férfi móka, a közös vadászat, küzdelem életre-halálra. Mindenki csinálja, amihez ért. Jó feleségünk majd kitakarítja a barlangot, őrzi a tüzet és énekel a gyerekeknek. Kedves Anyák! Önök pedig ne ábrándozzanak közös nevelésről, részmunkaidőről, a beteg gyermekkel otthon maradó talpraesett és szerető apáról, mert mindig és mindenhol Önökre lesz szükség, ameddig gyermek van a háznál.

#### **Apa akkor nem anya?**

Nem tehetek róla, de az írás megérintett és önkéntelenül is magánbeszélgetésbe kezdtem a fenti nehéz sorsú édesapával. A jobbítás tiszta szándékával csak úgy dőltek belőlem az apatárs-kérdések: „Figyelj csak! – kezdtem lelkesen –, voltál már előtte úgy két napot egyfolytában



a gyerekeiddel? A feleséged is ugyanezt gondolja, amit te? Hmm, vannak körülötted esetleg jó példák, apa-barátok, akik jól érzik magukat a saját bőrükben, mint apák?” Mélyebbre nem sikerült hatolnom, mert hirtelen fantasztikus ötletem támadt! „A kutatások, az apa-kutatások! Ha átküldöm, belenézel? Újak?” – kérdezte beszélgetőtársam. „Annyira nem, – válaszoltam óvatosan –, kb. 45-50 éve tudjuk, hogy az apáknak az anyákétól eltérő hatása van a gyerekeikre. „45-50 év? – kérdezte elmélázva a másik apa. Hogy repül az idő!” – tette hozzá.

Kezdjük is a legrégebbi kutatásokkal. Az apák gyermekeik fejlődésére gyakorolt hatásáról ugyanis már az elmúlt száz évben több publikáció is napvilágot látott. A forradalmi áttörést azonban mégiscsak azok az írások jelentik, melyek az anyai nevelés minőségétől független apai hatásról szólnak.

Pont ötven éve, 1979-ben, a Nemzetközi Gyermekekben végezte el azt az úttörő kutatását Pedersen, Rubenstein és Yarrow kutató csapata, melyben egyértelműen kimutatták: az apával aktívan, elsősorban játékkal és kommunikációval eltöltött idő meghatározó szerepet játszik az újszülöttek fejlődésében. Vizsgálatukban objektív mérőeszközt, a csecsemőkori fejlettséget mérő ún. Bayley Kérdőívet alkalmazták. A kérdőív eredményei szerint pedig az aktív apai törődésben részesült csecsemők egyéves korukban fejlettebbek lettek, könnyebben oldottak meg problémás helyzeteket és hároméves korukban IQ-hányadosuk meghaladta az azonos életkorú gyerekek átlagértékeit. Elsőre sokan nem hittek nekik, de az apai gondoskodás és nevelés koragyermekkori intelligencia-fejlesztő hatását ezt követően számtalan további kutatás erősítette meg. A Newcastle Egyetem szakértőinek megállapítása szerint már az ötvenedik életévüket betöltött felnőtteknél is IQ-előnyt állapítottak meg, ha gyermekkorukat aktív édesapával töltötték el.

..... Az elmúlt ötven év kutatásai alapján kijelenthetjük, hogy az apák önálló és független fejlesztői szerepet töltenek be már csecsemőkori gyermekeik életében is. Az aktív apai törődés minden kétséget kizáróan, az anyai nevelés minőségétől függetlenül is fejlesztheti

... a gyermekek gondolkodási funkcióit, intelligenciáját, illetve stabilizálja a gyermekek lelki fejlődését.

Az apai fejlesztés kulcsa minden kétséget kizáróan az apa-gyermek kapcsolat mélységében rejlik. Minél közelebb áll egymáshoz az apa és gyermeke, annál hatékonyabban képesek egymásra hangolódni. Yongman 1981-es kísérletében azt találta, hogy a csecsemők teljesen másképp reagáltak édesanyjuk vagy édesapjuk közeledtére. A kisgyerekek az anyák közeledtére, észelve, hogy az anya fel fogja őket emelni, megnyugodtak, szívritmusuk lassult, és félig becsukott szemmel várták a találkozást. Ezzel ellentétben édesapjuk közeledtére ugyanezek a gyerekek felemelték a vállukat, tágra nyitották szemüket, miközben szívritmusuk és lélegzetük gyorsult.

Az apa és anya nevelői stílusát összehasonlító elemzések gyakran esnek abba a hibába, hogy az apák újszülöttjeik vagy kisgyermekük sírására, segítség kérésére adott időnként lassabb és kevésbé intenzív reakcióját az apai érzékenység és apai ösztön, végső soron az anyai szív hiányával magyarázzák. Több kutató szerint azonban szemléleti hibáról van szó. A vizsgálatok azt is kimutatták, hogy az anyaitól eltérő apás viselkedésnek oka és célja van. Úgy tűnik, az apák a gyerekek igényeinek halasztott kielégítésével éppen a gyerekek önállóságát és stresszkezelő képességét növelik, ha úgy tetszik, apai ösztönüktől vezérelve.

Parke és Swain 1975-ben azt találta, hogy azok a csecsemők, akiknél az apa intenzíven részt vett a napi gondoskodásban – fürdetés, etetés, tisztába tétel, egyéb napi rutinok, – társaikat meghaladó szintű stressztűrést és fejlettebb szociális viselkedést mutattak.

Az Apa Akadémiánkon sokszor elhangzott már: a gyerekek kitűnő coachok. Ha odafigyelünk rájuk, és értjük őket, nagyszerű szülőket nevelhetnek belőlünk. A tapasztalatok szerint az apák a legelső pillanatoktól kezdve másképp gondozzák gyermekeiket, mint az anyák. Könnyen legyinthetnénk, az apák egyszerűen tapasztalatlanabbak és emiatt ügyetlenebbek is. Nem segíti a megértést az életmódmagazinok unos-untalan ismételt bölcsessége, a „könnyű neki” formulája sem, miszerint ha apa is egész nap a gyerekekkel bajlódna, ő is előbb vagy utóbb úgy csinálná, mint

egy anya. A kísérletek azonban ennek mindenben ellentmondanak. A tapasztalattal rendelkező apák, elsődleges gondozók, gyerekeiket egyedül nevelő vagy sokgyermekes apák egyszerűen nem úgy nevelik, és gondozzák gyermekeiket, mint a tapasztalt anyák.

Pruett professzor a '80-as évek Amerikájában tizenkét évig kísérte néhány gyedes apává vált férfi életét. A férfiak között volt, aki tíz nap alatt belerázódott a szülői teendőkhöz, de volt, akinek ez egy hónapig is eltartott. „A legnagyobb hiba az volt - írja Pruett, hogy a férfiak úgy próbálták meg a gyerekekről gondoskodni, ahogy azt a felségüktől látták. Aztán rájöttek, hogy van saját stílusuk, ami a gyerekeknek teljesen bejön. Minden apa életében ez volt a fordulópont.”

### **Miért érzik magukat szülőként jobban az apák?**

Bizony nem elírásról van szó. Több kutatás, köztük a Kaliforniai Riverside Egyetem nagy ívű, 18000 fős vizsgálata utal arra, hogy az aktív, gyermeikkel jó kapcsolatban lévő apák jobb kedvűek, elégedettebbek, és kevésbé hajlamosak szorongásra vagy depresszióra, mint az édesanyák. Hogy pontosan miért is, azon még a szakemberek is jókat vitatkoznak, és inkább találgatnak. Egy azonban biztos, az apai jobb kedély és elégedettség nem magyarázható csupán azzal, hogy az apák kevesebb otthoni stressznek vannak kitéve, mert ebben az esetben a gyeden lévő apák, vagy a gyerekeiket egyedül nevelő apák az anyákhoz hasonló jellemzőket kellene, hogy mutassanak. Mi az, ami biztos? A kutatók megállapításai szerint az apák hajlamosak a szülői tevékenységbe több humort és játékosságot vinni, mint az anyák. Fontos hangsúlyoznom, hogy a kutatók nem azt állították, az apák többet játszanak gyermekeikkel. Az apák lazasága mögött az apa-szereppel kapcsolatos megengedőbb társadalmi elvárások is állhatnak. Magyarán, egy apa a modern társadalmakban inkább az apátlanság és az apamodell hiányával kell, hogy megküzdjön, de az apa-szereppel kapcsolatos társadalmi elvárások képlékenyebbek, mint az anyák esetében. Ne felejtsük el: apa és anya olyanok, mint a C és D vitamin. Mindkettőre

szükségünk van, és nem is helyettesíthetik egymást. Viszont segíthetik egymás hatékonyságát. Miért ne lehetne az apáktól is tanulni?

### **Az apák szerepe a csecsemő szoptatásában**

Csak leírtam a címet és máris megszólalt bennem a távoli hang: hihetetlen ez az apa-nyomulás! Családtervezés, várandósság, szülőszoba, most pedig tessék, már a szoptatásnál tartunk! Kedves Léder úr, most komoly történet következik vagy megint valami vicces apa sztori? Legyen őszinte! Őszinte leszek: elég komoly a történet. Úgy tűnik ugyanis, hogy az apákkal érdemes a szoptatásról is beszélgetni egy kicsit, mert nagyobb hatást érhetnek el, mint maguk az orvosok. Több kutatás is megerősítette, hogy ha az apa pozitívan gondolkodik a szoptatásról, az anyák közül többen választják a táplálásnak ezt a formáját. Ha pedig az apákat kicsit képzik is, akkor bizony a problémás helyzetekből is kiséghetik a családot. Mert azt ugye mondanom sem kell, hogy a szoptatásban sikertelen, esetleg frusztrált anya, plusz egy mindig éhes és emiatt síró vagy betegeskedő újszülött az apa életére is maradandó hatást gyakorol?

#### **Egy óra az apáknak**

Pisacane és munkatársai 2015-ben mindössze egy óra foglalkozást szerveztek a szoptatás fontosságáról és a helyes szoptatás lényegi kérdéseiről apák számára. A szoptatást oktató csoportban az anyák 90 százaléka értékelte úgy, hogy társa segít a szoptatásban, míg a nem oktató csoportban ez az érték csak 34 százalék volt.

És még egy fontos apa-tanács. Előfordul, hogy a nyugtalan újszülöttet az édesanya sem képes megnyugtatni, akkor hogyan tehetné meg ezt az apa? A válasz meglepő is lehet: egyrészt a síró vagy nyugtalan gyermek megnyugtatósába belefáradt, ennek megfelelően valószínűleg már görcsös édesanyját, új kéz, jó esetben egy kevésbé feszült apa váltja fel, aki lefejt tejjel még meg is etetheti a csecsemőt. De, talán még meglepőbb módon, egy gyermek elaltatásában kimondottan előny lehet az is, hogy

az apa nem képes szoptatni. A megoldás egyszerűbb, mint gondoljuk. Az édesanya közelében lévő újszülött vagy csecsemő szinte állandóan érzi az anyatej illatát, vagy pedig az anya bőrének, testének szagát, ami számára a szoptatással összekötött inger. Ha azonban apa veszi őt kézbe, ezek a csábító illatok megszűnnek, és a síró gyerek, néha az anyák ámulatát is kiváltva, percekben belül megnyugodhat. És tegyük hozzá: akkor még nem tudjuk, hogy az apa illata milyen hatással lehet egy újszülött vagy csecsemő viselkedésére. Természetesen kisebb gyermekek esetében az anyamellel való folyamatos és töretlen kapcsolat a javasolt, annak érdekében is, hogy az anyatej termelődése se kerüljön veszélybe. Nem arról van szó tehát, hogy az apa a gyermeket anyja mellétől elszakítva külön gondozza, hanem az anya és az apa egymást támogatva segíti a gyermek szoptatását, illetve kellő nyugalomát és pihenését.

### **Családi intelligencia-recept: végy egy apát**

Melyikünk ne szeretné, ha gyermeke intelligens felnőtté válna, akire esetleg mások felnéznek. Az intelligencia fejlődése természetesen nagyon sok tényezőtől függ. Az apai recept azonban viszonylag egyszerű: végy egy apát, aki minél többet játszik gyermekeivel. Ha megvan az apa, akkor Kedves Apa végy sok időt, szeretetet és figyelmet, és játssz a gyermekeiddel csak úgy. Felsoroljunk néhány apás játékot? Azt gondolom teljesen haszontalan. Azok az apák, akik gyerekeikkel sokat játszanak, tökéletesen játék-érzékenyekké válnak, és pontosan tudni fogják, melyik gyermekük, éppen akkor, mit szeretne velük játszani. A kutatások szerint az apai játék ösztönös fejlesztő programnak tekinthető, mely többek között a gyermekek személyiségfejlődését, önértékelését, kommunikációs és konfliktusmegoldó készségeit is észrevétlenül fejleszti. Az apa és anya játécai természetesen sokszor hasonlóak vagy azonosak is lehetnek, a vizsgálatok szerint azonban az apás játékok gyakrabban tartalmazzák az alábbi elemeket:

- ▶ mozgásos játékok
- ▶ ügyességi vagy konkrét problémamegoldást igénylő feladatok

- ▶ testi kontaktussal járó játékok
- ▶ valós élethelyzetekre utaló feladatok
- ▶ a külvilág szabályait beépítő, vagy azokat használó játékos elemek
- ▶ külvilág eseményeire utaló kommunikáció

### Találós kérdés

Megtörtént esetet beszélek el: édesapa és kislánya aznap este is egyik kedvencüket, a „repülő nyúl” típusú játékot játszották. Az édesapa kiemelte négyéves kislányát a fürdőkádból, törölközőbe csomagolta, és gyermekét fejjel lefelé lógatva elindult vele a gyerekszoba irányába. Az apa talán elgondolkodott, talán a másik gyerek vonta el figyelmét egy pillanatra, summa summarum, a kislány feje, szerencsére nem nagy sebességgel, beleütődött az ajtófélfába. Apa és lánya ijedten egymásra meredtek, miközben az apa alig hallhatóan annyit tudott mondani: bocsi, kisszívem.

..... Kérdés: Ön szerint mit válaszolt a kislány?

A: Apa, miért nem figyelsz jobban?

B: Anya! Anyát akarom!

C: Még egyszer, apa!

..... *Megoldás a fejezet végén.*

### Legyőzzük apát

Ha Kedves Olvasóm elolvassa az alábbi, tipikusnak nevezhető, mindennapos és ártatlan apa-gyerek játék leírását is, könnyen megállapíthatja, milyen sok készséget és kulturális szabályt közvetítünk akaratlanul is gyermekeinknek. Észreveheti benne a fent felsorolt apai játékelemeket is.

Közvetlen előttem, a balatoni strand fővenyén egy nyolc év formájú kislány és egy tíz év körüli kislány heves birkózást folytat a ránézésre

90 kilós, a fűvön, háton elterült édesapjával. A gyerekek elszántan másznak fel apjuk mellkasára, aki segélykiáltásokat hallatva (segítség, szörnyetegek, mentsen meg valaki), újra és újra lelöki őket a homokba. Az apa éppen megadná magát, amikor a kisfiú homokot vesz a tenyerébe, és rászórja apja fejére. Az apa prüszköl, felül és törölgeti a szemét. A játékos hang helyett határozottan rászól a fiára. Ne rontsd el a játékot Gergő, megbeszéltük, hogy egymás arcába nem dobunk semmit. Bocs, Apa, mondja Gergő. A játék a rövid intermezzót követően azonban, mintha mi sem történt volna, rögtön tovább folytatódik. Apa újra a hátán, a gyerekek pedig mint két kis ördög, boldogan taposák apjuk mellkasát, miközben az apa reménytelenül menekülni próbál, és segítségért kiabál. A játék alapeleme a testi kontaktus. A háton fekvő apa a legyőzött játékos, aki megadásért könyörög. Ezzel az egyik legősibb konfliktusmegoldó szabályt közvetíti akaratlanul az apa gyermekei felé: akit legyőztünk, vagy akinek fájdalma van, annak megkegyelmezzünk, és segítséget nyújtunk. További konfliktusmegoldó szabályátadás az apa viselkedése, miután Gergő apja szemébe homokot szórt. Az apa agresszió nélkül, a játék előtt kötött megállapodásra emlékezteti a fiát, aki elnézést kér. A játék pedig, a szabályok megerősítését (határok kijelölését) követően folytatódik. A másik arcának megkímélése a másik iránti tisztelt, és a fair play alapszabályának tekinthető. A játék egyszerre ügyességi játék, amelyhez együttműködésre és hatékony kommunikációra is szüksége van mindhárom résztvevőnek.

Egy 2005-ben az Egyesült Államokban elvégzett kísérletben a kutatók az apai és az anyai nevelés hasonlóságait kutatták olyan családokban, ahol az apák is aktív szerepet játszottak gyermekeik életében. Legnagyobb meglepetésükre azonban mind az apák, mind az anyák túlnyomó többsége az apai és anyai nevelés közötti különbségeket hangsúlyozta. A megkérdezettek úgy látták, az apák és az anyák másképp kommunikálnak, másképp játszanak, és általában eltérő módon gondoskodnak gyermekeikről. Bretherton, a kutatás vezetője kiemelte, hogy a viták és konfliktusok ellenére a szülők pozitívan értékelték, hogy a gyerekek igényeire

... az apák és az anyák különbözőképpen reagálnak és esetleg más eszközökkel nevelnek.

### **Nem lehet elég korán kezdeni és elég későn abbahagyni – leltár háromhetes korban**

„A kislányomat, mielőtt felvettem az ágyról, mindig elmondtam neki, hogy most mi következik. A kórházban ugyanis úgy lekapták a feleségem melléről, hogy szinte sokkot kaptam. Azóta tudatosan másképp csinálom. Valahogy így: Encsi cica, jössz apához? Majd újra megkérdezem: jössz apához? Utána lassan elszámolok háromig és csak akkor veszem fel: 1, 2, 3, kilövés! – ezt szoktam mondani. Már háromhetesen ilyenkor rám nézett és láthatóan összerendezte magát a kézbevitelhez. Ezután következett a nagy ceremóniánk, a reggeli leltár. Encsi hátravetette az ölemben a fejét, és szép alaposan mindent jól megnézett. Együtt megszámloltuk az ablakokat, a székeket, a lámpákat, a hálószoba gerendáit. Aztán tisztába tettem. Na, ilyenkor szabadult el nálunk a pokol. Jöhetett a tánc, az éneklés, állathang-utánzás és persze kikérdeztem, hogy mit álmodott, milyen éjszakája volt, és elég finom volt-e a tej? Minden apás reggel így indult.”

### **A 100 éves srácok autót mosnak**

„Harmincöt éves vagyok, apukám az idén hatvanöt. Most, hogy százévesek lettünk együtt, elhatároztuk, hogy hetente találkozunk egymással és lemossuk az autóinkat. Rögtön az első alkalom után beültünk egy kávézóba, és órákon át beszélgettünk. Nagy élmény volt, valami megfoghatatlan nyugalom szállt meg, hogy itt ülök felnőtt fejjel és az apámmal beszélgetek. Egyszer bejött egy autós, aki elhagyta a kulcsát, és odaszólt nekünk: bocsrácok, nem találtatok egy Nissan kulcsot? Így lettünk srácok apával. Játéknak indult, egy kicsit az is maradt. Ez olyan apás játék féle lett: félig komoly, félig játék” – mesélte egy ismerősöm.



## Apa mesél

Kétségtelen, hogy az apák láthatatlan iskolájának egyik legizgalmasabb és egyben leghatékonyabb nevelési eszköze az apás mesemondás. A mesék világszerte újra reneszánszukat élik. Modern világunkban, ha kommunikációs szakemberek valakit közszereplésre készítenek föl, nem kerülhetik meg az első és legfontosabb kérdést: vannak-e jó történeteik, amiket bármikor, bárkinek el tudsz mesélni? A mesék ugyanis pihentetnek, szórakoztatnak, gyógyítanak, fejlesztenek, és ami talán a lehető legfontosabb: összekötnek bennünket. Gondoljunk csak arra, lehet-e egy apa számára bármi személyesebb, bensőségebb, és őszintébb, mint a párja méhében növekvő gyermekének elmondott saját mese vagy történet? Amit az apa a gyermekének mesél, az már a kettőjük dolga: az apa-gyermek érzelmi szövetség alapja.

A szülők által elmondott mesék típusa és az elbeszélés stílusa között természetesen nagyon sok hasonló elem található. A kutatások eredményei szerint azonban kijelenthetjük, hogy az apás mesék az anyai mesemondástól eltérő karakterisztikával jellemezhetők. A vizsgálatok szerint az apák gyakrabban mesélnek gyermekeiknek mesekönyvek nélküli meséket. Jellemző, hogy a mesébe bevonják a hallgatóságot, kommunikációjukban többet használnak a gyermek felé irányuló kérdéseket és kérdőszavakat (pl. hol, mi, miért?). Az apás játéknál leírtakhoz hasonlóan beszédük közben többet utalnak a külvilág valós eseményeire és a valós élet szabályaira, mint az anyák.

A várandósság idején elmondott mesék igazi dopping szerepe, ha a családban már van nagyobb gyermek is. A mese így már minden gyermeknek egyszerre szólhat, a mesét a nagyobb gyermek és az anya is továbbszóhatja, a könyv nélküli vagy a könyvben kezdett, de ebből elágazó meséket az összes résztvevő együtt alkothatja meg. Ahogy korábban is leírtuk már, a közös mesélés összeköt, erősíti az összetartozás és ezzel a biztonság érzését.

Nadia Pancsofar professzor és munkatársai hathónapos gyerekeknek olvasott apai mesék hatását vizsgálták meg kutatásukban. Eredményeik egybecsengtek előzetes elképzeléseikkel. Az apai mesében részesülő gyermekek ugyanis 15, illetve 36 hónapos korukban is a kortársaiknál fejlettebb kommunikációs készségeket mutattak, továbbá beszédfejlődésük és szókincsük is meghaladta az azonos korú gyermekek átlagos szintjét. Az eredmény különösen érdekes annak tükrében, hogy a kutatók minden egyéb körülmény kizárását követően is az apai korai mese pozitív hatását állapították meg. Megfogalmazásuk szerint az apai mese önmagában fejlesztő hatással van a gyermekek nyelvi készségeire. Pancsofar a New Jersey Egyetem professzora, a kora gyermekkori beszédfejlődés elismert szaktekinétye. Munkásságát különlegessé teszi, hogy szinte elsőként kezdett hozzá az apák kisgyermekkori beszédfejlődésre gyakorolt hatásának vizsgálatához. Több nagyszabású kutatási eredménye alapján megfogalmazta, hogy az apáknak az anyák iskolai végzettségétől és gyermekkel való kapcsolatától függetlenül direkt és egyedi hatása van a kisgyerek beszédfejlődésére. Kutatásaiban többek között azt találta, hogy amennyiben az apa 24 hónapos gyermekével változatos szókincset használva beszélt, a gyermek 32 hónaposan a korosztályát meghaladó beszédkészséggel rendelkezett, az anya iskolázottságától és nevelési hatásától függetlenül.

*Apás mesék: <https://apaakademia.hu/apas-mesek/>*

### **Előny a suliban és az életben**

Anil Chacko-t, a New York Steinhardt Egyetem professzorát nehéz elkedvteleníteni. Bár minden kutatás, tapasztalat és szakértői vélemény szerint a nehéz helyzetben lévő, hátrányos helyzetű családokban élő apákat nagyjából lehetetlen fejlesztő programokba bevonni, ő mégsem adta fel, és sikerrel járt. Mit talált fel a professzor? Programjának

lényege az volt, hogy apák és gyermekeik számára közös olvasást szervezett. Az eredmény lenyűgöző: miközben az apák kisiskolás gyerekeik olvasási készségét fejlesztették, egész egyszerűen aktívabb és gondoskodóbb apákká váltak.

Az 1971 és 2006 között elvégzett számos vizsgálat, továbbá az Egyesült Államok Nemzeti Központi 1997-évi Oktatási Statisztikái szerint is (National Center for Education Statistics) az aktív apai törődésben részesülő gyermekek között több volt a jeles tanuló, az iskolai felméréseken jobban teljesítettek, valamint a matek és a szóbeli teszteken is jobb eredményeket értek el. Összességében elmondható, hogy az apás gyerekek kortársaik előtt járva, szinte minden készségterületen nagyjából egy iskolai évnél megfelelő előnyt élveznek. (A gyermekek iskolai életére gyakorolt apai hatásról bővebben írunk a VI. fejezetben.)

Hasonlóan izgalmas és talán az iskolai eredményeknél is fontosabb terület az apás gyermekek mentális stabilitásának kérdése. A kutatások szerint az aktív, gondoskodó apák gyermekei pszichésen stabilabban, konfliktusmegoldó képességük jobb, depresszióra való hajlamuk alacsonyabb, mint apa nélkül felnövő kortársaiké. A vizsgálatok megállapításai szerint a szerető apai légkör önmagában növeli a gyerekek önbizalmát, pszichés állóképességét és népszerűségüket kortársaik körében. Kissé leegyszerűsítve ugyan, de kimondhatjuk, ha azt szeretnéd, hogy gyermekeid igazi sztárok legyenek, legyél jó és szerető apjuk.

Korábban, az apai agykutatások izgalmaival olvasva is felvetettük, úgy tűnik, egy apának meghatározó szerepe van gyermekei társas kapcsolatainak alakításában. A kutatások egy irányba mutatnak: azok a gyerekek, akikkel apjuk már kiskorukban foglalkozik, emberi kapcsolataikban, kortárs csoportjukban sikeresebbek lesznek. Úgy is fogalmazhatunk, az apai szerep egyik jól látható feladata gyermekeink önértékelésének, kommunikációs, konfliktusmegoldó -, és egyéb társas készségeinek a fejlesztése, annak érdekében, hogy környezetükkel, ha úgy tetszik, az őket körülvevő világgal jobban megtalálják a hangot. Azt is mondhatjuk: egy apa feladata gyermeke és a világ randevújának előkészítése és megszervezése.

## Apás történetek: a kislányom sztár lesz

Mikor kislányom az általános iskola első osztályának második hetébe lépett, kedves hangú e-mailt kaptunk Klári nénitől, kislányunk szimpatikus osztályfőnökétől. Kedves Szülők! Ezúton kérünk szépen két önként jelentkező édesanyát, aki elkísérné az osztályunkat a jövő heti városi ünnepségre. Kicsit vakargattam a fejem, de addigra már belém bújt a kisördög. Kedves Édesanyák, írtam az e-mailemben, én szívesen részt veszek ezen a jeles napon, mint édesapa, ha az iskolai szabályzat ezt megengedi. Klári néni örült, sűrűn elnézést kért, és bevalotta, hogy huszonöt éves pedagógusi karrierje alapján nem is remélte édesapák jelentkezését. Azon a napsütéses reggelen aztán rögtön nem várt akadállyal találtam szemben magam, nevezetesen az osztályból több kislány is azt szerette volna, ha a sorban én leszek a párja. Nehéz volt végül a kislányom kezét megfogva beállnom a sor végére. A kislányom sztárkarrierje szinte azonnal kezdetét vette. Kinek az apukája vagy? - kérdezték egymás után a kisemberek. Dorka a kislányom, ott, abban a kék, nagy zsebes nadrágban – mondtam. Egy óra sem kellett, hogy mindenki tudja, az a copfos kislány ott Dorka, ez pedig az ő apukája, aki az előbb egyenként felrakott bennünket a buszra. Dorka pedig büszkén menetelt mellettem az őszi napsütésben, én pedig éreztem, hogy én is egy kicsit sztár lettem, még ha nem is akkora, mint ő.”

.....

*A fejezetben szereplő kérdésre a helyes válasz a C. A játék neve „bocsi” lett, és hosszú hónapokig minden fürdetés után el kellett játszani apával, hogy nekimennek az ajtófélfának. (81. oldal)  
Üzenet a szülőknek: Lehetőleg azért ne menjünk neki gyerekünk fejével az ajtófélfának, még viccből se.*

## VI. CSAK KEMÉNYEN

### 6. APA-MÍTOSZ: EGY APA LEGYEN KEMÉNY

A kemény és tekintélyelvű apa legendája szorosan kapcsolódik az előző fejezetben említett az apa, mint második anya mítoszunkhoz. Ha egy apa nem lehet anya, vagyis elképzeléseink szerint szerető, gyöngéd, megengedő és tápláló, akkor mi más maradhat számára, mint a tekintélyelv, a kevés szóval, de szigorúan igazított család, a rendetlen és lusta gyerekek regulázása. Ez lenne a valóság?

„Nagy kő esett le a szívemről – mondja egy harminc körüli mosolygós fiatalember, miközben kezét rázunk egymással az apai nevelésről szóló előadás végén. Van egy kilencéves kislányom, meséli, akivel nagyon jó a kapcsolatunk, de majdnem kilenc éve azt hallgatom a feleségem, a rokonok és még néhány ismerős apa részéről is, hogy nem vagyok elég határozott. Mi a fenét csináljak, ha én ilyen vagyok? Senkivel sem tudok keménykedni, miért éppen a kislánnyal tenném, mikor erre nincs is semmi szükség? Nekem nem megy a hangoskodás. A feleségem persze gyakran úgy érzi, hogy cserben hagyom. Ilyenkor megkapom, hogy minek van apja a gyereknek, ha nekem kell fegyelmeznem? A kislányom mégis szót fogad nekem, őszintén és tisztelettel beszél velem, de mintha ez senkit sem érdekelne.”

Az apai nevelést vizsgáló kutatások eredményeit meglepőnek is nevezhetjük. A téma átfogó vizsgálata szerint az 1980-óta megjelent publikációk 82 százaléka mutatott ki határozott összefüggést az aktív apai nevelés és a gyerekek jóléte között. Talán még ennél is meglepőbb, hogy száz jelentős kutatás eredményeit összegezve a kutatók azt találták, az apai szeretet és gondoskodás ugyanolyan hatással bír a gyerekek boldogulására, mint az anyai szeretet. Ha Ön, Kedves Olvasó, most azt gondolja, hogy mindezt józan paraszti ésszel is megállapíthattuk volna, nem jár messze az én saját véleményemtől. Mielőtt bármely édesanya úgy érezné, hogy az anyai szeretet megkérdőjelezéséről lenne szó, el kell oszlatnom

az aggodalmait. Az apai és az anyai szeretet minden valószínűség szerint a gyermekek életkorától, nemétől, a szülők személyiségétől és nevelési stílusától függően hol apai oldalon, hol anyai oldalon működik magasabb üzemmódban. Ez azonban sokszor csak a látszat, egyfajta lejátszástechnika és nagy baj, ha a szülők ezt félreértelmezve esetleg azt méregetik, vajon melyiküket szereti jobban a gyermekük. Mindannyian megtapasztaljuk, hogy abban az esetben, ha apa is elérhető és nem virtuális családtag a gyermekek számára, gyermekeink időnként apássá, máskor anyássá válnak, néha pedig mindkét szülő elől bezárkóznak a szobájukba. Az azonban egészen biztos, hogy minden szülőnek biztosítania kell a szeretetnek egyfajta kiszámítható minimumát ahhoz, hogy gyermekei könnyebben boldoguljanak az életben.

Dr. Pruett, a Pennsylvániai Egyetem munkatársa egy publikációjában többek között leírja, hogy azok közül a gyerekek közül, akik az apjukkal közeli és szeretetteljes kapcsolatot ápolnak, kétszer többen jelentkeznek egyetemi tanulmányokra, 75 százalékkal kisebb eséllyel születik túl korán - értsd kamaszkorban gyermekük, és mintegy 80 százalékkal kisebb az esélyük, hogy valaha is szembekerülnek a törvénnyel. Általában igaz, hogy az apai szeretet és gondoskodás rendkívül szoros összefüggést mutat a gyerekek sikeres társasági életével, az óvodai és iskolai teljesítménnyel, a megfelelő párkapcsolattal, illetve pályaválasztással.

### **Agresszió és empátia**

A kemény apa képének gyilkos kódja minden bizonnyal abból a naiv és nevezzük így, álpszichológiai elképzelésből eredeztethető, mely a férfiasságot az erő mítoszához kapcsolódó pozitív és negatív asszociációkkal írja le, míg a megértés, odafigyelés, intuíció és általában fogalmazva a lélektani érzékenység készségeit a férfi lélektől idegen, vagy egyenesen a férfiakra kényszerített kényszerzubbonyként képzelel el. Hogyan fér össze ezzel a nehéz képzavarral az, hogy az egyre kiterjedtebb apakutatások valamilyen oknál fogva nyomát sem találják a keménykedő, agresszív, apai nevelésnek?

Az Amerikai Pszichológiai Társaság több mint 26 éven át végzett adatgyűjtései alapján fogalmazta meg azt tabudöntőgető állítását, mely szerint a felnőttkori empátia kialakulásának meghatározó fontosságú faktora az apai szeretet gyermekkori jelenléte.

A publikációk további izgalmas megállapításokat is tartalmaznak. A vizsgálatok szerint ugyanis egyértelmű összefüggést mutatható ki az apai jelenlét és a gyerekek agressziójának csökkenése között. Hogy ez hogyan lehetséges? Gondoljunk egy pillanatra az apai játékról szóló fejezetre. Az apai játék, melyben a testi kontaktus meghatározó szerepet játszik, számtalan agresszió és konfliktuskezelő elemet tartalmaz. A határok kijelölése, a játék szabályainak betartása az apai kommunikáció meghatározó eleme. Hasonló dinamikát láthattunk az apai mesék bemutatása során is. Az apás mesélés ugyanis gyakran utal a külvilág eseményeire, valós feladatok és helyzetek megoldására. Végül, de nem utolsó sorban számomra az apai jelenlét és szeretet egyik legszebb és talán legmesszebb mutató következménye, hogy az apás fiúk és lányok jobban megértik és könnyebben elfogadják egymást. Gondolkodásukat kevesebb nemi sztereotípiára, illetve nemi rivalizáció jellemzi. Kijelenthetjük, hogy azok a fiúk, akiket apjuk szeret és elfogad, egészséges férfiakká válnak, és az élet minden területén nagy valószínűséggel, jobban és megértőbben fognak bánni a nőkkel. Mindez fölösleges apai keménykedés, off-road fesztiválok, sárbirkózás és túlélő táborok nélkül is lehetséges.

### **Hogyan szeretnek az apák, avagy Julianus barát esete**

Kedves édesapák, egy igazi apa-teszt következik. Képzeljék magukat annak az apának a helyébe, akinek három szép és egészséges kamasz gyermeke van. Két nagylány, tizennyolc és tizenhat évesek, illetve egy tizenhárom éves serdülő fia. A történetünkben szereplő édesapa a sport és a mozgás megszállottja. Az ő édesapja és a krónikák szerint a nagyapja is pontosan ilyen emberek voltak. Fiatalkorát sportversenyeken és edzőtáborokban töltötte, ötvenöt felett is hetente kétszer fut, és egyszer focizik. Nagy szerencséjére mindkét lánya örökölte a mozgás

végtelen szeretetét, egyikük kézilabdázik, a másik versenyszerűen úszik. Az apai gondok a kamasz fiúnál jelentkeznek. Ahogyan azt már biztos kitalálták, Hunor igazi Julianus barát. Kitűnő tanuló, és ha teheti, még a nyári szünetben is a könyveket bújja. Az apás családi túrákon, gyönyörűbbnél gyönyörűbb hegyek és völgyek között, Hunor bizony sokszor fejét leszegve lépked, és időnként látványosan unatkozik. Mit tenne Ön, mint édesapa ebben a helyzetben? Kérem, tegye a szívére a kezét, mielőtt válaszol. El tudná fogadni Julianus barátot a saját fiának? Megesküszik rá, hogy száját soha nem hagyná el egyetlen, a gyermek férfiasságát, belevalóságát megkérdőjelező mondat sem? És ami talán a legfontosabb, tudná-e tiszta szívvel szeretni fiát, és büszkén emlegetni a „kis tudóst” barátai előtt, esetleg egy focimeccs utáni sörözésen? A példa célja annak megvilágítása, hogy bizony könnyű az apai szeretetről beszélni, de jól szeretni apaként is embert próbáló feladat. Az igazi apai szeretet, mint minden igaz szeretet elsősorban a másik elfogadásából, engedményekből, megértésből és kitartó támogatásból áll. Értelmezd és reagálj, ismerd meg a gyermeked, támogasd, tudj megbocsátani, és rossz érzéseidnek határt szabni. Szeretni és elfogadni Julianus barátot? Nem becsmérelni, és feltétlen támogatni? Igazi férfias feladat.

Az apai szeretet körüli gyakori félreértések egyik oka, hogy az apák sokszor másképpen szeretnek, illetve szeretetüket eltérően kommunikálják, mint az anyák. Ahogy korábban is írtam, az apák szeretetnyelve a testi kontaktusra, a játékos mozgásra és a fizikális érintést tartalmazó kommunikációra épül már az újszülötteknél is. Természetesen nagyon sok a közös módszer, az apai és az anyai szeretet kifejezése sokszor nagyon hasonló. Fontos lehet azonban annak eldöntése, hogy mit is nevezünk szeretetnek. Az apai szeretet kifejezésére jó példa a gyerekek társas kapcsolatainak támogatása, izgalmas családi programok kialakítása, a gyerekek iskolába vagy foglalkozásokra szállítása, a továbbtanulás támogatása. Az apai szeretetnyelv egyértelműen függ attól is, hogy fiú vagy lány gyermekről van szó. Kiterjedt kutatások eredményei szerint az apai szeretet kifejezése már csecsemőkortól kezdve alapvetően eltérhet a fiúk és lányok irányába. Az apák, ahogy az sejtethető is, a lányakkal több érzelmi elemet tartalmazó kommunikációval



érintkeznek. Külön érdemes beszélni az apai humorról. A kutatások megerősítik, hogy az apák gyakrabban használnak gyermekeik nevelésében humoros elemeket, akár verbális, akár nonverbális (gesztusok, mozdulatok, vicces öltözet, kacsintás stb.) formájában. Más kutatókhoz hasonlóan Neuendorf és munkatársai 2015-ben megjelent írásukban egyenes összefüggést találtak az apa-fiú kötődés és az apai humor gyakorisága között.

Milyen legyen hát az igazi apai szeretet? Az előzőekben láttuk, hogy a keménykedő, vagyis valós érzelmi kapcsolat nélkül szabályokat állító vagy bizonyos viselkedést akár irracionálisan (csak a szigor kedvéért) megkövetelő apai nevelési stílus következtében gyermekeink agresszívek, frusztráltak, a valós életben rosszul teljesítő felnőttekké válhatnak. Milyen akkor a jó apai nevelés? A neveléslélektan tudománya sokféle szülői nevelési stílust azonosított, abban azonban egységes a szakmai álláspont, hogy a gyermek fejlődését igazából a nevelésnek egyetlen egy formája segíti maradéktalanul. Az ún. következetes szülői nevelés két meghatározó alapeleme a szeretet és az érthető, ésszerű szabály és korlátállítás, mely a gyerekek védelmét és fejlődését szolgálja. A jó apa tehát nem dobja be a gyepőlőt a lovak közé, és engedí szabadjára gyermekeit, hogy maguk oldják meg az élet nagy próbatételeit.

A következetes apa tehát elsősorban elegendő időt tölt el gyermekeivel, szeretettel figyel rájuk, felelős szülőként és az „értelmezd és reagálj” elve alapján válaszol a gyerekek igényeire. A jó apa érthető szabályokat állít, de a szabályok betartását maga is komolyan veszi, hitelesen viselkedik, és ennek alapján jogosan várja el, hogy gyermekei is betartsák a megbeszélteket. A kisgyermeket, de még kamasz gyermekeit sem felnőttként kezeli, hanem felelős szülői helyzetből tekint rájuk. Minden gyermekeit szerető apát biztatni szeretnék. A szeretet bármely hiteles formája: a gondoskodás, az ölelés, a játék vagy az értő figyelem fölösleges és fárasztó apai fegyelmezéstől kíméli meg családunk idegrendszerét. A pszichológiai kutatások egyértelműen arra utalnak, hogy a gyermekeivel mély emberi kapcsolatot kiépítő apa tetteinek és szavainak súlya lesz a gyermekek számára, ellentétben a gyenge kapcsolattal rendelkező, de szigorúan nevelő apa próbálkozásaival.

## Hollywood vége

Karcsi igazi alföldi macsó. Ha ő nem az, akkor már én se tudom milyen is az igazi férfi. Karcsi csupa izom, de csak annyira, amennyire kell, semmi túlzás. A gyorsaság a legfontosabb, mondja szerényen. Milyen is Karcsi? Marcona, borostás, szúrós tekintetű férfi, aki nem szokott megjedni a saját árnyékától. Ha Kaliforniába születik, a helyiek valószínűleg már rég berántották volna egy hollywoodi castingra. Mad Max nagyjából a válláig ér, de Schwarzenegger sem biztos, hogy sokat látna, ha egy benzinkútnál Karcsi mögé kerülne a sorban. Karcsi nem aprózta el a figurát. Lazán eltöltött néhány évet fegyveres zsoldosként nehéz légkörű országokban, ahol – hogy őt idézzük – „nem gyúrni járnak az unatkozó srácok, hanem előbb lőnek, aztán kérdeznek.” Na, de akkor még egyszer! Akkor most milyen is ez a Karcsi? Karcsi bizony igazi galamblelkű ember, aki kimondottan nem szereti az erőszakot. Viszolyog a káromkodó és részegeskedő emberektől és általában fát lehet vágni a hátán. Jó a humora, és sokat mosolyog, a gyerekek pedig valamilyen titokzatos oknál fogva imádják őt. Történt pedig, hogy Karcsi nagyobbik fia, aki a közeli városban járt főiskolára, akarva vagy akaratlanul, de rendesen kiverte apjánál a biztosítékot. Az apa ugyanis elég rossz híreket kapott fia felől. Azt beszéltek, hogy abbahagyta a tanulmányait, nem lehet tudni, hogy miből él és furcsa alakokkal veszi körül magát. Eljött hát a nap, amikor Karcsi beült használt autójába, és tekintete nem sok jóról árulkodott. „Kicsit megmosom a fiam fejét” – mondta röviden, és elindult a megyeszékhely irányába. Mikor késő délután újra találkoztunk, láthatóan vidámabb és felszabadultabb volt. „Hogy ment?” – kérdeztem rá tapintatosan a gyerekverés részleteire. „Hát, ahogy annak menni kell, dörmögte mély férfias hangján”, amiért rádiós reklámokban viszonylag sokat szoktak fizetni. Majd így folytatta: „beszélgettünk, pityereg-tünk egy kicsit mindketten, aztán megölelgettük egymást. Minden rendben van, csak ritkán beszélünk a fiammal”. Hogy feltegyem az i-re a pontot, hadd osszam meg Önökkel egy másik beszélgetésünk részleteit is. „Ha újra kezdenéd, Karcsi, mit csinálnál szívesen?” – tudakoltam

őszintén. Karcsi el sem gondolkodott, egyből rávágta: „biztos, hogy gyerekekkel foglalkoznék, nagyon bírjuk egymást. A gyerekek igazi jó fejek,” – tette hozzá. „Óvó bácsi?” – kérdeztem egy kicsit szarkasztikusabban, mint akartam. „Miért ne? Ha megfizetnék rendesen, én benne lennék,” – mondta.

Ne féljünk bevallani hibáinkat, azt sem, ha naivan azt gondoljuk, egy kemény és férfias apának kemény és férfias fiai (esetenként lányai) lesznek. Már csak azért se tartsunk ettől, mert az 1970-es években elvégzett kutatásokig bizony maguk a jól képzett pszichológusok is nagyjából így képzeltek el az apa-gyermek lelkiség alakulását. Meglepő módon azonban óriásit tévedtek. Lamb professzor, az apa-kutatások elsősorú szakembere (apasági világ guru), 1977-ben megjelent publikációjában dolgozta fel első meglepetését. Úgy tűnik, írja, hogy az apai maszkulinitás és a fiúk maszkulinitása között semmilyen összefüggés sem állapítható meg. Hát akkor hogyan lesznek fiainkból az élet viharaival szembeszálló kemény férfiak? Lamb doktor őszinte megbánással beszél élete második legnagyobb meglepetéséről is: bizony attól lesznek azok a fiúk kemény férfiak, hogy az ő férfias apjuk szeretettel és megértéssel neveli és támogatja őket. Kedves Olvasóim, van-e szebb tudomány a pszichológiánál? Csoda, csoda hátán!

### Az apai jelenlét

Miután megdicsértük tudósainkat, és felidéztük legizgalmasabb eredményeiket, nem lenne sportszerű, ha nem kérdeznénk meg művészeinket is arról, hogy ők hogyan látják egy apa és gyermeke kapcsolatát. Ugyanis, az apai szeretet védő hatásának talán egyik legszebb leírását Márai Sándor: *A gyertyák csonkig égnek* című könyvében találjuk meg. A betegeskedő, veszélyesen köhécselő kisfiút váratlanul meglátogatja édesapja Bécsben. Mikor pár nap elteltével apja hazaindul, a fia valamilyen rejtélyes oknál fogva már nem köhög. Hogyan gyógyíthatja meg egy apa a kisfiát, egy apai látogatással? (Az idézetben a testőr alatt az apa értendő – a szerk.)

„... A magyar fiú nyúlánk volt és törékeny, s ebben az időben minden héten vizsgálta az orvos: aggódtak a tüdejéért. Az intézet vezetőjének, egy morva ezredesnek kérésére a testőr Bécsbe jött, és hosszan beszélt az orvosokkal. Mindabból, amit az orvosok mondtak, egy szót értett csak: „veszély”. A fiú igazában nem beteg, mondták, csak hajlama van a betegségre. Veszély, így mondták, általánosan. A testőr Szent István templomának árnyékában szállott meg, egy sötét mellékutcában, a „Magyar királyhoz” címzett fogadóban, ahol már nagyapja is lakott. A folyosón szarvasagancsok függöttek. A bérszolga így köszönt a testőrnek: „Kezét csókolom.”

Két szobában lakott itt, két, sárga selyemhuzatos bútorokkal megtömött, sötét, bolthajtásos szobában. A gyermeket magához vette e napokban, együtt laktak a szállodában, ahol minden szobaajtó fölött a gyakori és kedves vendégek nevét lehetett olvasni, mintha valamilyen világi kolostor lenne ez az épület a monarchia magános urai számára. Délelőtt kocsiba ültek, és kikocsiztak a Práterbe. Már hűvösödött, november elejét írták. Este színházba mentek, a színpadon hősök ágáltak, hörögtek és kardjukba dőltek.

Aztán egy vendéglőben ettek, külön szobában, ahol nagyon sok pincér szolgált fel. A gyermek szótlanul és öreges udvariassággal élt apja mellett, mintha elviselne és megbocsátana valamit.

– Azt mondják, veszély – mondta az apja, inkább magának, vacsora után, és rágyújtott egy vastag, fekete szivarra. – Ha akarod, hazajöhetsz. De jobb szeretném, ha nem félnél semmiféle veszélytől.

– Nem félek, apa – mondta a gyerek. – De Konrád mindig maradjon velünk. Ők szegények. Szeretném, ha nyáron lejöhetne hozzánk.

– Barátod? – kérdezte az apja.

– Igen.

– Akkor az én barátom is – mondta komolyan.

Frakkot viselt, fodros inget, utolsó időben már nem öltött soha egyszerűt. A fiú megkönnyebbülten hallgatott. Az apa szavában lehetett bízni. Amerre mentek Bécsben, mindenütt ismerték, az üzletekben, a kesztyűs, az inges, a szabó, a vendéglőben, ahol ünnepélyes főpincérek uralkodtak

*az asztalok felett, s az utcán is, ahol a fogatokból nők és férfiak integettek örvendezve feléje.*

*– El mégy a császárhoz? – kérdezte a gyermek egy napon, az apa elutazása előtt.*

*– Király – mondta szigorúan, rendreutasító hangon az apa. Aztán ezt mondta:*

*– Nem megyek többé hozzá.*

*A fiú megértette, hogy valami történt közöttük. Az elutazás napján bemutatta apjának Konrádot. Előző este szívdobogva aludt el: olyan volt az egész, mint egy eljegyzés.*

*„A királyról nem szabad előtte beszélni” – intette barátját. De az apa nagylelkű volt, szívélyes, egészen nagyúr. Konrádot egyetlen kézfogással a családba fogadta.*

*Ettől a naptól a gyermek kevesebbet köhécselt.*

*Márai Sándor: A gyertyák csonkig égnek (részlet)*

Vajon az írói képzelet szárnyalása mennyiben tükrözi a lélektani valóságot? Bizony jobban, mint gondolnánk. A kutatásokat tekintve úgy tűnik, Márai Sándor két lábbal járt a valóság talaján. Elég, ha csak az asztmatikus megbetegedések szakirodalmát felidézzük. A vizsgálatok szerint ugyanis a gyermekkori asztma kialakulása és a szülői nevelési stílus között komoly összefüggés állapítható meg. Általában elmondható, hogy a kevésbé szeretetteljes szülői attitűd, és a túlkontrolláló, autoriter apai nevelés jelentősen megnöveli sokféle betegség, köztük például az asztma kialakulásának esélyét.

Amikor az apai szeretetnyelvről elmélkedünk, kevesünknek jutna eszébe, hogy a családi rituálékról is szót ejtsünk. Pedig nagy hibát követünk el, ha alulbecsüljük családi szokásaink nevelő hatását. Sami Markson 2000-ben megjelent kutatási beszámolójában ugyanis nem állít mást, mint azt, hogy a közös családi rituálék jelentősen csökkentik a gyermekek szorongását és ezzel az ún. szorongásos asztma kialakulásának esélyét. Úgy tűnik, hogy az apák szerepe itt is meghatározó, amennyiben a családi szokások megtartását komolyan veszik, és azokon maguk

is tevékenyen részt vesznek, direkt módon is gyermekeik egészségét védik. Melissa Wake Ausztráliában elvégzett nagyszabású kutatásban mutatta ki, hogy a fentiekben is ismertetett következetes apai nevelés lényegesen csökkenti a gyermekek elhízásának kockázatát. A vizsgálat további két izgalmas megállapítást is tartalmaz, nevezetesen azt, hogy az anyai nevelési stílus és az elhízás esélye között nem találtak a kutatók összefüggést, míg a szigorú vagy gyermekeiket elhanyagoló apák családjában megnőtt a gyermekkori obezitás valószínűsége. A fenti kutatáshoz szorosan kapcsolódik az a vizsgálat is, mely szerint a következetes szülői nevelés általában véve megnöveli a családi együttes étkezések számát, mely a gyerekek elhízási kockázatát szintén lényegesen csökkenti. Érdekes módon a kutatók azt találták, hogy az apai jelenlét ebben az esetben elsősorban a lány gyermekek számára jelentett védelmet.

### **Apák borozgatnak**

A világért sem szeretném, ha valaki úgy érezné, hogy az alábbi történetben a borivás játssza a főszerepet. Én ugyan nem láttam még együtt jaffázó apákat, de természetesen mindenki azt iszik beszélgetés közben, ami neki jól esik. Virágozzék minden virág.

Baráti borzogatás közben megcsörrent István kollegám telefonja. Egy darabig az asztaltól távolabb, idegesen fel-alá sétálva beszélt valakivel. Amikor visszajött, a szemei szikrákat szórtak. Sóhajtva ült vissza közénk. „Mi a fenét csináljak ezzel a bűdös kölyökkel? – tört ki belőle a panasz. Mintha csak azon járna az esze, hogy valahogy felbosszantson. Ma reggel elhagyta az iratait, tegnap ebédnél egy fakanállal ette a levest, akkora disznóóllal maga körül, hogy elképzelni nem lehet.” Mikor befejezi, az apák hümmögve gondolataikba merülnek, és jól érezkelhetően, egy pillanatra mindenki megpróbálja elképzelni az elképzelhetlent: hogyan terelheti egy rendes apa rendetlen kamasz fiát szelíd apai eszközökkel vissza a jó útra. A fejüket vakargató apák között úgy tűnik, csak egy legény van a helyzet magaslatán. Ő az, aki váratlanul az asztalra csap és kimondja a verdiktet: „ha az én fiam lenne, akkora pofont adnék neki, hogy a fal adná a másikat!” Az álmélkodó apák,

mint frontról megtért öreg veteránok, kicsit hitetlenkedve, érdeklődve és talán elnézően hallgatják kemény barátjuk veretes szavait. Majd a társaság második legbátrabb embere, Károly, három nagy gyerek apukája ragadja magához a szót. Halkan hozzáteszi: „könnyű neked Dezsőkém, már megbocsáss, ha nem lennének gyerekeim, lehet, hogy én is ezt mondanám. Tudod, mindig az a legkeményebb apa, akinek nincsenek gyerekei”. Dezső nem sértődik meg, régóta ismerik egymást, és egy kicsit mintha el is szégyellné magát.

### **Vigyázat, apa-csapda!**

A legrosszabb kombinációt tehát a hideg és szigorú apai nevelés jelenti. Ne essünk bele ebbe a klasszikus apa-csapdába, mert mindenkinek csak kára származhat belőle. A szigorúság, mint férfias viselkedés sokszor menekülési út a gyerekeinkkel való foglalkozás elől. Az apák jelentős része érthető módon nem is ezt a megoldást választja. A csapdát csak elmélyíti, ha gyermekeink életében sekélyes szerepet betöltve, családunkról érzelmileg leszakadva a kritikus pillanatokban kemény apaként lépünk fel.

### **Első nap az iskolában apával – levélrészlet**

*“...És van még egy kép, amit sosem fogok elfelejteni: Gabó, első nap a suliban. Első óra: ünnepség, az elsősök az első sorban padon, és Gabó, amikor rájön, hogy a nagy vagány ovisból egy kis iskolás lett ebben a hatalmas iskolában, ahol ki tudja mi vár rá, és ez az arcára volt írva, és csak úgy jött ki egy könnycsepp a szeméből, hogy azt csak én láttam (fényképet is készítettem). Közben látszódik, hogy annyira örül, hogy apa itt van az ünnepségen, és legalább az első órát nem kell egyedül töltenie, hogy olyan pillanat kevés van az életben. A születése után a második legmegindítóbb pillanat volt ez. A sztorinak itt vége is lehetne, de ekkor még „normális” család voltunk, és mégis csak én voltam ott, az anya nem, pedig miből maradt ki! Bár, lehet, hogy ő ezt a pilla-*



*natot észre se vette volna, a szoptatást követően mindig én vittem Gabót mindenhova. Szóval, a tanulság, hogy válasz nélkül is ki lehet maradni a gyereknevelésből, de nem érdemes.”*



## Kamaszkor cunami

„A lányom erre megy, a fiam arra” – mondja panaszos hangon a kamaszok édesanyja. A lányom szorong és sír, mert állandóan elhagyják, a fiam pedig nem biztos, hogy le fog érettségizni. Minden rajtam csattan. A férjem hazajön, és elalszik a fotelban. Tudom, hogy szereti őket, de igazából sohasem foglalkozott a gyerekekkel. Mindig én, én, én. Anya, anya, anya. De most elszakadt a fonál, a gyerekeim énrám sem hallgatnak. Kértem Lajost, hogy üljön le velük. A fiam kinevetett, a lányom kérte, hogy ne kelljen »ezekről a dolgokról« apával beszélnie. Végül megszerveztem egy apa-fia beszélgetést, aminek a végén a fiam az apjára csapta az ajtót, és két napra eltűnt.” Mi a megoldás? Lajosnak keményebben kellene fognia a gyeplőt, más nem maradt.

Kedves Olvasóm, Ön szerint van-e bármilyen esélye Lajosnak, hogy rövidre fogja a gyeplőt, vagy kimondhatjuk az ítéletet: Lajosunk, sajnos erről lekéstél. A kamaszkori apa-szereppel foglalkozó kutatások egyik alapállítása, hogy a kamaszkori turbulencia és az apa-gyermek kapcsolat mélysége között szoros összefüggés figyelhető meg. Magyarán, azok az apák, akik a kamaszkort megelőző években is jelen voltak gyermekeik életében, kevesebb fejfájással kell, hogy szembenézzenek ezekben a sokszor embert próbáló években. Az offline apák kamaszkori lázadása, apa-szerepük hirtelen jött kikövetelése, alapvetően elhibázott stratégia. Ha a gyermekünkkel mindaddig nem foglalkoztunk, apaként egyetlen egy dolgot tehetünk: elkezdünk vele foglalkozni. A kamaszkor azonban nehezített terepet jelent a felelős apai szerep elsajátítására, hiszen ezek az évek igazi szülőképző, időnként átképző időszaknak tekinthetők. A kamaszgyerekek számára ugyanis művészi érzékkel kell kényes egyensúlyt teremtenünk az autonómia megteremtése és a felelős szülői felügyelet gyakorlása között. Lajos gyermekeinek kamaszkarrierje, a szorongó, sokszor teljesítménykényszeres kamaszlány, illetve az iskolarendszerből kiesni készülő fiú története szokványosnak tekinthető. Mit tehet egy apa azért, hogy kamaszfia ne bukjon meg fölöslegesen az érettségin? A kérdés bonyolult, de egy egészen biztosan kijelenthető: keménykedéssel tovább rontja a helyzetet.

Yoshito Kawabata kamaszkori agressziót kutató vizsgálatában egyértelműen megállapította: a korlátozó (keménykedő) apai nevelés direkt hatással volt a kamasz gyerekek agresszív viselkedésére.

### A Walesi bárdok és a nagymama

A világ legtürelmesebb nagymamája talán éppen tizedszer fut neki, hogy szeretett unokája, a tehetséges és jó humorú Andris valahogy megtanulja a Walesi bárdok első tíz sorát. Andris jól láthatóan és minden rendelkezésére álló eszközzel szabotálja a közös projektet. Miközben másfelé néz, a kezében egy kikapcsolt mobiltelefont szorongat, és alig várja, hogy folytathassa rajta a félbehagyott játékot. „Unom – mondja –, és nem is értem ezeket a szavakat, hagyjuk ezt Nagyí! A nagymama nagyot sóhajt, talán éppen valami biztatót mondana, de már elkésett. A félig nyitott konyhaajtóban megjelenik Andris édesapja, kezében csillogó notebookkal, éppen sürgős e-maileket válaszol meg. Szigorúan néz, és kemény hangon szól oda a fiának: „beszélj rendesen Nagyival Andriská és tanuld meg végre azt a szerencsétlen verset! Ha nincs vers, nincs játék. Világos?” Fejcsóválva húzza be maga után az ajtót, hogy folytassa a munkáját. A teljesség kedvéért tegyük hozzá, Andris édesapja nagyon szereti a fiát, és sok mindent megtenne érte. Láthatón a szabályokat is betartatja. Ha nincs vers, nincs játék. Andris egészen biztosan érti is. Szerető és egyértelmű szabályokat támaztató apa, a fia mégsem tanulja meg a verset? Hol lehet a végzetes hiba? A válasz egyszerűen hangzik: az apai hitelesség krónikus hiányában. Az apa ugyanis egész egyszerűen mást mond, és mást cselekszik. Mitől lenne Andris számára fontos *A Walesi bárdok*? Hányszor halhatta apja szájából ezt a verset? Miért nagyival kell megtanulni, amikor apa közben a vadonatúj notebookján játszik? Ha Andris apja azt szeretné, hogy fia jól teljesítsen az érettségén, gyorsan taktikát kellene változtatnia. Esetleg leülne fiával tanulni és ő maga is megtanulná valamennyire *A Walesi bárdokat*? Mi van akkor, ha az apa nem kifejezett bölcsész alkat, hanem mondjuk a számok embere? Ki mondta, hogy a vers megtanulásához nem használhatja a számítógépét? Keressék meg

Youtube-on és hallgassák meg együtt? Nézzék meg milyen képeket dob ki a kereső a vers címére? Igazi apai kihívás. Jöhet bármi: humor, vicces anekdoták apa saját iskolás éveiből, játékos vetélkedő, a vers átköltése. Mindez a szent cél érdekében: a fia ne érezze úgy, ez az iskolásdi valami olyan homályos és fájdalmas dolog, aminek semmi köze sincs apához és az elképzelt fényes férfi jövőhöz.

Az Egyesült Államokban és Németországban elvégzett átfogó vizsgálat szoros és pozitív összefüggést talált az iskoláskorú fiúk teljesítménye és az iskolákban tanító férfi tanárok száma között. Minél több férfi tanár volt jelen a fiúk életében, annál jobb iskolai eredményeket értek el, illetve vettek aktívabban részt a tanórákon kívüli foglalkozásokon. A férfi tanárok jelenléte – helyesebben a vegyes tanári kar jelenléte az iskoláskorú lányok viselkedésére is pozitív hatást gyakorolt.

A vizsgálatok arra utalnak, hogy az apa nemi modellként is döntő fontosságú szerepet játszik iskoláskorú gyermekei életében. A világszer-  
te elnőiesedett, és ezzel a női tanárokat is nehéz helyzet elé állító iskolarendszert tekintve az apák felelőssége különösen hangsúlyos abban, hogy gyermekeik számára pozitív és támogató apaképet nyújtsanak tanulmányaik megfelelő elvégzéséhez. Egyszerűen szólva: gyermekeinknek szüksége van az apák aktív bekapcsolódására, arra, hogy összefüggést láthassanak az apák élete és az iskolarendszer között. Minél több apa érti meg és vállalja fel ezt a különleges szerepet, annál kevesebb most felnövő fiatal fogja úgy gondolni: ez a „családosid és iskolásdi” elsősorban női feladat.

### **Szomorúszemű fiúk**

Hadd idézzem ide egy a HVG Pszichológia Magazinban korábban megjelent írásom egy ide kapcsolódó részletét: „A férfi tanárok hiánya az iskolák minden szereplőjének életét megnehezíti, de a kutatási eredmények szerint leglátványosabban a fiú tanulók életminőségét és iskolai teljesítményét érinti.” A jelenségre olyan kitűnő feminista szakemberek

is felhívták a figyelmet, mint az amerikai Patricia Cayo Sexton, aki már 1969-ben könyvet szentelt a feminizálódó oktatás negatív következményeinek. A *feminizált férfi* című könyvében rendkívül radikális módon úgy fogalmaz: „azok a fiúk, akik túléltek a középiskolát, feminizált férfiaknak tekinthetők”. Beáta, két fiúgyermek édesanyja így mesél fiainak iskolás éveiről: ”Minden reggel igazi kihívás volt az anyai szívemnek. Sokáig én hordtam a fiúkat autóval iskolába, és ahányszor belenéztem a visszapillantó tükörbe, görcsbe szorult a gyomrom is a fiaim szomorú szemeitől. A fiúk, a férjem és én magam is nagyjából végigkínlódtuk a fiúkkal az iskolarendszert. A családukban mindenki egyetemet végzett, a fiaim okosak, kreatívak, dolgozók és kitartóak voltak világ életükben. Az egyikük ma sebész orvos, a másik egy nagyvállalat vezetője. Visszatekintve hihetetlen, hogy az iskolában bukdácsolva haladtak egyik osztályból a másikba, és imádkoztunk azért, hogy felvegyék őket egy felsőoktatási intézménybe.”



### A kamaszlányok védelme

Korábban is kitértem már arra, hogy az apák kamaszodó lányaik életében is meghatározó és egyedi szerepet játszanak. A kutatások szerint azok a fiatal lányok, akiknek apjukkal már kamaszkorukat megelőzően is jó kapcsolatuk volt, egészen egyszerűen védettebbé válnak a rossz kapcsolatok, a bántalmazás, vagy a teenager terhesség veszélyeivel szemben. Az apa-lány kapcsolat egyedi és kritikus hatását hangsúlyozza 2003-ban megjelent tanulmányában J. Ellis Bruce professzor is. A nagyszabású kutatásban kislányok öt éves korától kezdődően egészen tizennyolc éves koráig követték nyomon az apa-lány kapcsolat, illetve a lányok életútjának összefüggéseit. Az Egyesült Államokban és Új-Zélandon végzett vizsgálat eredményei szerint az apai jelenlét hiánya egyértelműen megnövelte az érintett lányok rizikóját a túl korai szexuális kapcsolatok kialakítására, illetve a nem kívánt terhességek kialakulására.

Számos kutatás utal arra, hogy a korai apai jelenlét csökkenti a kamaszlányok szorongását, növeli önérzetüket és általában véve szociális

készségeiket. Melissa Horne 2011-ben kamaszlányok társkapcsolati boldogulását vizsgálva fogalmazta meg, hogy a lányok önbizalma, szeparációs viselkedése, illetve a párkapcsolaton belüli alárendelődése elsősorban az apjukhoz fűződő kapcsolat minőségétől függött.

Az Egyesült Államokban elvégzett vizsgálatokban „rossz környéken” élő kamaszok életútját vizsgálva a kutatók azt találták, hogy a megfelelő apai odafigyelés és kontroll mind a fiúk mind pedig a lányok esetén csökkentette a rossz társaságba keveredés, a drogfogyasztás, vagy a törvénnyel való ütközés kockázatát. Forehand és munkatársai 1993-ban kamaszok életét vizsgáló kutatásukban kimutatták, hogy a gyerekek saját otthonukon kívüli viselkedését leghatározottabban az apai elfogadás mértéke határozta meg. Eredményeiket megerősítette Kelly Williams 2005-ben publikált kutatása, ahol egyértelmű összefüggést mutatott ki az apa-gyerekek kapcsolat minősége, illetve az iskolán belüli tanár-diák konfliktusok előfordulása között.

A nem megfelelő apai nevelés következményeivel gyakran gyermekeink kamasszá válása alatt szembesülünk. A kutatások teljesen egyértelművé teszik, hogy a következetes és hiteles apai jelenlét mind a kamasz fiúk, mind a kamasz lányok életében sorsfordító hatású lehet. Az apai szeretet és odafigyelés hiánya a fiúk esetén egyértelműen megnöveli a bűnelkövetés és az iskolaelhagyás rizikóját, kamasz lányok esetén pedig a nem kívánt terhesség és a szorongásos kórképek kockázatát.

### **Mi lesz így belőled, kislányom?**

Minden felelős szülőnek érdemes tudnia, hogy az Egyesült Államokban elvégzett kutatások szerint egyre több lány gyermek választja az apja hivatását. Linda Nielsen kutatónő eredményei szerint az 1970-es években született hölgyek háromszor nagyobb eséllyel fognak az apjuk szakterületéhez közelebb eső hivatást választani, mint az 1900-as évek elején született társaik. Hogyan kapcsolódik mindez az apai szeretetethez? Nos, úgy tűnik, hogy amennyiben egy lánygyermeknek jó a kapcsolata az apjával, komolyabban megfontolja a pályaválasztási terveivel kapcsolatos apai aggodalmakat és nagyobb eséllyel hajlandó

azokat megfogadni, mint a lányaikat inkább távolságtartó módon nevelő múlt század eleji apák gyermekei.

Végül, hadd zárjam ezt a fejezetet egyik kedvenc apa-kutatásom rövid ismertetésével. Magam sem tudom, hogy juthatott távolélő kollegáim eszébe, hogy megvizsgálják, létezik-e összefüggés a jordán hölgyek édesapjukhoz fűződő koragyermekkorai kapcsolata és felnőttkori házassága között. Különösen izgalmassá teszi a kutatást, hogy Jordániában a lányok nevelése tradicionálisan anyai feladatnak tekinthető. A kutatás megdöbbentőnek is nevezhető eredménnyel zárult. Biztosan sokan sejtik már, hogy az a tény, hogy egy lánygyer-



mek pozitív, szeretetteljes apa képét őrizte, és vihetta magával felnőtt korába, alapvetően meghatározta későbbi házassága sikerét. Ezek az apás hölgyek egész egyszerűen jobb házasságban éltek és párkapcsolatukkal elégedettebbek voltak, mint az apai szeretet nélkül felnőtt társaik.

És hogy a fiús apák se maradjanak üzenet nélkül, hadd idézzem Háy János szép sorait: „hisz apa csak az lehet, aki egyszer megválnak a fegyvereitől és hagyja a fiát a napra jutni”.

## VII. APA-LIBIKÓKA

### 7. APA-MÍTOSZ: RENDES APA ELTARTJA A CSALÁDJÁT

Bizarr álmom volt, nem hiába mondogatja az én drága feleségem, hogy ne dolgozzak éjszakánként annyit a könyvön. Egy jó nevű cég elegáns tárgyalótermében ültem Istvánnal, és coachingunk folytatásáról beszélgettünk. Ebben a szent pillanatban viharos sebességgel felcsapódik a terem ajtaja, és az ügyvezető igazgató, János örömtől ragyogó arccal egészen Istvánig futott. „István, István!” – mondta szinte kiabálva – „hát így kell megtudnom, hogy apatársak lettünk? – miközben beosztottját ölelgette és lapolgatta. (az ügyvezetőnek öt gyereke volt az álmomban) Nagy öröm, szép feladat, – tette hozzá, és alig észrevehetően egy könnycseppet törölt ki bal szeme sarkából. De aztán határozott főnökösre váltott: minél előbb beszélj Annával, a főnököddel, kezdjétek el az apás munkaóra csökkentést, a távmunka és az otthoni munkavégzés előkészítését. És ne feledd, minden nőgyógyászati vizsgálaton, ultrahangon ott a helyed! Anna majd intézi a szülészeti támogatást, és hogy felvehesd a kapcsolatot a lakóhelyed szerinti apa-segítővel. Majd megint felragyogott az arca: „István, Istvánkám! De örülök nektek!” István csak lassan tért magához, és a sok jókivánság közepette kissé ijedten kérdezte: „Főnök, akkor mostantól nem dolgozhatok annyit?” János elkomorult, és egy jóindulatú, idősebb doktor bácsi empátiájával vizsgálta tovább István arcát. „Értem, értem – mondta végül, – azt hiszem, fontos lenne, hogy minél előbb jelentkezz a céges apa-coachingra, *Az első 1000 nap fontossága az apa-gyerek kapcsolatban* című programunkba. Minden kezdet nehéz, tette hozzá és olyan apásan-biztatósan kacintott egy nagyot. Tudod, milyen büszkék vagyunk a *zéró tolerancia a munkamánia ellen* céges kitüntetésünkre, melyet immár negyedik éve sorozatban mi nyerünk el. A kedves feleségednek pedig azt üzenem...” Ekkor azonban az óra kegyetlen csörgésére ébredtem. Fél hat volt, sötét és hideg. Minden nap fél hatkor kelek, mióta a nagyobbik lányom iskolába jár, hogy beérjünk 7:30-ra a többi álmos gyerek és pedagógus

közé. Aztán elindulok a munkahelyemre, általában egy-másfél órát szánok a bejutásra – autóval, tömegközlekedéssel pontosan ugyanannyi oda és vissza. Kivéve péntek délután, ünnepek előtt és karácsony környékén, akkor sokkal több. Mindenesetre, ismerjük el, fura egy álom volt ez az én álmom, és ahogy az már ilyenkor lenni szokott – biztos ismerik ezt a kontrollálhatatlan érzést – egész álló nap azon gondolkodtam, hogy vajon mit üzenhetett János István feleségének?

### A történet kezdete

Tegyük fel, hogy Katalin és Krisztián, két harmincas éveiben járó kedves fiatal elhatározzák, hogy gyermeket vállalnak. Mikor Katalin megfog, mindketten nagyon boldognak érzik magukat. Ha megkérdezzük őket, hogyan képzelik el a jövőt, lelkesen és felvilágosultan válaszolnak. Szavaik mögül egy modern családi közösség szeretetteljes működése rajzolódik elénk. Modern apa és modern anya a modern világban. Közösen és igazságosan elosztott teherviselés, esetleg apás szülés, a gyermekükkel eltöltött sok-sok közös idő. „Nem szeretném, – mondja Krisztián, – ha Kati a konyhába szorulna, és úgy érezné, hogy az otthoni teendőkkel egyedül marad. Hozzáteszi, „másmilyen apa szeretnék lenni, mint az én apám volt. Szeretjük egymást, de apával sohasem alakult ki olyan mély kapcsolat, mint anyával. Apa ugyanis nagyon keveset volt otthon.” Telnek-múlnak a hónapok, és Kata gyönyörű, egészséges gyermeknek ad életet. A pár boldogabb, mint valaha, a nagyszülők büszkeségtől ragyogó arccal látogatják első unokájukat, és segítenek, ahol tudnak. A várandósság alatt azonban sok egyéb dolog is történik a pár életében. Mint minden rendes szülő, ők is elhatározzák, hogy kis lakásukat a gyermek születéséig felújítják. A gyermekszoba kialakítása mindkettőjük számára központi kérdés. Álmodozva, kézen fogva járják a legmenőbb bútorüzleteket. Végül, kisebb hitel felvételével sikerül egy vadonatúj szekrényoszt, új szőnyeget és gyerekágyat vásárolniuk. A nagyszülők sem késlekednek a segítséggel. Felajánlják, hogy ha a pár esetleg családi autó vásárlását tervezi, szerényebb összeggel szívesen támogatnák azt. Kata és Krisztián lecserélik az autót, gyerekülést



vásárolnak, hozzá babakocsit és minden egyéb szükséges kelléket. A lakásfelújítás azonban a tervezetnél kicsit lassabban halad, és a fürdőszoba csak nagyjából félig készül el, az új fűtőtestek pedig még felszerelésre várnak. A lakás emiatt néha kicsit barátságtalannak és hidegnek hat. Kata a hetedik hónaptól kevesebbet dolgozik, és egyre többet van otthon. Krisztián szerencsére a munkahelyén új feladatokat kap, a lehető legjobbkor, hiszen a szülés körüli költségeket és a hiteleket vissza kell fizetni. Pár hónappal a gyermek megszületése után Kata és Krisztián nagyjából ugyanúgy élnek, mint ahogy azt szüleiktől látták. Krisztián hajnalban kel, és későn ér haza, Kata pedig a nap nagy részét egyedül tölti gyermekükkel. Megtörténnek az első összezördülések is: Krisztián néha csak úgy idegessé válik. A gyermek éjszakai szoptatása miatt átköltözik a másik (hideg) szobába. Gyakran tesz megjegyzést arra, hogy nagyobb rendhez szokott és nem teljesen érti, Kata miért nem várja rendes vacsorával, mikor úgymint egész nap otthon van. Kata irigykedve gondol Krisztián munkahelyi életére, ahol emberekkel találkozhat, beszélgetéseket folytathat, és másokkal együtt ebédelhet. A pár életében megjelennek az első viharfelhők. Talán észre sem vették, hogy szépreményű családjuk az apátlanság ijesztő jeleit mutatja.

.....  
„Én meg dolgozok négy emberként, hogy időt nyerjek – és persze pénzt – ha kiesek vagy két hétre a melóból” – részlet egy magyar édesapa leveléből, második gyermeke megszületése előtt.  
.....

### **Kik azok a zöld özvegyek?**

Nemcsak Katalin és Krisztián vág egymás fejébe kegyetlen szavakat. A tudomány is kegyetlen kifejezésekkel és gyilkos tömörséggel írja le a pár fenti történetét. Retradicionalizálódás, mondja Eberhart Schäfer, a berlini Apaközpont szimpatikus vezetője. Németországban – hazánkhoz hasonlóan – a fiatal párok általában haladó és modern háztartásmenedzsmenetet és gyermeknevelést kívánnak megvalósítani, de az első gyermek megszületését követően szinte mindenki visszacsúszik a megszokott tradicionális szerepkörökbe: apa hajtja a pénzt, anya viszi

hátán a családot. Katalin és Krisztián – akaratlanul is – párhuzamos szenvedéstörténetüket élik. Az apa nem lehet apa, mert pénzt keres és meggyőződése, hogy apai szerepe elsősorban ebből áll. Kata pedig elbizonytalanodik önmagában, hiszen egyértelműen alulmaradt a társadalmi szuperanyaság-versenyben. Elég csak bármelyik anyáknak szóló magazinba belekukkantania, vagy a tévét bekapcsolnia, mosolygós, boldog és szexi édesanyák néznek rá kérdő tekintettel: neked miért nem sikerül? Hogy tovább szaporítsuk a kegyetlen kifejezéseket: Kata „zöld özvegyé”, Krisztián pedig offline apává vált, aki lelkileg egyre távolabb kerül szeretett családjától. Krisztián még a magazinokba is hiába kukkantana be, a tévét is fölöslegesen kapcsolgatná, mert a fiatal apák nehézségeiről valószínűleg éppen nem beszélnek majd jól öltözött szakértők. Mit lehetne tenni?

Kata persze akkor lenne igazi zöld özvegy, ha párjával, világszerte sok millió fiatal családoshoz hasonlóan kiköltöznének a „zöldbe”, azaz egy távoli kistelepülésre, esetleg egy agglomerációs alvófaluba vagy egy álom lakóparkba. A történet szempontjából azonban teljesen mindegy hol élnek. Kata a gyermekkel egész nap egyedül van, míg férje a családjától távol a munkáját végzi. Majdnem olyan mintha özvegy lenne. Ahogy Kata sorstársa, Anita, egy kétgyermekes édesanya apacoaching workshopunkon frappánsan megfogalmazta: egy idő után már csak kisgyerekes anyákkal találkoztam, különböző céllal alapított klubokba jártam, ami szerintem legtöbbször számára pótcselekvés volt. Nekem nagyon hiányzott a férjem, a volt munkatársaim, a gyerekeinknek pedig az apjuk. Én a férjemmel szeretném a mindennapjaimat eltölteni, nem hasonló sorsú anyákkal, akiket szeretek és tisztelek, és tudom, hogy többségük hasonlóan gondolkodik, mint én. Van valami nem normális abban, hogy egy anya egész nap otthon van, egy apa meg egész nap nincs otthon.

### Offline apák veszélyben

Amíg Kata irigykedve gondol férje színes életére (elmegy otthonról és másokkal találkozik), Krisztián fiatal kora ellenére a kimerültség és az életuntság egyértelmű jeleit mutatja. Otthon már nincs nyugta,

a munkahelye pedig egyre fárasztóbb és idegenebb. Úgy érzi, hogy két tűz közé került.

Krisztián nincs egyedül. A kisgyermekes apák munka-magánélet egyensúlyának felborulása, az apa-libikóka sajnos általános és globális jelenségnek tekinthető. A KSH NKI 2018-ban megjelent beszámolójában kiemeli, hazánkban 2008 óta jelentős mértékű az apákra nehezedő kenyérkeresői szerep-elvárás, miközben egyre erőteljesebben megjelenik (tegyük hozzá, nagyon pozitív módon) az otthoni és nevelési feladatokban aktívan résztvevő apakép is. Az Európai Munkavédelmi Ügynökség 2010-ben publikált kutatása is azt állapította meg, hogy a gyermekes, 35-49 év közötti férfiaknál a legmagasabb a rizikója annak, hogy a munkájuk és a magánéletük közötti egyensúly az egészségüket is veszélyeztető módon megbomlik.

### **Mikor kihagy az apaszív**

Ígérem ez lesz az utolsó negatív példám, legalábbis az apa-libikóka fejezetben, de megtörtént esetet beszélek el. Hogyan lehetséges, hogy egy sportos, egészséges életet élő negyvenéves édesapát egyszer csak elviszi a mentő? Ez történt ugyanis Imrével, aki a második kislányuk megszületését követő harmadik hónapban váratlanul összeesett a munkahelyén, és mentőt kellett hozná hívni. Elviselhetetlenül sok volt, – mondja Imre. A nagyobbik lányom beteg lett, majd a feleségem is, én pedig nem szállhattam ki a mókuserékből. Családbarát munkahely? De jó volna! A főnököm többször rám szólt, amikor 3-5 perccel késtem reggelente, hiába volt minden igyekezetem, hogy megértessem vele a helyzetem. A feleségem gyakran mondta, hogy menjek el kocogni, ne hagyjam abba az edzéseimet, de ez nem olyan egyszerű. Ha az embernek apaszíve van, a gyerekeivel és a feleségével szeretne lenni. Egész nap ezt várom, utána nem könnyű otthagyni őket és elmenni több órára. Én az a típus vagyok, aki kiveszi a részét az otthoni munkákból is, nem várom el a feleségemtől. Csak ez így együtt túl sok volt. Szívritmuszavar, vérnyomás-ingadozás. Kár, hogy ez kellett ahhoz, hogy végre otthon is lehessenek.

Ideje hát leszámolnunk újabb gyilkos kódjainkkal, melyek alapjaiban rengethetik meg nagy ívű apa-forradalmunkat. Az első és talán legfontosabb a „jó anya” és a „jó apa” szerepéről az elmúlt bő száz évben kialakított és nehezen tartható elképzelésünk felülvizsgálata. Vajon tényleg az lenne jó anya, aki gyermekeivel hónapokra vagy évekre összezárva, munkahelyét hátra hagyva életét a gyermekek nevelésének és a családmenedzsmentnek szentelje? És tegyük rögtön mellé: vajon az a jó apa, aki családjától fokozatosan eltávolodva megkeresi a betevőt és támogatja gyermekei sportklubját és tanulmányait? Talán emlékeznek még az első fejezetben bemutatott izgalmas home office statisztikára. Érdeemes még egyszer alaposan szemügyre venni és kicsit elmélázni az ott látottakon. Hogyan lehetséges, hogy valamikor már létezett az, amit most újra ki szeretnénk találni? Az apák, ahogy ott írtuk, a családjukban éltek és nem a családjukért. Nagyon leegyszerűsítve: jelen voltak családjuk életében. Az anyák? Az anyák pedig dolgoztak, ha módosabbak voltak, akkor háztartási alkalmazottakat irányítottak, de soha – és ezt nagybetűvel is leírom, SOHA nem maradtak egyedül gyermekeikkel. Tisztelet minden édesanyának, aki úgy érzi, élete legszebb éveit éli, mikor gyermekeiről gondoskodva, idejének nagy részét velük tölti. De ebben az esetben is az általános és jó megoldás valószínűleg csak az lehet, hogy minden szülő anyaként és apaként, közös döntés alapján, rugalmas módon legyen jelen családja mindennapi életében, a gyerekek nevelésében.

.....  
A 2016-ban publikált német Apa-riport kiemeli: a kisgyermekes német férfiak jelentős része szívesen vállalná a gyermeknevelés- és a családmenedzsment feladatokat, amennyiben erre a munkahelye lehetőséget biztosítana. A német apák 79 százaléka szeretne több időt tölteni családjával és gyermekeivel.  
.....

### **Helló srácok, én kiszálltam**

Talán itt az ideje, hogy a napos oldalon folytassuk apa-libikóka témánkat. Aki ellátogat az Apa Akadémia apa-egyensúly workshopjára,

meglepődve tapasztalhatja, hány olyan édesapa él közöttünk, akik a német férfiakkhoz hasonlóan karrierjük háttérbe sorolásával vagy ideiglenes szüneteltetésével családjuk mellett tették le voksukat. Az apás történetek az apa-demokráciához méltóan, a társadalom legkülönbözőbb szegleteiben élő, eltérő foglalkozású és hivatású apák szájából hangzanak el. Az egyik autószerelő édesapa elmondja, hogy ha nem szűnik meg váratlanul az a műhely, ahol addig dolgozott, és átmeneti munkanélküliként nem szembesül azzal, milyen felemelő érzés reggel a családjával reggelizni, este pedig apaként mesét olvasni a gyerekeinek, talán ma is napi tizenkét órát dolgozna, miközben szuper daddy-nek képzelné magát. „Két hét otthonlét után döntöttem el, hogy én így szeretnék élni, ezért saját vállalkozásba fogtam a saját udvarunkon. Életem legjobb döntése volt.” Egy másik édesapa a fekete igazgatói luxus SUV-ot cserélte le családi autóra, és fogott saját vállalkozásba a második gyermekük megszületését követően. „Minden megváltozott – mondta. Ami addig fontos volt, egyszer csak teherre vált. A családom visszakerült az őt megillető helyre. Hogy könnyű volt-e? Azt nem mondanám, volt egy kis pénzügyi mélyrepülés, de egy kicsit szerényebb életvitellel hamar összeszedtük magunkat.” Mások a családi idő védelmében akár többször is munkahelyet váltottak annak érdekében, hogy apaként ott lehessenek a családjuk életében. Vannak, akik előléptetéseket, mások külföldi pozíciókat utasítottak vissza szívfájdalom nélkül, mert a családjukat életük legfontosabb színterének tekintik. Emlékezetes és tanulságos Károlynak, a négygyerekes édesapának a története: „Tervező mérnök vagyok és mindennap ingáztam a munkahelyemre. Semmi apa-kedvezmény, semmi megértés. A vicces az egészben az volt, hogy ugyanazon a laptopon dolgoztam otthon, mint a munkahelyemen. Tehát tök fölöslegesen ment el mindennap nettó két órám az utazgatásra. A biztosítékot az verte ki nálam, hogy az új főnökünk beléptető rendszert kezdett el kiépíteni, mert szerinte sok volt a reggeli késés. Amikor olvastam az e-mailt, akkor rögtön melegében bementem hozzá, a legjobbkor, mert éppen a munkaalkoholista helyettesével tárgyalt, és csak annyit mondtam: helló srácok, én kiszálltam! Elég beszédes, hogy rá egy hétre a cég HR vezetője is felmondott. Ő egy rendes ember.”

## Pár szó a minőségi időről

Kezdjük egy nagyon egyszerű kis teszttel a minőségi idő mítoszának megvitatását. Tegyük fel, hogy túlterhelt munkatársa a következő szavakat intézi Önhöz: „főnök, egész nap nem volt időm a mai feladattal foglalkozni, de ígérem, este hat és nyolc között olyan minőségi munkát fogok végezni, hogy az csak na.” Remélem egy kicsit Ön is megijedne. Hát, nincs ez nagyon másként a családi dolgainkkal sem.

Kedves Édesapa, hozzád szeretném intézni a következő szavakat. Elhagyta-e már szerető apai ajkaidat bármely az alábbi mondatok közül: „este hat után már csak a gyerekeké vagyok”, vagy „sokat dolgozom, mert a legjobbat szeretném adni nekik”, „a hétköznapiakon a feleségem van velük, de szombat-vasárnap csak értük vagyok”, „sokat dolgozom, de amikor tehetem, mindig valami izgalmas programot szervezünk”. Ha úgy gondolsz, hogy hősként vagy mártírként reggeltől estig dolgozva beiratkoztál a világ legjobb apáinak klubjába, ki kell, hogy ábrándítsalak. A gyermekednek nem superman-re vagy cuki apára, hanem bizony szürke eminenciásra van szüksége, aki megeteti, amikor éhes, akivel közös kis titkai és izgalmas játékaik vannak, akivel együtt alszanak bele a mesébe, és aki felsegíti és megvigasztalja, amikor elesik és lehorzsolja a térdét. Büszke vagy a családotra, mutogatod a fényképüket, és telefonon többször felhívod őket napközben? Ha ez így van, nehéz idők várnak még rád. Apa nélkül ugyanis nem fog menni. Tehát, apai és anyai felelősségünk, hogy egymással egyeztetve, tudatosabban kezeljük a mindennapokat. Sok tervezést és rugalmasságot követel, de bizony aranyat érhet, ha az apák a hétköznapiakon is visszacsémpészik önmagukat családjuk életébe. Mindig megrökönyödöm, mikor azt olvasom: minőségi idő az, ha tényleg odafigyel a gyermekére, és például nem e-mailezik, miközben gyermeke Önhöz beszél. Mondjuk úgy, hogy ezt inkább normális vagy „elég jó” szülői viselkedésnek érdemes neveznünk, nagy baj lenne, ha az apai minőségi idő valóban ebből állna. A gyakran hangoztatott minőségi apai idő inkább egy lassan összerakható puzzle-hez hasonlítható, amit apa és gyereke együtt kell, hogy

kirakjanak. Fokozatosan, apró közös élményekből és sok-sok spontán minőségi időből alakulhat ki.

### A jövő rendszerei: apa-támogatások

Ha kicsit távolabbra tekintünk, az apák helyzete sok támogatási lehetőséget rejt még magában. A kapcsolódó kutatások szerint az egy-évesnél fiatalabb gyerekek jelentős része, nagyjából 90 millió gyermek él olyan országokban, ahol az apák csak külföldi hírekből ismerhetik a fizetett szülői szabadság lehetőségét. Magyarországon a szülést követően 10 nap fizetett apaszabadságra jogosultak az édesapák, és 2012 óta már nem csak az egyik szülő, aki korábban jellemzően az anya volt, hanem mindkét szülő jogosult a gyermekek után járó éves pótszabadságra a gyermek 16 éves koráig. A számok azonban magukért beszélnek. Minél apabarátabb egy adott ország családtámogató rendszere, annál hamarabb, és meglepően nagy számban kapcsolódnak be a fiatal apák családjaik életébe.

Hazánkban a GYED rugalmasabbá tétele, elsősorban a GYED Extra hatására rövid idő alatt duplájára nőtt a GYED-et választó apák aránya. Míg 2016 decemberében a 92 740 GYED-en lévő szülő mindössze 4,7 százaléka (4371 fő) volt férfi, addig 2017-ben már 8057 apa élt az ellátással, ez a 99362 GYED-es szülők 8 százaléka. A nemzetközi tapasztalatok azt mutatják, hogy a gyermekgondozási időszak „apásításával” a kisgyermekükkel otthon maradó férfiak aránya radikálisan növelhető.

Levél Kolozsvárról

*“Életem egyik legjobb döntése volt kilenc hónapra gyereknevelési szabadságra jönni. Egyedi, vissza nem térő és fantasztikus alkalom arra, hogy már picit korábban közel kerüljünk gyermekünkhöz és letegyük az alapjait egy kiváló apa-lánya kapcsolatnak (második kislányom tizenöt hónapos volt, amikor GYED-re jöttem). Akkor döntöttem el, hogy ezt megpróbálom, amikor rájöttem, hogy milyen kevés és mégis milyen élménydús volt az az egy hónap, amit az első lányommal töltöttem GYED-en. Persze sok mindent kellett mérlegelni, mert aligha tesz jól*

*a karriernek, a család költségvetésének és a társadalom is meglehetősen elutasító. Szóval, annak ellenére, hogy a jogszabályok minden lehetőséget megadnak, gyereknevelési szabadságra menni egy apának egyáltalán nem egyszerű dolog, hiszen a társadalom idegenkedően viszonyul hozzá. Annak ellenére, hogy mi többnyire fiatal kolozsvári értelmiségi körökben mozgunk, ilyeneket hallottam: »és akkor most szülésre mész?«, »ja, azt az egy hónapot veszed ki, ami kötelező?«, »akkor most kilenc hónapig lazítasz?« »ezt én nem bírnám ki«. Miután megléptem, nagyon sok pozitív visszajelzést kaptam, szó mi szó, elsősorban a nőktől, főleg az anyukáktól, de sok férfi ismerős is elismerően szólt. Nem egyszerű, mert a kicsik néha betegek, nyűgösek, épp a dackorszak elején vannak, de a sok nevetés, játék, beszélés a lányok részéről feledtet minden nehézséget. Biztos vagyok benne, hogy amikor visszatekintek erre a periódusra, életem egyik legszebb és leghasznosabb időszakának fogom látni, amikor is megalapoztam a lányaimmal a kapcsolatomat. Azt hiszem, hogy az apai szerepet teljes mértékben felvállalni olyan, mint maga a gyermekvállalás vagy a biciklizés: sose leszel kész rá, ezért ne várj, hanem ragadd meg az alkalmat és belejössz.”*

*Székely Sipos Sándor Zolta, Kolozsvár, 2019. március 21.*

*(A levél küldője külön kérte neve megjelenését.)*

Németországban, hazánkhoz hasonlóan néhány éve még elenyésző számú apa vette igénybe a magyar GYED-hez hasonló ellátásokat. A fordulat 2015-ben következett be, amikor a német rendszer a magyar GYED Extrához sokban hasonló, ún. ElterngeldPlus (plusz szülői juttatás) bevezetését határozta el. Az új rendelkezés juttatásokat tartalmaz abban az esetben, ha az apa és az anya a GYED időszakát egymással megosztva veszik igénybe, miközben részmunkaidőben dolgoznak. A rendelkezés hatására 2016-ban már 365 ezer apa döntött a részmunkaidős otthonmaradás mellett. Ezzel Németországban a gyermekkel együtt töltött apai szabadság átlagosan 3-4 hónapra nőtt.



„Apu szombaton az enyém!” – kiabálja a kisfiú egy 1954-es német plakáton. Az apák munka-magánélet helyzete azonban, némi javulást követően, az 1990-es évektől Németországban is fokozatosan romlott. 2005-ben már a férfiak 47, a nők 40 százaléka dolgozott újra szombati napokon is.

A méltán elhíresült skandináv megoldások között is dobogósnak számít a norvég apa-támogatási rendszer. Nem véletlen, hogy világviszonylatban is ebben az országban találjuk a legtöbb valóban gyermekei nevelésével foglalkozó apát. Mi lehet a norvég apa-csoda lényege? Nem nagy titok: a fizetett gyermekgondozási szabadságból ugyanis tizenhárom hetet kizárólag az anya, tíz hetet azonban kizárólag az apa vehet igénybe. A skandináv modell tehát a büntetés eszköztől sem riad vissza, ha a családi ügyről van szó. Ha az apa nem veszi igénybe az apaszabadságot, jelentős családtámogatási összegeket tart vissza a norvég és svéd állam is. Hogy ez valóban apa csoda-e vagy nem, arról lehet vitatkozni, hiszen már előfordult, hogy rénszarvas szabadságnak hívták ezt az időszakot, mivel ilyenkor van ideje az apáknak vadászni egy kicsit, de ettől függetlenül az biztos, hogy a skandináv modellben kiemelt jelentősége van az apai szerepvállalásnak.

### **Apa-forradalom a munkahelyeken**

Remélem, hogy Kedves Olvasóim átérzik a helyzet komolyságát és megítélésük szerint is az apa-forradalom egyik központi kérdéséhez érkeztünk, amikor a fényes jövő apabarát munkahelyeiről merünk álmodni. A jövő sokszor már itt él velünk. Egyre-másra szaporodnak azok a jó apa-gyakorlatok, melyeket kisgyermekes, de akár nagygyermekes és többgyermekes apáknak kínálnak józan, a vállalati érdekeiket maximális mértékben szem előtt tartó vezetők és munkáltatók. „Kinek kellene kialakítani és frusztrált munkatársak, akár apák, akár anyák?” – kérdezi József, egy sok száz fős vállalkozás tulajdonosa, aki maga is az aktív apaság elkötelezett híve. Mi már a várandósság ideje alatt leülünk a leendő szülőkkel és átbeszéljük, hogyan tovább.

Az eredmény: alacsony fluktuáció, erős és vonzó brand, sok fiatal munkavállaló, jó vállalati légkör. „Ez egyértelműen a jövő versenye is – teszi hozzá. Tudok olyan vállalatot, ahonnan sorra mennek el a középvezetők, mert a konkurenciájuk heti két nap home office-t biztosít. Mégsem lépnek. Hogy miért? Rossz beidegződés. A mai vállalati vezetők nagy része a régi modellben nőtt fel. Mi termelő cég vagyunk, mégis megoldjuk az apai rugalmas munkavállalást. Fel fogni sem tudom, hogy tanácsadó, tervező és szolgáltató cégek miért ragaszkodnak az irodáikhoz. Tudok olyan IT-s fejlesztő céget, ahol fizetik az irodai rezsit, a céges autókat, és maximum havi két nap home office-t biztosítanak, azt is vezetői jóváhagyással” – teszi hozzá.

„Nálunk ezt úgy oldották meg, hogy az új irodánkba kevesebb székelt és íróasztalt rendeltek, mint ahány munkatársunk van - meséli Árpád, egy pénzügyi tanácsadó cég szakértője. Persze a finom ráutalás mellett a munkaszerződésünkbe is bekerült a távmunka. Nekem nagyon bejön, hogy magam osztom be az időmet. Az igazság az, hogy a kislányunkat azért járattuk egy csomó külön foglalkozásra, hogy délután ötig az iskolában maradhasson. Most négykor elhozom és láthatóan pihentebb, mint előtte. Együtt hazasétálunk, és ilyenkor megtörténnek a mi nagy beszélgetéseink is.”

Mielőtt bárki türelmetlenséggel vádolná meg tiszta lelkű apa-forradalmunkat, engedjék meg, hogy felidézzek egy a napokban véletlenül a kezem ügyébe került írást. A cikk írója a hazai home office-kultúra jövőjéről beszél rendkívül pozitív és reménykedő hangnemben. „Minden adott, az elterjedése kizárólag bizalom kérdése” – foglalja össze mondanivalójának lényegét a szerző. A történet érdekessége, hogy az idézett írás 1996-ban jelent meg.

Hogy nem csak hazai jelenségről van szó, jól mutatja, hogy 2015-ben az Egyesült Államokban működő vállalatok 80 százaléka nem rendelkezett semmilyen apa-támogató programmal, és mindössze 17 százalékkuk kínált apai szabadságot munkavállalóinak.

## Gyermekvállalás és apai leterheltség

Az elmúlt években számos kutatás erősítette meg, hogy a munkahelyi stressz és leterheltség negatívan befolyásolja fiatal párok gyermekvállalási esélyeit. Caruso és munkatársai 2006-ban publikált eredményei szerint a munkahelyi fáradtság egyértelműen csökkentette a vizsgált párok szexuális aktivitását és intimitás iránti vágyát, mely a gyermekvállalási kedv csökkenéséhez vezetett.

Különösen becsapós lehet az irodai munkavégzés, ezen belül is a számítógépes munka. Sokszor gondoljuk úgy, hogy a képernyő előtt ülni mégsem olyan kimerítő, mint például nehéz fizikai munkát végezni. Kim és munkatársai 2014-ben megjelent kutatásai szerint azonban a képernyő előtt eltöltött idő mennyiségével egyenes arányban nőtt a munkavállalók depresszióra való hajlama is.

### Elégedett apa, jobb teljesítmény

Mielőtt arra gondolnánk, hogy az apák családi életének támogatása a gazdag és jelentős földi javakban dúskáló óriáscégek drága játéka, vagy a jólétben megcsömörlött nyugati társadalmak bárgyú kísérletezése, fontos megemlítenünk azokat a kutatásokat, melyek számszerűsített formában bizonyítják: az apák támogatása az egyik leghatékonyabb vállalati, illetve társadalmi befektetési forma lehet. Könnyen gondolhatnánk, hogy ha valaki több időt tölt otthon, esetleg részmunkaidőben vagy távmunkában dolgozik, hatékonysága akaratlanul is csökken. A kutatások azonban ennek éppen az ellenkezőjét állapították meg. Ladge és munkatársai 2015-ben közölt tanulmánya szerint azok az apák, akik munkavégzésük mellett megélhetik apai szerepüket- nagyobb munkahelyi elégedettséget mutatnak, és kevesebb munkahelyi konfliktusba keverednek. Általában azt találták, hogy a munkahelyek sokat profitálhatnak abból, ha segítik az apák otthoni helytállását és elfogadják, hogy kisgyermek érkezésekor az apák karriertudatossága csökken. Egy további és elgondolkodtató kutatási szerint a legalább két gyermekkel rendelkező édesapák 30 éves időtávlatban vizsgált munkateljesítménye meghaladta a gyermektelen férfiak mutatóit. További érdekesség,

hogy ikrek születését követetón a vizsgált apák munkateljesítménye mintegy 52 százalékkal megnőtt.

Azt is könnyű belátnunk, hogy az apák támogatása jelentős társadalmi haszonnal jár. Ez ugyanis, többek között, segíti a női foglalkoztatási ráta növekedését és az anyák munkaerőpiaci integrációját is. Nem véletlen, hogy az apák munkahelyi helyzetének javításáért világszerte nőügyi szervezetek is kampányolnak. Jó példa erre az Egyesült Királyság parlamentjében folyó vita, melyet az esélyegyenlőségi és nőügyi bizottság kezdeményezett az „apaság-büntetés” munkaerőpiaci jelenségének megváltoztatására. A Nagy Britanniában 2017-ben közzétett kutatási eredmények szerint az apává váló férfiak jelentős része, mintegy 47 százaléka nyilatkozott úgy, hogy apai teendői miatt szívesebben vállalna egy ideig kevésbé megterhelő vagy kevesebb munkát. 70 százalékuk pedig egyenesen azt mondta, hogy csak a gyermeknevelési szempontok figyelembe vétele után választana új munkahelyet. Mivel azonban a munkaerőpiac felkészületlen a modern apaság jelenségére, a frissen apává vált és apaságukat aktívan megelő, a családi teendőkből a részüket kivevő férfiak könnyen kerülnek alulfizetett vagy alacsonyabb presztízsű állásokba. A riportban ezt a jelenséget „az apaság büntetése” elnevezéssel illették. Végül a nőügyi bizottság kezdeményezésére a parlament összes pártját tömörítő csoport alakult, mely három hónapos, csak az apák által felhasználható szabadság bevezetésére tett javaslatot. A riport kiemeli, hogy amennyiben a családok nem képesek a gyermeknevelést közösen megoldani, akkor Nagy-Britanniában is a már megszokott nemi szerepek kerülnek előtérbe. Mind az anyák, mind pedig az apák egyetértettek azzal, hogy elfogadhatóbb, ha az anyák maradnak otthon a gyerekekkel. A kutatás szerint a megkérdezett szülők 49 százaléka, míg a húszas, illetve harmincas éveikben járó szülők mintegy 78 százaléka teljes munkaidőben dolgozott. A kutatás vezetője, Sarah Jackson abban látja a legnagyobb veszélyt, hogy ugyan a fiatal párok egyre inkább egyenlően osztják meg a családevelés és a pénzkereset feladatait, a jelenlegi munkakultúra még nem támogatja őket.

Egy másik, szintén az Egyesült Királyságban publikált kutatás szerint, mely a munkahelyi kiegészítő veszélyét vizsgálta, a dolgozó szülők 67 százaléka, a dolgozó apák 72 százaléka érezte úgy, hogy „teljes mértékben kimerült”. A megkérdezettek közel fele számolt be arról, hogy munkahelyén gyakran „elveszíti a fonalat”, vagyis azt sem tudja, hogy éppen mit kellene csinálnia. A jelentés kiemeli, hogy a kiegészítő jelei már egészen fiatal életkorban megjelentek. (*Talking Talent, 2017*)

### Egy apabarát ország

Emlékeznek még József, a vállalkozó józan szavaira arról, hogy kinek kellene kialvatlan és frusztrált munkatársak? Az adatok bizony mintha őt igazolnák. Mivel hazánkban jelenleg még nem elterjedt az a Nyugat-Európában már számos helyen alkalmazott kiegészítő megelőzési modell, mely szerint bizonyos időnként a munkavállalónak rekreációs szabadságot kötelező kivennie, az apai szabadság felfogható a kiegészítő megelőzés egyik lehetséges eszközeként is. Mivel az apává válás életkora hazánkban is kitolódott, és a férfiak nagy része harmincöt éves kora felett vállalja első gyermekét, az apai otthonmaradás egybeeshet a munkában eltöltött első 10-15 év elteltével, ami után már teljesen indokolt egy lélegzetvételnél szünetet tartani. Az apai szabadság és a klasszikus alkotói szabadság (sabbatical) természetesen nem lehet ugyanaz, de jótékony hatásuk lehet hasonló.

Ahogy István, az átlagos magyar apa mesél, az az érzésünk, hogy a történetét már korábban is halottuk valahol, csak akkor talán egy édesanya szájából. Most pedig egy dolgozó apa szól hozzánk: elszaladok a gyerekemmel a bölcsibe, én vagyok az első, aztán egész nap azon görcsölök, hogy délután ötre odaérjek érte, és ne én legyek az utolsó. De persze én vagyok az utolsó. Egyszer értem oda fél ötre, mikor a főnököm külföldön síelt. Science fiction ezt teljesíteni.”

Merjünk hát nagyot álmodni, és képzeljük el, milyen is lenne egy apabarát munkakultúrával megáldott ország. Bár álomról beszélünk, ismét szeretném leszögezni, nem üres álmodozásról van szó, hanem jól felfogott társadalmi érdekről. Ha leegyszerűsítjük a képletet: igazából

a munkakultúránkat kellene a megváltozott apai (és anyai) életmódhoz igazítani és véletlenül sem fordítva.

Milyen előnyöket tartogat egy, a modern apaságot vállalva támogató munkakultúra a családok és az ország egésze számára? Ha csak a legfontosabb hatásokat emeljük is ki, hosszú felsorolást kaphatunk:

▶ Egy fiatal pár számára vonzóbbá teszi a gyermekvállalást, ha tudják, hogy mindketten jelen lehetnek majd a születéskörüli hétköznapiakban és közösen (csapatmunkában) élik meg a gyermeknevelés és a háztartás-menedzsment terheit és szépségeit.

▶ Egy fiatal férfi számára bizony derűsebb az a családalapítási terv, mely nem ingázások, túlórák, a családtól távol töltött hétköznapiak furcsa egyvelegéből épül fel.

▶ Egy fiatal nő számára pedig nagyon motiváló lehet, ha az anyává válás nem jelenti feltétlen addig megszokott életének felrúgását, karrierjének feladását, hiszen gyermekeiről nem egyedül kell gondoskodnia.

▶ Az apák családi életének támogatása stabilizálja a párkapcsolatot és jelentősen hozzájárulhat a válások számának csökkenéséhez.

▶ Ahogy láthattuk, megfelelő munka-magánélet egyensúly biztosítása esetén az apák motiváltabban végzik munkájukat is.

▶ Az apák ideiglenes vagy részleges kivonulása a munka világából, jelentősen csökkentheti a munkahelyi kiégés veszélyét is.

▶ Az apabarát intézkedések növelik a női foglalkoztatás esélyét, illetve az anyák gyermekek melletti munkavállalását.

▶ A családbarát munkahely csökkenti a fiatal, jól képzett munkaerő elvándorlását.

▶ Az apai jelenlét pozitív hatással bír a gyerekek, illetve az egész család mentálhigiénés és egészségügyi állapotára.

▶ És nem utolsó sorban: a modern apaság jelentősen hozzájárulhat a népesedéspolitikai célokhoz, a kívánt gyermekek megszületéséhez. Ne feledjétek Joe-t és jobb sorsú apa társait az első és második fejezetből. Ugye emlékeznek még, hogy a családtervezésben az apáknak milyen meghatározó szerepe van? Sőt, a többedik gyermek igen gyakran inkább az apák unszolására születik meg.

## Apa-coaching

„Nem szeretném a hölgyeket megbántani, írja egy elsősorban férfiakat foglalkoztató cég első számú vezetője, „nehogy úgy érezzék, hogy ők kimaradnak valamiből”.



## Apa-trükkök

Az internetes „dolgozó apa-trükkök” önmagukért beszélnek. Szívesen lebeszélek bárkit arról, hogy ezek olvasgatásával töltse drága apa-idejét. Hacsak nem akar olyan örökérvényű igazságokat hallani, mint “dolgozz kevesebbet, menj előbb munkába, és érij korábban haza, ne vedd fel a telefont miután hazaértél, ne vidd haza a munkádat” stb. Vagyis a használható apa-trükkök nagy része igazából pótcselekvés, ha a családunk vagy a munkahelyünk nem biztosítja valamilyen formában, hogy egy kicsit kiléphessünk a megszokott mókuserékből. És mégis, szívesen megosztom Kedves Olvasóimmal az Apa Akadémia előadásain és workshopjain összegyűjtött valós apa-technikákat, melyek talán fogódzót jelenthetnek a mindennapokban.

## Babamarketing stop

Azt mondják, a meccsek már az öltözőben eldőlnének. Kezdjük hát mindjárt az elején, hiszen legtöbbször már a startvonalhoz közeledve végzetes hibákat követünk el. Lehetséges, hogy a fészekrakási ösztön létezik, de ez nem jelenti azt, hogy minden létező és legfőképpen nem létező pénzünket gyermekbútorokra, gyermekfigyelő készülékekre, szívritmust is utánzó világítótestekre kellene elköltenünk. Legyen férfi, és álljon ellent a babamarketing nagytökéseinek! És legfőképpen pedig, ha egy mód van rá, ne most költözzünk új házba, másik településre, agglomerációba. Ne most vegyünk autót, hobbikertet vagy nyaralót. Ha nagyon nem férünk a bőrünkbe és meg akarjuk

adni a királynak, ami a királyé, (királylánynak, ami a királylányé) akkor vessük bele magunkat egy jól definiált időtartamú tisztasági festésbe.

## Apanaptár

Az apanaptár is igazi fegyvertársunk lehet az apává válás szép és tanulságos évei alatt. A naptár megnyitásának ideje, szerencsés esetben egybeesik a várandósság kezdetének időpontjával. Haladó szemléletű apáknak azonban javaslom, hogy már a családtervezés időszakában, saját készítésű apabarát naptárral járkáljanak. Mit tartalmaz varázsnaptárunk? Mindent, ami már a várandósság alatt előfordulhat: közös programok, kötelező és ajánlott vizsgálatok időpontjai, saját elfoglaltságaink és sok-sok együtt eltöltött pozitív idő. A gyermek megszületése körüli időben és azt követően pedig az „elég jó apa” naptára tartalmazza az összes lehetséges családi programot, amiben apaként részt szeretne venni.

A naptár nagy segítséget jelenthet a „feleségem majd szól” effektus megelőzésére is. Az már baj ugyanis, ha a feleségem szól: „szívem jó lenne, ha...” (Kérem, mindenki fejezze be félelmeinek és vágyainak megfelelően ezt a nyitott mondatot!) Az apanaptár az apai éberségre és proszociális kommunikációra épül. Példának okáért, naptárunkat magunk előtt tartva csikarjunk ki minden potenciális dátumot (iskolai szünetek, rövidített napok, dolgozatírás, szülői értekezlet stb.) gyermekeink pedagógusaitól. Nincs is szebb, mint szerdán 12 órakor, főnökünk kedves hozzájárulásával a gyerekünkért menni, és együtt tölteni egy kis hétköznapi talált időt.

Ne féljünk attól, hogy ha teleírjuk a naptárat családi és én-idővel, akkor a munkavégzésre láthatóan alig marad időnk, ugyanis ez maga a nagybetűs valóság. Ha már mindent beírtunk, kezdjük el aktuális lehetőségeinkhez igazítani a programok számát. Igazi apa-forradalmár lelkületre van szükség ahhoz, hogy naptárunkban végül ne csak a munkavégzés és a családon kívüli feladatok szerepeljenek.



## Apabarát munkahelyek

Vékony jégen járunk, de egy próbát megér. Ha a legkisebb esélyt is látjuk, hogy cégünk vagy bármely vezetőnk megértéssel viszonyulhat apává válásunkhoz, kérjünk tőle még idejekorán időpontot és beszéljük át az elkövetkező hónapokat. Jobb a megelőzés, mint a sodródás. Ha munkahelyünket féltve nem lépünk időben, könnyen kényszerhelyzetbe kerülhetünk. Jobb, ha munkaadónk is tudja, mire számíthat, és nem kell fű alatt mindenféle trükkel, esetleg betegállományba vonulással próbálkoznunk. A kutatások szerint tízből nyolc munkáltató hisz a családbarát intézkedések pozitív üzleti hatásában. Az apabarát munkahely sok mindenben megnyilvánulhat: rugalmas vagy részmunkaidőben, távmunkában, otthoni munkavégzésben, de néhány jól időzített apai szabadnap is sokban megkönnyíthetik az életünket.

Elsőre vadul hangzik, de nem ördögtől való a gondolat, hogy élethelyzetünk megváltozásával akár munkahelyünket is lecseréljük. Több apa teszi ezt meg, mint elsőre gondolnánk. A babavárás sok apa életében jelenti egy újfajta karrier, emberi és szakmai kibontakozás lehetőségét is. Számos kutatás szerint az apaság kimondottan ambíciózussá teszi a férfiakat. Sokszor éppen azzal járul hozzá hosszútávú sikereinkhez, hogy kiszállunk az addig megszokott kerékvágásból és elgondolkodunk az „egészen”.

## Puffer-technikák

Az Apa Akadémia visszatérő kérdése, hogy hogyan szakadjunk el békében a családtól, és hogyan térjünk haza munkahelyünkről minél kevésbé stresszesen? Ahogy az egyik kisgyermekes édesapa megfogalmazta: mikor hazaérek, nem merem a kezembe venni a négyhónapos kislányomat, mert attól félek, kárt tesz benne a feszültség, ami belőlem árad. Aggodalomra azonban semmi ok. A tapasztalatok szerint a gyerekek imádják a munkából hazatérő apát és anyát, még ha fáradt is, hiszen mi írhatná felül a viszontlátás ősi örömét. Mégis érdemes saját puffer-

technikákat kialakítanunk. Akármennyire is vágyunk gyermekeinkre és családunkra, nem árt, ha a család és az apa is megtanulja az átmeneti idő fogalmát. A legfontosabb talán, hogy minden alkalommal hagyjuk magunkat vagy hazatérő párunkat lélekben is megérkezni. A családi idő pedig mindig egy kis én-idővel kell, hogy kezdetét vegye. Van, aki előbb leszáll a villamosról és egy megállót gyalogol, van, aki hazaérkezéskor a garázs meghitt csendjében, az autóban tölt néhány percet önmagával, van, aki zuhanyozással adja át magát a családjának. Szinte mindegy milyen technikát alkalmazunk, ha az összhangba hozható családunk elvárásaival. Egy kedves házi orvos édesapa mesélte, hogy miután ötvenhetven beteg gyógyítási élményével gazdagodva hazatér a rendelőből, a család már jelek nélkül is tudja: „apához kb. egy órán át nem szólunk, mert egyébként is teljesen felesleges, még nem érkezett meg. Ez az én aranyóráim”, – mondja a fiatal orvos – utána csak a családomé vagyok.

### **A nemet mondás képessége**

Felszabadító az is, ha az ember udvariasan nemet tud mondani akár a munkaadójának is. Mindenesetre szerencsés, ha gyermekeink megszületésének ideje nem esik egybe új vezetői kinevezésünkkel, vagy féléves külföldi munkavállalásunk megkezdésével. Előfordulhat, hogy munkáltatónk a legjobb szándéktól vezérelve karrierterveink támogatásával, vagy plusz munkaórák biztosításával szeretné apa-szerpünket megerősíteni. Nem könnyű, de érdemes időben nemet mondani. Ha megteszi, az első húsz kialvatlan éjszaka után hálával fog ezekre a sorokra gondolni.

### **Én-idő, én-idő és én-idő**

Önmagában a rugalmas munkahely sem megoldás, ha láthatatlan munkával (nem fizetett munkával) veszítjük el családi időnket. Ha több időt töltünk otthon, könnyen belátjuk: a háztartásmenedzsment napi rutinja önmagában is megterhelő és több emberes feladat. Sokan esünk abba a hibába, hogy a rugalmas munkaidővel felszabaduló szabad

óráinkra gyorsan kitalálunk valamilyen új munkajellegű tevékenységet. Régen le kellett volna betonozni a garázsfeljárót? Jó lenne földet hozatni, és rendbe tenni a kertet? Esetleg az új konyhabútort beszerezni? Csak annyit mondhatok: ne most! De a képlet a későbbiekben, nagyobb gyerekek esetén is igaz lesz: az otthoni munkavégzés is munka. Gyermekeink otthoni munkavégzésre szoktatása minden szülő feladata, és egy-egy tevékenység lehet közös családi elfoglaltság, de az építkezés, lakásfelújítás, vagy otthoni gazdálkodás nem helyettesítheti az együtt tanulást, a közös élményeket, a barátokkal vagy közösségben eltöltött időt, bár a közös munkavégzés kétségkívül kiváló nevelő hatással bír.

„Ti is énekeltek az autóban?” – csodálkozunk egymásra a szomszéd apával. Ha már autóba kell ülni és óvodába vagy iskolába vinni a gyerekeinket, töltjük ezt az időt velük. Beszélgetéssel, énekléssel vagy akár közös hallgatással. Ha ilyenkor nem telefonálgatunk, esélyünk lehet arra is, hogy gyerekeink nyolcévesen nem telefont kérnek majd karácsonyra. A talált idő, minden dolgozó apa igazi jó barátja. Nincs is édesebb időöltés a „talált időnél”. Egy gyakorlott apa meglátja a rejtett lehetőségeket!

Minden hamis elképzeléssel szemben az apai és az anyai én-idő, nem a végtelen önzőség és a felelőtlen szülői magatartás jele, éppen ellenkezőleg: az én-idő mindenféle családi idő nélkülözhetetlen építő köve. Ha nincs én-idő, akkor hamar fogytán lesz szülői energiánk is. Minden apa kutyakötelessége én-idejének tudatos megtervezése és betartása. Természetesen megfelelő rugalmassággal párosítva, társunk én-idejének maximális biztosításával.

Home office levelet kaptam. Már csak azért is ide idézem ezt a levelet, mert életemben először szólítottak lederlaszlo.com-nak.

*„Tisztelt lederlaszlo.com!*

*Olvastam, amit az otthoni munkavégzésről írt, de sajnos azzal nem tudok egyetérteni. Nekem legalábbis biztos, hogy nem megy, ezért inkább bérelt irodába járok minden nap, pedig viszonylag nagy a lakásunk.*

*Ha otthon vagyok, az én fejemben összecsúsznak a privát és munkadolgok. A gyerekeim is állandóan beözönlenek a rajzaikkal a szobámba, a társasjátékokat és az ételmaradékot lepakolják az íróasztalomra. Próbáltam a dolgozó sapkát is, amit egyik előadásán javasolt, de mindenki csak röhögött rajtam, élükön a feleségemmel. Szóval, a kérdésem, hogy hol rontom el?*

*Köszönettel, Imre”*

### **Kislány a kertkapuban**

Hadd válaszoljam meg Imre levelét egy szép és igaz történettel. Talán emlékeznek még a harmincezer éves apára, akivel az „őseberes beszélgetésünket” követően szinte összebarátkoztunk. Nem kis meglepetésemre elmesélte, hogy közel hat évig home office-ban végezte a munkáját. „Nem volt előttem ilyen példa, az én apám, de még a kollégák is rendes munkahelyeken dolgoztak. Félig kényszerből, félig a feleségem hatására lettem otthondolgozó. Hogy milyen volt? Az első hónapokban folyamatosan lelkiismeret-furdalásom volt, hogy napközben otthon vagyok, és nem dolgozom. Pedig sokat dolgoztam. Egyszer elmentem reggel kocogni, mikor hívott a munkatársam, és nem mertem neki megmondani, hogy éppen futásban vagyok, miközben ő bent van az irodában. A második kislányunknál epilepszia-gyanút állapítottak meg, ezért a feleségem állandóan vele volt. Egyszer aztán a nejem elunta, hogy éjjelente érek haza, és felvette videóra, ahogy a kislányom a kertkapuban vár, és nem hajlandó bemenni a házba, amíg apa nem ér haza. Elképzelheti mit éreztem. Akkor nagyon megharagudtam a feleségemre, mert volt nekem elég bajom e nélkül is, de fokozatosan megváltozott valami bennem. Röviden, fél év átmenettel home office-ba vonultam, hogy a feleségem is végezhesse a dolgát és a kislányunkkal is lehessek. Kb. egy év kellett, hogy belerázódjak az új életmódba. A kislányomnak elég volt, hogy a közelében vagyok, igazi támogatóm lett. Hamarosan óvodába került, de a home office már úgy maradt, két év után annyira megszoktam, hogy eszem



ágába sem volt egy irodába naponta beutazgatni. A kislányom azóta egyetemista és ide a bököt, hogy előbb vagy utóbb home office-ban fog dolgozni. Ha láttam volna egy jó példát, szerintem én is hamarabb döntök mellette. De akkor még ez nem volt trendi.”

(Ui. Remélem már az:)

## VIII. APÁM SZEME ZÖLD VOLT

### 8. APA-MÍTOSZ: APA NÉLKÜL IS MENNI FOG

Egy férfi legyen bátor – gondoltam –, és felajánlottam a feleségemnek, hogy elkísérem őt és gyermekem az óvodai előkészítő-foglalkozásra, melyet az alapítók bájos egyszerűséggel baba-mama körnek kereszteltek el, és hétköznapi délelőttönként tartották. Sétánk során, festői és járdanélküli kis falunkban, sok kedves ismerőssel, túlnyomó részt hölgyekkel találkoztunk, akik meglepett érdeklődéssel kérdezték, hogy vajon éppen szabadságon vagyok-e ezen a napsütéses szerda reggelen, melyet rendes apák számára maga az Úr is a bruttó hazai nemzeti össztermék termelésére jelölt ki. Talán mondtam valami védhetetlent a rugalmas munkaidőről és zavaromban olyan idegen kifejezéseket használtam, mint hogy home office vagy távmunka, meg aktív apaság, de a kívánt hatás elmaradt. A baba-mama körben történtek azonban mindenért kárpótoltak. A klub vezetője, miután első meglepetéséből professzionálisan magához tért, talán túlaradó örömmel, talán túl széles karmozdulatokkal, és talán túl magas hangfekvéssel, de olyan izgalommal mutatott be a jelenlévő kedvesen unatkozó édesanyák és gyermekeik részére, mint egy betévedt filmsztárt, egy egzotikus lényt, egy kihalásra ítélt állatfaj utolsó példányát, egy családjával szerda reggel együtt bandukoló édesapát. Miután a klub nem rendelkezett egy férfi súlyát biztosan elviselő székkal, a földön, a gyerekek között foglaltam helyet. Ahogy leültem, egy számomra érthetetlen nyelven beszélő kislány kúszott oda hozzám, mondott valamit, beült az ölembe, és nem is távozott onnan egészen a közös babakenyér-sütés legvégéig. Mikor fel akartam állni, akkor vettem észre, hogy két kezével a karomba kapaszkodva mélyen elaludt.

## Hogyan lettünk az offline apák országa?

Párbeszéd apákkal, óvodai évváró bográcsozás előtt:

- Jöttök szombaton az év végi bográcsozásra?
- Nem lehet, betonozunk.
- Gyertek már, majd betonoztok utána!
- Nem jó, be kell hordani a fát, akkor vagyok nyugodt, ha bent van a helyén.
- Gyertek már, koccintsunk egyet!
- Majd máskor, most nem jó...

Ha már belekezdtem, olyan könnyen nem hagyom abba. Ugorjunk néhány évet. Kislányom erdei iskolába megy. Kedves Szülők! - érkezik az iskolai kör email, kérjük, hogy néhányan segítsétek a buszból a szálláshelyre felhordani a gyerekek hátizsákjait! Nem lesz hosszú a történetem. Két édesanya, jómagam, és szerencsénkre egy segítőkész buszsofőr, aki nem sajnálta fehér ingét már korán reggel összeizzadni, másfél óra alatt, ötszöri nekifutásra felhordtuk huszonkilenc gyermek kétnapi csomagját a parkolóból a hegy tetején álló szálláshelyre. Négy ember. Vagyis nem egészen, mert mint utólag kiderült, az egyik édesanya várandós volt, és ha így számoljuk, akkor már öten voltunk.

Bárcsak abba hagyhatnám, de eszembe jutott még egy tanulságos Apa Akadémia eset, melyet az érintett édesapa így mesélt el nekünk: „A harmadikos kisfiam osztálytársának, Annának a születésnapjára kaptunk meghívást. Szombat délután összeszedtem a családot, és elautóztunk Budapest másik felére Annáékhoz, hogy megünnepeljük ezt a szép napot. Azt kell mondjam, gyakorló édesapaként már teljesen hozzászoktam ahhoz, hogy a gyerekek születésnapjain a házigazda szívélyes invitálása ellenére kizárólag édesanyákkal találkozom. Így volt ez ezen a napon is. Kilenc édesanyával, köztük a feleségemmel, meggyújtottuk, majd elfújtuk Anna tortáján a gyertyákat, videót készítettünk és énekelünk. Délután öt körül, mikor már éppen szedelődzködni kezdtünk, legnagyobb meglepetésemre megpillantottam Anna édesapját, István barátomat, amint komótosan, kissé elgondolkodva lépdelt lefelé a lépcsőn az

anyákkal teli terasz irányába. Fesztelenül ült le közénk, és még egy rövid társalgásra is futotta, mielőtt hazaindultunk. Később tudtam meg, hogy az édesapát egy közepes minőségű Forma-1 futam szólította el kislánya születésnapjáról és a jámbor vendégek fogadásáról.” Tehát foglaljuk össze: vendégek, édesanyák, egy darab apa, születésnap, gyertyaelfújás, tortaevés, ajándékozás, beszélgetés az emeleten Forma-1 futamot néző apával.

### **Nulladik típusú találkozások**

Sok apa talán észre sem veszi, hogy az idők során micsoda nagy ívű és zseniálisan scenírozott családi science fiction sorozat mellékszereplőjévé válik. A szerep nem könnyű, rutint és tehetséget igényel, de a legfontosabb a belső meggyőződés: egyrészt az, hogy minden a legnagyobb rendben van, másrészt, hogy minden a legnagyobb rendben lesz. A láthatatlan apa szerepe összetett, és a család minden tagjának jól begyakorolt összjátékára van szükség ahhoz, hogy a valóság egy pillanatra se türemkedhessen be dolgozó hétköznapjainkba. Vannak persze jelek, de rutinnal leküzdhetők. Betegesek a gyerekek, pofátlanok, kényesek, az iskolában vannak kisebb bökkenők? Esetleg a kamasz fiúnk gyanús zacskókat rejteget az asztalfiókjában, a nagy lányunk pedig valamiért rendszeresen lekési az utolsó éjszakai buszt? Egy igazi offline apát apróságok nem hozhatnak ki a sodrából. Egyébként is korán kell kelni és sokat dolgozni. Az apa és családja közötti nulladik típusú érzelmi találkozások után, mint az várható, természetesen a gyenge nők esnek ki először a szerepükből. Ja, hogy miért a nők kezdeményezik a válások 70 százalékát? Hallottak már a nulladik típusú találkozásokról? „Ha a férj hív fel, az már nagyon rossz jel” – mondja Deliága Éva terapeuta, aki évek óta foglalkozik válás megelőzési tanácsadással. „A helyzet az –, folytatja, – hogy ma Magyarországon az »érzelmi házimunka« az anyák feladatává vált. Sok apa, önhibájából, vagy rossz rendszereink miatt, későn kapcsol. Szomorú valóság, hogy bizonyos esetekben válás kell ahhoz, hogy bekapcsoljon és aktív, gondoskodó apává váljon. Még kimondani is szörnyű, de sok gyereknek a válás után lesz igazi apja” – mondja a kollegina.



Hogy egy szép és emberi jelenettel kezdjem az eltűnt apák kereséséről szóló bekezdést, hadd meséljek el most Önöknek egy velem megtörtént esetet. A kiscsoportos foglalkozáson, melyet nem az Apa Akadémián tartottam, és nem az apák kérdésköréről szólt, sajátos beszélgetés vette kezdetét. „Én abban szeretnék segítséget kérni, – mondta egy fiatal hölgy, hogy hogyan dolgozzam fel édesanyám néhány évvel ezelőtti halálát, mert nagyon nehezen megy.” Szavai után rögvest megszólalt a mellettem ülő középkorú úr: „nálam ugyanez a helyzet az apámmal. Ő már tizenöt éve nincs velünk, de nagyon hiányzik.” „Én pedig – szólalt meg egy harmadik résztvevő –, ugyanígy vagyok a nagyapámmal. Jeltelen sírba temették és húsz éve keresem, hátha találok egy hozzá vezető nyomot. Legalább egy fényképem lenne róla!” Hogy ámulatom ne csökkenjen, ekkor egy középkorú hölgy, Klári vette át a szót. „Én negyvenöt éve keresem az apám sírját, ötéves voltam, amikor utoljára láttam. Egy intézetbe került és a haláláról sem értesítettek bennünket. Nekem ő volt a mindenem, csak szép dolgokra emlékszem, a férfi ideálom lett, a férjemet is úgy választottam, mondja nevetős hangon, hogy hasonlítson rá.” Később a szünetben Klári fényképet mutat édesapjáról. Nézem a mobiltelefon képernyőjét, és furcsa érzéseim támadnak: nyitott tekintetű, magas homlokú igazi jóképű fiatalember ölében ül egy tíz év körüli kislány. „Klári, nem azt mondtad, – kérdezem, hogy öt éves korodban tűnt el apukád? Jó fejlett gyerek voltál, az biztos, – teszem hozzá. Klári elmosolyodik, és legyint: „ezt a fényképet én csináltattam két képből, hogy mindig velem legyen, mert nincs közös fotóm apával.”

### **Kétségbeesve keresem apát**

„Az apám lelépett egy másik nővel és ahogy mondani szokták eltűnt, mint szürke szamár a ködben – meséli elgondolkodva Katalin, három szép kislány édesanyja. „Tizenkét éves koromtól minden születésnapomra azt kértem, hogy találkozhassak vele. Szegény anyukám, teljesen kétségbe esett, egyrészt, mert nem értette a ragaszkodásom, másrészt fogalma sem volt, hová tűnt, és éppen hol él az ő drágalátos férje. Tizenhét évesen kézbe vettem az ügyet, és felderítettem, hogy apám

Svájcban él, másik családot alapított, és időközben két féltestvérem is született. Így történt, hogy két héttel a tizennyolcadik születésnapom után találkoztam az édesapámmal. Óriási csalódás volt. Nem akartam elhinni, hogy ő az az ember, akinek a fényképét évekig a fiókomban rejtegettem, és amikor az öcsém beteg lett, esténként hozzá könyörögtem, hogy ugye, segítesz apa, hogy Balázs meggyógyuljon! Emlékszem, hogy hazáig sírva tettem meg az utat, egy világ dőlt össze bennem. De az igazság az, hogy valahogy mégis megnyugodtam. Sőt, mintha anyu is megnyugodott volna, és egyáltalán nem haragszom apámra. Bármikor le tudnék vele ülni beszélgetni.”

### A válás, mint apátlanító rendszer

„Zöld szeme volt, erre minden bíróságon meg merek esküdni”- írja Gyurkovics Tibor *Az utolsó karácsony* című, megrázó erejű novellájában. Én pedig erős szavakat, kifejezéseket és történeteket fogok használni, amikor a válás apákra gyakorolt hatásáról írok. Teszem mindezt a jobbítás tiszta szándékával. Hogy én apaként elfogulatlan vagyok-e? Természetesen nem, hiszen teljes mértékben elfogult vagyok a válási helyzetbe került és valamelyik szülőjüket (akár apát, akár anyát) elvesztő gyermekek irányába. Mi több, a kapuőrök segítségét most nem egyszerűen beragadt kapuik megnyitására, de egy kis egészséges elfogultságra szeretném kérni, a jövő generációja érdekében.

Az a modern társadalmi probléma, hogy válás után az apák nagy részének beszűkül saját gyermekével a kapcsolata, végső soron arra a romantikus közfelfogásra vezethető vissza, hogy a gyermek még egy alig jól, vagy nem működő anya mellett is jobb helyen és nagyobb lélektani biztonságban élhet, mint egy apa közelében. Akár legyinthenénk is. Az igazi bökkenő azonban ott kezdődik, mikor a tudományos és szakmai evidenciák helyett romantikus vagy szépirodalmi jellegű elképzelések alapján döntenek hivatalos személyek más emberek sorsáról. Ez az, amiért egy orvos diplomáját példának okáért ugyanaz a társadalom óriási és jogos közfelháborodás mellett azonnal, és örökre elvenné. Valahogy így képzelem el: „Doktor úr, maga sebész, miért

operálta ki a páciens egyik működő veséjét?” – kérdezi az ügyész. „Nos –, válaszolná az orvos könnyed mosollyal –, olvastam valahol, hogy ez nem jelenthet problémát. Egy vesével is boldogan lehet élni. És egyébként is, nálunk száz éve ez a bevett gyakorlat.” Az ügyész azonban képzett ember és nem hagyja magát. „És nem hallott arról, hogy két vesével esetleg egyszerűbb lehet az élet, netán elmerengett már azon két műtétje között, hogy egy embernek nem véletlen van egyszerre két veséje is?” „Nem –, mondaná az orvos, ezen még nem gondolkodtam.” El tudnak képzelni egy ilyen „botrányos” párbeszédet?

### Mi történik velünk?

Mi történik velünk? Hadd idézzem ide egy korábbi írásom néhány sorát. Miután elolvasták, lehet, hogy Önök is különböző hangokat fognak hallani, mint én szoktam ilyenkor. Ne ijedjenek meg, kizárólag naiv, ártatlan és jó szándékú kérdéseket és megjegyzéseket hangzanak majd el „...házánkban gyermekelhelyezési- és láthatási polgárháborúk dúlnak. Tudok olyan perről, ami kilenc éve tart. Intelligens és jobb sorsra érdemes férfiak és nők azzal töltik mindennapjaikat, hogy legyőzzék egymást, és megszerezzék az egyébként közös gyermeküket. Ilyen körülmények között a szülők nehezen tudnak új párkapcsolatokat létrehozni, és még kevésbé tudnak vagy akarnak újabb gyermeket vállalni. Meggyőződésem, hogy nagyon sok kívánt gyermek nem születik meg emiatt.”

És az ígért hang: „Kedves Léder úr! Ez a példa az orvossal azért elég erős volt. A polgárháborús hasonlatról nem is beszélve. Most komolyan gondolja azt a kijelentését, hogy hazánkban »gyermekelhelyezési- és láthatási polgárháború« zajlik? Járt Ön már igazi polgárháborúban, hogy ilyet mer mondani?”

Nem tudom, ítélik meg Önök az alábbi, egyébként még nem is a lehető legelvetemültebb esetek rövid bemutatását követően.

„A gyermekelhelyezési perünk majdnem tíz éve tart, azóta nincs döntés. A kislányom, akit én tanítottam járni, írni, olvasni, biciklizni és lovagolni, két éve beszélni sem akar velem. El tudja nagyjából képzelni, hogy min megyek keresztül? (megjegyzés: nem). A volt nejem akkor

bolondult meg, amikor az új kapcsolatomból megszületett a kisfiam. Még levelet is írt nekem, amiben életmódtanácsokat adott, aztán elkezdte akadályozni a kislányom láthatását. A szokásos recept: beteg a gyerek, nem akar veled találkozni, későn ért haza balettről, vagy éppen nagyon fáradt ahhoz, hogy most elmenjen itthonról.”

És egy másik történet: „A feleségem felhívott, és azt mondta, ha nem megyek bele a láthatási megállapodásba, megvádol gyermekbántalmazással. – Tanukat fogok hozni, hogy ütötted-verted a gyereket – mondta dermesztő nyugalommal. Nem kaptam levegőt, nem tudtam elaludni. Ez az a nő, akivel négy éve a kanári szigeteken szerelmesen együtt sétáltunk? Amikor egy elvált sorstársamnak elpanaszoltam a telefonhívást, még a szeme sem rebbent. Ja, – mondta – ne ijedj meg annyira. Ezt a kártyát annyian kijátsszák, hogy már nem mindig veszik komolyan. Egyébként meg fenyegezd vissza, hogy bebizonyítod, ő meg prosti volt, és pénzért feküdt le más férfiakkal. Köpni-nyelni nem tudtam. Megbolondult ez az egész világ? Az én feleségem prosti, én meg gyermekbántalmazó?” Nos, még mindig úgy gondolják, hogy erős szavakat használtam?

### Gyerekek két tűz között

„Apádra hasonlítasz, akit utálok, de téged szeretlek”. Nehéz történetek következnek, essünk túl rajtuk mihamarabb.

Lojalitáskonfliktus. Milyen elegáns kifejezés, mintha egy kosztümös filmből idéznénk, és milyen ijesztő a jelentése! Világszerte sok millió gyermek az apa és az anya közötti konfliktusba, két pokoli tűz közé szorult kis áldozat sorsának leírása. Milyen hasznos lenne, ha a válásra készülő vagy elvált szülők velem együtt nézegethetnék azokat a rajzokat, amiket egy kétségbeesett óvónő tart elém. Az egyiken virágos mező, apa, anya, kistesó és nagylány, a másikon tébolyult fekete vonalak, örült összevisszaság, két fekete árny, két fekete felhő, fekete mezővel és mindenhol sötétség. Csak ülünk és hallgatunk. „Mit csináljak? – kérdezi tehetetlenül a nevelő –, szóljak a gyámügynek? Az első rajz márciusban készült, a második szeptemberben, miután a szülők elhatározták, hogy »békésen és kulturált módon« elválnak

egymástól. Nagylányuk azóta összeférhetetlen, naponta bepisil, és olyan szomorú, mintha mindkét szülője éppen most halt volna meg. Már előre félek – mondja az óvónő –, hogy ez a kislány mit fog érezni, amikor megkérdezik tőle: apával vagy anyával szeretnél maradni?

Egy másik történet talán még világosabban mutatja azt a belső háborút, ami egy gyermek lelkében dülhat, ha szülei nem képesek egymással zöld ágra vergődni. Lajos, három fiú édesapja meséli: „a házasságunk utolsó öt éve nagyjából elviselhetetlen volt. Állandó veszekedések, elhidegülés. Eleinte még meg tudtuk csinálni, hogy a gyerekek előtt nem veszekszünk, de egy idő után bárhol bármikor még idegenek előtt is durván összevitakoztunk. A két nagyfiam teljesen kikészült. A legkisebb mintha semmit se vett volna ebből az egészből észre, de ebben egyáltalán nem vagyok biztos. A legidősebb fiam maximálisan ellenem fordult, de a középső, a tizenkét éves Gáspár látványosan engem védett, és rá kellett szólnom, mert már emelt hangon beszélt az anyjával. Nagyon nehéz kimondani, de kifejezetten jól esett, hogy valaki az én pártomon van a családból és még az apjának tart. Volt, hogy a nagyfiammal egy hónapig egymáshoz se szóltunk. Egyszer aztán eljött az az éjszaka, amikor arra jutottam, nekem most innen azonnal el kell menekülnöm. Bedobáltam néhány holmit az autóba, és elindultam a nagy semmibe. Illetve indultam volna, amikor az autóból kinézve megláttam a nagy fiam, ahogy kitárt karokkal áll, és torkaszakadtából üvölti: menj át rajtam apa, menj át rajtam, hallod, menj át rajtam! Teljesen összetörtem, de megértettem, hogy a nagy fiam látványos utálkozása mögött igazából mi is rejlik és ez felnyitotta a szemem.”

Ha már polgárháború, akkor mindent bele! Itt az ideje, hogy megismerkedjünk a láthatási küzdelem igazi nagyágyújával, a szülői elidegenítéssel.

## PAS

Amy Baker pszichológus nő egész egyszerűen túl későn született. Ha, tegyük fel, nem a 20. században írja meg nagyszerű művét a szülői elidegenítésről, (angol elnevezése Parental Alienation Syndrome,

rövidítése PAS), hanem mondjuk a 16. század elején, még éppen beelőzte volna Machiavelli *A Fejedelem* című művét. Így Machiavelli nevét ma egyszerűen senki sem ismerné. Érdemes belelapoznunk a könyvébe ahhoz, hogy lássuk, Machiavelli naiv humanista, szimpatikus álmodozó, segítőkész bölcsész volt ahhoz a kifinomult hatalomtechnikához és cinizmushoz képest, melyet elvált vagy különélő szülők, felvilágosult, modern, az emberi jogokért bármikor tüntetni kész felnőtt emberek szemrebbenés nélkül elkövetnek. Csak címszavak a nagyszerű könyvből: „manipulációs technikák”, „hatalmi és ellenőrzési stratégiák”, „a meggyőzés hat taktikája.”

És néhány gyöngyszem Baker több évtizedes pszichológusi tapasztalatai alapján:

- ▶ A szülő emlékezteti gyermekét mindenre, amit érte tett, és jelzi, hogy mit vár cserébe. A szülő azt a látszatot kelti, hogy harcol a gyermekéért.
- ▶ Nyomást gyakorol a gyermekére, hogy utasítsa vissza a másik szülő ajándékait.
- ▶ A szülő olyan helyzetet teremt, melyben gyermeke elárulja a másik szülőt (durva lesz, hazudik, kémkedik stb.). A gyermek arra a következtetésre jut, hogy a másik szülő értéktelen. Ha a gyermek az árulást írásba is foglalja, az tovább fokozhatja a negatív érzelmet.
- ▶ Félrevezetés: „Túlságosan szeretem ahhoz apádat, hogy eláruljam neked az igazságot”.
- ▶ A másik szülő lejáratása: fizikai és szexuális bántalmazás vádja a másik szülővel szemben. A bántalmazás vádja és az azt követő vizsgálat is súlyos stresszt okoz a megvádolt szülőnek, sőt akár traumatikus élményt is.

És most azt javaslom, vegyünk mindannyian néhány mély lélegzetet... „Bárből kihozható a majom, ha megfelelően frusztráljuk - mondja Imre, egy konfliktuskezelésre szakosodott cég trénera. „Naiv elképzelés, hogy a krízishelyzeteket józan ésszel, érzelmek nélkül meg tudjuk oldani. Mindig van az a szint, ahol bármelyikünk elveszíti a mértéket és beindulnak az ősi indulatok, a »majomreflexek.«”

Imre mintha a szívemből beszélne: miért akarjuk elhitetni magunkkal,

hogy férfiasságukban, női mivoltukban, esetleg emberi mivoltukban megalázott, ne adj' isten bántalmazott emberek a józan ész szabályai szerint, felelősen, gyermekük jövőjét szem előtt tartva, higgadtan meg tudnak egyezni egymással? Miért hozunk jobb sorsa érdemes apákat és anyákat olyan kiszolgáltatott helyzetbe, ami felemészti emberi- és gazdasági energiáikat, és a gyermekeik oktatására vagy lakására féltetett megtakarításaikat kétes társadalmi értékű jogi és egyéb tanácsadásra költik el?

Sóhajthatnánk, mikor arról olvasunk, hogy „jó válasz” esetén a gyerekek hamar alkalmazkodnak az új helyzethez. Reméljük őket is megkérdezték a kutatók, amikor azt találták, hogy:

- ▶ Az elvált szülők gyermekeinek 37 százaléka depresszív tünetekkel, szorongással és romló iskolai teljesítménnyel reagál szülei döntésére
- ▶ A gyerekek 20 százaléka produkál pszichoszomatikus tüneteket. gyakori a fej- és gyomorfájás, az emésztőrendszeri panaszok, a viszketés és a bőrkiütés.
- ▶ 13 százaléknál jelentkezik agresszív viselkedés, dühkitörések és hazudozás.
- ▶ 30 százaléuk nem mutat semmilyen látható tünetet; A pszichológusok szerint órájuk kell a leginkább odafigyelni.

És ha már Gyurkovics Tibor írásával kezdtük, zárjuk is le ezt a részt az ő kétségbeesetten szép mondataival: „Azért közlöm ezt az írást az ausztráliai, dél-amerikai, új-zélandi, fokföldi, párizsi, japán és budapesti lapokban, hátha valaki ráismer. Zöld szeme volt, erre minden bíróságon meg merek esküdni.”

### **Az egyszülős lét és az apaság**

„Köszöntelek a Klubban! Mielőtt kényelembe helyeznéd magad, azért szólok: szokatlan klub ez, ahova ritkán szoktak maguktól beiratkozni az emberek. Általában valaki más íratja be őket. Például a nagy Ó” – írja könyvében Nagy Anna, az Egyszülős Központ alapítója és vezetője.

Nem hangzik túl megnyugtatóan, amikor azt olvassuk, hogy ma Magyarországon a gyerekeket nevelő családok negyede-harmada egyszülős, és minden ötödik gyermek kilencéves korára egyszülős családban él. Nem hazai jelenségről van szó, az adatok alapján Európa-szerte nőtt az egyszülős háztartásban élő gyerekek aránya.

Magyarországon a kb. 350 ezer egyszülős családból több mint 40 ezerben az apa neveli egyedül a gyermekét vagy gyermekeit. A KSH adatai szerint hazánkban 1970 és 2016 között a gyermeküket egyedül nevelő szülők aránya közel kétszeresére nőtt, ezzel együtt az egyedül nevelő magyar apák száma is megduplázódott. Amennyiben a gyerekek életkorát huszonöt évben maximáljuk, akkor már 70 ezer gyermekét egyedül nevelő magyar apával kell kalkulálnunk.

A gyermeküket egyedül nevelő szülőknek sokan és sokféle tanácsot adtak már, és a világért sem szeretném a kérértlen tanácsadók számát gyarapítani. Mint pszichológus, tisztában vagyok azzal, hogy az egyszülős lét nem az élet napos oldalán tett sétagalopp. Tudom, hogy milyen megnövekedett pszichés terhelésnek, sokszor lelkiismeret-furdalásnak, izolációnak és logisztikailag megoldhatatlan helyzeteknek vannak kitéve az egyedül nevelő szülők. Most mégis engedjék meg nekem, hogy elmondjam gondolataimat arról, hogy mire érdemes odafigyelnünk annak érdekében, hogy apa nélkül maradt gyermekeink ne váljanak apátlan felnőttekké.

### **A fiamért mindent. Egy békés harcos levele**

*„...Amikor Kata bejelentette, hogy egy hónap múlva elköltözik, és viszi magával Andrist, akkor én belül felébredtem Csipkerózsika-álmomból, és egy érzékszerveit bekapcsoló, higgadt, de kőkemény tigris lettem, aki bár fizikai erővel is pontot tehetett volna a problémára (ez meg sem fordult a fejemben), mégis az összes erőmet a higgadtságba és szellemi fittegésemre fordítottam, és eldöntöttem, hogy mindent megteszek, hogy a fiam maga jöjjön vissza hozzám fél éven belül. Nem változott a magatartásom-*



*ban, a viselkedésben semmi kívülről, de belül ez a cél szétfeszített. Még a beszédem hangleytésében sem változott semmi, tettem, amit addig, nem hátráltattam Katát a terveiben, nem is beszéltem erről, legalábbis én tuti nem hoztam szóba, és elhatároztam már az elején, hogy bármi is legyen, a gyerek érdekében (és az enyémben, mert az ilyen visszaüt, mint a bumeráng), soha nem fogok egy rossz szót sem mondani az anyjáról. Szó, mi szó: két hét múlva Andris mondta nekem, hogy ő el sem költözik, marad velem. Még most is megkönnyeztet a történet. És amennyire figyeltem, hogy megmentsem Andris kicsi, ötéves lelkét, legalább annyira ő is megmentette az enyémet. A nehézségek ellenére elképesztően sok szép emléket gyártottunk, amelyek egy része nem jött volna létre, ha nem egyedül nevelem. Meglehet ennek a szépsége is, és nem csak szenvedés. Persze valószínűleg más, de több emlék lenne, ha normális család maradunk” – írta egy békés harcos.*

### **Nincs apátlan gyerek, csak apátlan nevelés**

Hazánkban a gyermeküket egyedül nevelők 87 százaléka nő, vagyis édesanya. Az ő számukra különösen fontos annak felismerése, hogy a gyermekünkben élő egészséges apakép megőrzése szinte az egyetlen és egyben a legfontosabb feladat, amit egy külön élő vagy eltűnt édesapa pótlása érdekében egy anya megtehet. Úgy is fogalmazhatunk, ha egy édesanya képes gyermekeinek az „elég jó” belső apakép biztosítására, a lehető legtöbbet tette azért, hogy gyermekeit megóvja az apátlanság veszélyeitől. A tapasztalatok alapján ezek a gyerekek nagy valószínűséggel majd megtalálják, és ügyesen összeválogatják környezetük apamintáit, vagy éppen megerősítik az apával meglazult apa-gyerek kapcsolatot. Az apa nélkül maradt gyerekek képesek arra, hogy különböző élethelyzetekből, más-más személytől összerakott apaminta alapján egészséges apaképet építsenek fel önmagunkban. A gyermeklélek tehát feldolgozhatja egy apa elvesztését, de kevésbé képes arra, hogy egy démonizált, vagy megtagadott apát újraélesszen magában. Az apa hátára rakott terhek, a gyerekek láthatásának akadályozása, az apa ellen lázító, az apát nap, mint nap leszóló anya vagy más család-

tagok mellett, hogy gyermekeik jövőjét rombolják le, saját családi életük terheit is megnövelik.

Ahogy azt Háy János író nagyszerűen és frappánsan megfogalmazza: „Akkor érezte a gyerek, hogy nemcsak az apa cipekszik, ők is cipelik az apát azokkal a böhömnagy súlyokkal a hátán.”

### **Apám bankár volt**

Sokat tanakodtam, hogy vajon hova írjam le a dán példámot, de most úgy érzem eljött az ideje, és a megvitatása is ide kívánkozik. Elárulok egy kulisszatitkot: ha az Apa Akadémián kedves hallgatóim figyelme lankadni kezd, és a szemekben olvasva úgy látom, egyre többen gondolkodnak azon, vajon mi lesz otthon vacsorára, akkor el szoktam mondani a dán példát. A dán statisztikák szerint ugyanis 2017-ben a Dániában született gyermekek több mint 10 százaléka spermadonortól fogant, ennek megfelelően nagy valószínűséggel apa nélkül fog felnőni. Ez a kutatási adat szinte mindig felkavarja a kedélyeket, és időnként szenvedélyes vitát generál. Na de miért kívánczozna pont ide ez a példa? Izgalmas egy pillanatra arra gondolnunk, hogy ebben az esetben, és általában is, a tudatosan választott „szülő szülőség” esetén (magyarul az apa béranyával születetti meg gyermekét, az anya pedig spermabank segítségével, és majd egyedül nevelik az újszülötteket) hogyan lehetséges, hogy egy gyermek ne apátlan nevelésben részesüljön?

Leírom és bármikor vállalom, hogy akár egy sperma donor apától született gyermek esetében is elsősorban az édesanya és szűkebb környezete attitűdjén múlik, gyermeke apátlanul, vagy egy „elég jó” és működő belső apaképpel fog felnevelkedni. Ez hogyan lehetséges? Példának okáért az édesanya már gyermeke korai nevelésébe is bevonhat férfiakat, barátokat, kétszülős családokat, nagyapákat. És miért lenne akadálya annak, hogy egy gyermekét egyedül nevelő édesanya a gyermek megszületése után találja meg élete párját, akivel családot, esetleg mozaikcsaládot alapít?

## Üzenet az elvált apáknak

Hogyan lehetséges, hogy gyermeküket egykor rajongásig szerető szülők, apák, anyák életük egy pontján képesek gyermekeiket elhagyni, tőlük messze elutazni, és hiányuk nélkül élni? Ki tudhatja erre a pontos választ? Ahányféle ember, annyiféle életút, annyiféle elkeseredés, emberi gyengeség és nehéz kompromisszum. Akkor megkísérlem másképp megfogalmazni a gyerekekért érzett aggodalmam. Mit tehet egy apa azért, hogy gyermekei válástól, külföldre költözéstől, új család alapításától függetlenül mindig is az ő elsőszülött gyermekei maradjanak, ő maga pedig gyermekei lelkének élő és megbízható középpontja? A legfontosabb talán, hogy minden apa valóban és lelke mélyéig elhiggye, hogy gyermekeinek pontosan ugyanakkora szüksége van rá is, mint az édesanyára. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy az apaságot nem lehet következmények nélkül megúszni.

Péter barátom és a felesége szétköltöztek. Kívülről nézve mindketten nyakig benne voltak, hogy ide jutottak. El se váltak, de Péter egy nap elköltözött, három kislányát az anyánál hagyva. Péter rendes fiú, de olyan álmodozó típus. Rendszeresen látta a gyerekeket, béke volt, és a feleség is örült, ha a kislányokkal foglalkozott. Egy szép napon Péter barátom ragyogva újságolta, hogy valószínűleg Kanadába költözik, mert elnyert egy komoly vezetői állást. Megdöbbenve hallgattam és akaratlanul is kicsúszott a számon: "Petikém, ha azt akarod, hogy a lányaid elfelejtsenek, akkor jó úton haladsz." Emlékszem, hogy nagyon zokon vette, és sokáig nem is találkoztunk. Hogy mi miatt, azt nem tudom, de végül nem költözött ki Kanadába. Én azért, mint kétgyermekes apa rendszeren elképedtem, mert nekem büntetés lenne még egy hónap is a gyerekeim nélkül.

### Mi történhetett Péterrel? Condolatkísérlet

Péter édesanyjával egyedül nőtt fel, és soha nem került édesapjával elég jó viszonyba. Édesanyjától egy szem gyermekként mindent, és még annál is egy kicsit többet megkapott. Mondjuk ki, Péter kis szultán

volt, és a kis szultánokat egy napon szép gömbölyű szultán ego veszi körül. Édesapja pedig kemény fickó volt, aki ha fiát meglátta, mintegy gombnyomásra fegyelmezni kezdte, és lányos arcú fiát gyakran meg is alázta. Az anya egyedül maradva, örök sértettségben élte tovább életét, közlőrlől végig nézve, ahogy Péter apja szép új feleséget választ magának, és sorra születnek Péter kistestvérei. Péter egy idő után titokban találkozott apja családjával, mert nem akarta édesanyját megbántani. Az édesanya viszont igazi férfit akart Péterből faragni, mert úgy gondolta, hogy családjuknak nagy szüksége lesz még férfierőre. Lehet persze, hogy Péter másképp gondolta, de harminckét éves koráig nem jutott eszébe, hogy elköltözzön otthonról. A szerető anya szoknyája mellől végül szerető felesége mentette ki. Így történt, hogy Péter „önállóvá vált”.

### **Mamahotel, papabank**

Mikor nagyjából húsz évvel ezelőtt először hallottam a mamahotel kifejezést, azt hitem, egy vicces olasz szálloda nevről hallok. Lelki szemeim előtt felhőtlen azúr kék olasz égbolt jelent meg, tikkasztó hőség és egy terméskövekből épült kisebb szálló olasz zászlóval, felette felirat: Hotel di Mama. Bárcsak erről lenne szó. Menynyivel boldogabbak lennénk idehaza és Európában is. Az adatok szerint a mamahotel jelensége általános vilá jelenségnek tekinthető. Európában a harminc év alatti fiatalok nagy része a szüleivel, ezen belül is jelentős részük (és ahogy láttuk, növekvő mértékben) az édesanyjával él. Az olasz asszociáció nem biztos, hogy teljesen véletlen volt. Később ugyanis izgalmas cikket olvastam az olaszok nemzeti büszkeségéről, a mammizmus jelenségéről. E szerint a házas olasz férfiak körülbelül fele ma is az anyukájához jár ebédelni. Ami, tegyük hozzá, elég sok fiatal olasz menyecske életét megkeserítethette, azúr kék ég ide vagy oda.

∴ Az Eurostat adatai szerint a 16 és 29 év közötti fiatalok 68,2 százaléka még a szüleivel élt 2017-ben az Európai Unióban. Az arány

a fiatal férfiak körében 73,3 százalék, a nőknél ennél alacsonyabb, 62,9 százalék volt.

Hogy hogyan lehetnek a fiúk ebben a férfiak uralta kegyetlen világban ennyire hátrányban? Nemcsak fejlett iskolarendszerünkben, családtervezési- és szülészeti kultúránkban, a várható élettartamban, de most még a mamahotel tekintetében is hátrányban érzik magukat? Ahogy a számok is mutatják, modern világunkban a lányok, valamilyen egészséges belső erőtől hajtva, úgy tűnik, világszerte könnyebben kirepülnek a családi fészekből, mint fiú társaik. Lehet, hogy kellenének az apák ahhoz, hogy a fiúk hamarabb önállósodjanak, és saját lábra álljanak? Semmiképpen sem szeretném a gyermeküket egyedül nevelő édesanyákat újabb teherrel sújtani, hiszen jut nekik így is elegendő. Mégis, minden felelős szülőnek tudnia kell, hogy a mamahotel megelőzése gyermekeink egészséges felnőtté válásának egyik záloga.

### **Most már te vagy a férfi a háznál**

Senki sem tehet róla, mégis gyakran előfordul, hogy a válást vagy az apa eltűnését, elvesztését követő családdinamika a fiúgyermeket a hiányzó apa-szerep betöltésére sarkallja. Kedves történeteket hallani az apjuk helyett apjukká váló idősebb fiútestvérekről, az anya mellett testőrként kivirágzó fiatal kamaszokról, szakkifejezéssel a parentifikációról, amikor a szülő a gyermekeit is felnőttnek, sőt egy másik szülőnek tekinti, és ezzel járó feladatokkal és felelősséggel ruházza fel. A parentifikáció az apa nélküli családokban nagyon gyakran előfordul, és sokszor alapját képezi egy életre szóló apa-fiú-vagy apa-lány-rivalizálás kialakulásának. Egy felelős szülő tehát mindent elkövet annak érdekében, hogy gyermekei életkoruknak megfelelő családi szerepben élhessenek, és ne kelljen hamis szülői vagy felnőtt-szerepbe kerülniük.



## Mamahotel szenior program

A világerért sem szeretnék bárkit is megbántani ezzel a furcsa megfogalmazással, a céloom kizárólag az, hogy felhívjam egy olyan társadalmi jelenségre minden kedves érintett figyelmét, melyen közös erővel változtatni szükséges. A mamahotel szenior megjelenése egy szintén egyre gyakrabban előforduló együttélési formára utal, nevezetesen arra, amikor is a magas válási statisztika miatt egyedül maradó apák, elsősorban is az alacsonyabb keresetű, rosszabb egzisztenciális lehetőséggel rendelkező férfiak válásukat követően visszaköltöznek a szülői házba. Tovább erősíti ezt a jelenséget, hogy sok esetben maguk az édesanyák is egyedül élnek már válás vagy özvegyesség következtében. Így anya és fia újbóli összeköltözése logikus és gazdaságos megoldásának tűnhet. Az elvált férfi újrakezdési lehetőségeit azonban valószínűleg nem segíti.

Az elvált apaszindróma sem egy boldog kifejezés, és csak azzal nyugtathatom Kedves Olvasómat, hogy ezt a betegséget én magam találtam ki, egy gyakran tapasztalt tünet együttes leírására. Nézzük meg miről is lehet szó. Hadd idézzek egy korábbi írásomból, melyben az apák válás utáni depressziójáról, fokozatos leeresztéséről írtam: "Az elvált apák újrakezdésének egyik akadálya a tévhit, mely szerint a férfiak, ellentétben a nőkkel, az érzelmi konfliktusokat hevesebb érzelmek nélkül, elsősorban racionális alapon képesek megoldani. Ez a kétes eredetű városi legenda nemcsak a férfiak számára nehezíti meg, hogy traumatikus élethelyzetben segítséget kérjenek, de sokszor a bajban lévő apák környezetét is passzivitásra kényszeríti. A szakirodalmi adatok minden tekintetben ellentmondanak a fenti elképzelésnek. Meglepő módon a vizsgálatok szerint a férfiak a párkapcsolati és a családi konfliktusokat nehezebben kezelik, mint a hölgyek. Általában igaz, hogy az intim szférában megjelenő érzelmi problémák a férfiakat jobban kizökkentik lélektani stabilitásukból, és nyugalmaikat lassabban, több energiával nyerik csak vissza."

John Gottman, a Washingtoni Egyetem munkatársa merész és rendhagyó módon veszekedő párok pulzusszámát, vérnyomását és bőrreak-

cióit mérte meg. „A férfiak jobban megijednek egy dühös nőtől, mint a nők egy dühös férfitől” – summázott. Úgy találta, hogy a párkapcsolati viták többségét a nők kezdeményezik, a férfiak pedig a nőkkel szemben inkább konfliktuskerülő magatartást vesznek fel.”

### **Offline apából online apa**

Lehetséges-e egyáltalán ebben az embert próbáló helyzetben bármilyen pozitív megoldásról beszélünk? Ferenc nyolcéves kislánya az édesanyjával maradt. „Nagyon egyedül éreztem magam – meséli –, de pár hét múlva felhívott a feleségem, és átadta a fiamnak a telefont. Gergő csak annyit mondott: apa, nagyon hiányzol! Nem emlékszem, hogy előtte ezt bármikor hallottam volna a szájából. A kapcsolatunk teljesen új formát öltött. Már napokkal a találkozás előtt arra készültem, hogy láthassam a fiamat. Megismertem a barátait, az új osztályfőnökét, a kapcsolatunk nagyon mély és őszinte lett. Sajnálom, hogy ehhez a válás kellett. Néhány évvel később, amikor a feleségem új kapcsolatot alakított ki, a fiam saját kérésére hozzám költözött.”

### **Apák harci díszben**

Végül beszéljünk most azokról az apákról is, akik nem szeretnék gyermekeiket elfelejteni, mi több gyermekeik hiánya megkeseríti mindennapjaikat, és mindent elkövetnek, hogy fiaikat és lányukat jól szerethessék, vagy egyszerűen csak időnként találkozhassanak velük.

Gábor egy apa a sok közül, akinek gyermekláthatását a volt felesége minden eszközzel meg akarta akadályozni. „Végül, két év elteltével jutottunk el oda, hogy a kislányomat hetente egyszer láthattam. Akkor Sárika már ötéves volt. Három évig volt, hogy havonta egyszer találkoztam vele. Elkeserítő volt a tehetetlenség. Amikor szakemberekhez fordultam, volt, hogy a pszichológus és a mediátor is azt mondta, majd eljön az én időm is, most a gyerekeknek nyugalom kell, jobb, ha egy helyen van, vagyis az anyjánál. Egy másik szakember, akit a volt feleségem keresett fel, egyenesen azt mondta: minek akarom hetente látnia saját



lányomat! Azzal vált el a feleségetől, hogy »nem értem miért akar anyja helyett anyja lenni ez az apa.« Végül, a volt feleségemet a saját anyja beszélte rá, hogy engedje Sárikát hetente egyszer el hozzám, miután Sárikával már hetente orvoshoz szaladgáltak, annyi tünete volt. Olyan ez az egész, mintha másodrendű állampolgár lennék, olyan mintha már azért alapból szégyellnem kellene magam, hogy apa vagyok, mint a valami bűnt követtem volna el, harcolnom kell a saját gyerekéért. Az, hogy nem láthatom a gyereket, még a saját szüleimet is elbizonytalanította. Egyszer az apám félrehívott és megkérdezte: fiam, csináltál valamit, hogy Ági (a volt feleség) így berágott?” Akkor, negyvenkét évesen ott helyben elsírtam magam. A saját apám elbizonytalanodott bennem, „Mégis mit csináltam volna?” – kérdeztem színpogva az apámtól, mint egy kisgyerek. Ha a volt anyósom nem áll mellém, aki jól ismerte a saját lányát és tudta, hogy milyen erőszakos és konok tud lenni, akkor ma sem láthatnám a gyereket.

Jól érzem, hogy még elég messze vagyunk a közös szülői felügyelettől? A válás első két csapása már eltalálta Gábor családjának két generációját. Először a szülők esnek ki a működő magyar állampolgárok sorából, majd gyermekeik kerülnek akár egész életüket meghatározó kényszerpályára. De a történet ezzel sajnos még nem ér véget. Ha már Gábor megemlítette édesapját, Sárika nagypját, időzzünk el kicsit a válás nagyszülőkre gyakorolt hatásánál is. Keveset beszélünk róla, de a „gyermekelhelyezési- és láthatási háborúk” láthatatlan áldozatait, mint a legtöbb szörnyű háborúban, a hátszágban élő békés lakosság soraiból kerülnek ki.

### A harmadik csapás

Egy csúnya válás végzetes következményekkel járhat az unokáikat elvesztő nagyszülők életére is. Inci nénit és János bácsit gyerekkorom óta ismerem. Most megkértem őket, hogy meséljenek nekem egy keveset a fiúkról, a válásról, az unokájukról. Az öreges falusi szoba telis telis fényképekkel, mosolygó nagymama óriási tavaszi virágcsokorral, a virágok között csillogó szemű kislánnyal, büszke nagypapa ölében teli szájjal nevető unokájával, képek és emlékek mindenhol. „Júlia volt az

én kis szerelmem, csak órá gondoltam egész héten, hogy mikor láthatom. Ott voltunk a férjemmel minden óvodai és iskolai ünnepélyén, a szavalóversenyeken. A születésnapjait nálunk mindig külön megünnepeltük, én sütöttem neki éjszaka a tortát az ízletes kezeimmel, mert Júlia laktózérzékeny, és nem ehet meg akármit. János vette neki az első biciklijét, virrasztott mellette, mikor egyszer nyáron csúnyán belázasodott.” A nagymama elhallgat, nem nehéz kitalálni, hogy miért. Halkan sírogat. Nyelvemen a kérdés: „mikor is tetszettek őt utoljára látni?” - de szerencsére még időben elharapom. Így is tudom, hogy Inci néni és János bácsi hatodik éve nem hallottak az unokájukról. Amíg megtörlí az arcát, a férje csöndben a cipőjét nézegeti. Megtört, idős emberek. Ülünk szóttlanul és azt kívánom, hogy bárcsak mondhatnék valami vigasztalót, de semmi sem jut eszembe.

Tehát nagypapa nézi a cipőjét. Ha meg szeretnénk érteni az apátlan társadalom gyökékeit, és azon nemes szívvel és forradalmi lendülettel változtatni, nem feledkezhünk el a nagyapák furcsa helyzetéről sem. A nagyapák az apátlan társadalom családszerkezetének a periferiáján helyezkednek el, és nem sok vizet zavarnak egy unoka megszületésekor, illetve viszonylag kevés népszerű családi műsor és folyóirat célcsoportját képezik. Mert mit tudhat egy nagypapa? Ugyan mit adhat egy idősödő férfi a legfiatalabb generációnak? Könnyen rávágjuk: szép régi (katona) történeteket, állatkerti sétákat, közös biciklifestést. Önöknek sem hangzik túl ismerősen a „nagyapákat a szülőszobára” mozgalom szlogenje? Elárulom, hogy nincs ilyen mozgalom. Ugyanakkor szívből ajánlom mindenkinek, az alábbi kis videó? megtekintését, mely egy idős amerikai úr, Icu Papa, kedves hobbiját mutatja be. Utána érdemes újra feltennünk a kérdést: mit is nyújthatna egy nagypapa a családjának és a kis unokáinak már akár a szülőszobán is?



### Keressük meg nagypapát!

*“Már egy nappal azután, hogy nagypapám bement a kórházba, én belázasodtam...” (Thomas Bernhard: Nagy Levegő)*

*“Nekem nagypapa volt az apám. Apám nem sokat törődött velünk - meséli Botond. „Kiskoromban is ott volt, de akkor inkább nagymama babusgatott bennünket. Amikor kamaszodni kezdtem, akkor nagyon nagy haverok lettünk. Iskola után egyenesen hozzá mentem, gyakran ott aludtam nála, elmeséltem neki a csajozós történeteimet. Egyszer bevittek füves cigi miatt a rendőrségre, és ő jött be értem. Teljesen levette a rendőrnőket a lábukról. Hogy lehet egy ilyen úriembernek ilyen unokája? – kérdezte az egyikük fejcsóválva. Nagypapa csak mosolygott. Nagypapa egyébként is mindig mosolygott és ebben a mosolyban, szerintem benne volt a legfontosabb, amit egy nagypapa az unokájának szavak nélkül mondhat. Valami ilyesmi: fiam, az élet hosszú, bonyolult, de szép. Aztán eljött velem megvenni életem első autóját. Emlékszem mennyit nevtünk rajta: megborotvátkozott, fehér inget vett és zakót, úgy feszített mellettem, amikor elmentünk az autópiacon. Pár év múlva húgommal is ugyanez megtörtént. Ő is átszokott nagyapához, nagyapának pedig mi lettünk a mindene. Ha nem lett volna? Nem is akarom tudni, talán más ember lesz belőlem, úgy értem, nem feltétlen jobb.”*



### **Gyerekek két pad között**

Az Apa Akadémia „válás elválás nélkül” workshopján résztvevő apák gyakori kérdése és panasza, hogy miképp nevelhetik úgy a gyermekeiket, ha a válást követően csak hébe-hóba, sokszor kiszámíthatatlanul, és többnyire csak egy-két napra találkozhatnak velük. „Tudom, – mondja Antal –, hogy korábban erélyesebb lettem volna a fiammal, amikor például nem csinálja meg a házi feladatát és nem készül fel másnapra. De mivel két napot látom, azt is kéthetente, úgy érzem, hogy nekem most itt nem osztottak lapot. Nem vagyok abban a helyzetben, hogy erélyeskedjek vele, amitől aztán frusztrált vagyok, és úgy érzem magam, mint egy felelőtlen apa, mert a fiam nem készül fel az iskolára. Az ember a bőrén érzi a változást.”

Más apák beszámolnak arról, hogy attól való félelmükben bánnak hímes tojásként gyerekeikkel, hogy legközelebb nem akarnak majd velük találkozni. „Így nehéz hiteles szülőnek lenni. A stresszről nem is beszélve. Mikor a kislányomat óvodába vittem, csúnyán összeszólalkoztunk. Nagyon megbántam, de délután már az anyja ment érte, és két hétig nem tudtam vele megbeszélni. Kicsi még ahhoz, hogy ezt telefonon tisztázni lehessen. Két hétig rágtam magam” – meséli egy másik apa. A tapasztalatok szerint a gyermekek nevelésében önmagában nincs különösebb jelentősége annak, ha egy apa gyermekétől külön él abban az esetben, ha gyermekével elegendő időt tölthet és kapcsolatuk megfelelő. Amennyiben egy apa csak ritkán láthatja gyermekeit, apa szerepe átalakul és egyértelműen kimondható, hogy meggyengül. Ez a szerepfeszültség állandó frusztrációt és gyakori veszekedést okozhat apa és gyermeke, illetve a szétvált szülőpár tagjai között. Az elvált apa sok esetben csak apai szerepe feladásával maradhat gyermekeivel kapcsolatban. Az Apa Akadémián gyakran elhangzik, hogy a ritka találkozások miatt felértékelődik a rituálék, a szóbeli ígérek, az előre megbeszélte időpontok és programok jelentősége. Mivel ezek sokszor betarthatatlanok, sajnos újabb konfliktusforrást képezhetnek. Segít-e a helyzetben, ha a gyermek például mozaikcsaládban vagy édesanyja új partnerével él együtt? Azt mondhatjuk, szerencsés esetben igen, de jellemzően sajnos nem. Hiszen a „mostohaapák” (a kifejezés sem segíti ezeket a szülőket a helyzetét) hasonló problémával küzdenek, mint a külön élő apák. A kutatások szerint többségük ugyanúgy nincs abban a helyzetben, hogy nem vérszerinti gyermekét az „eléj jó apa” eszközeivel nevelhesse. Így, a kutatók megfogalmazása szerint, a gyerekek, minden jó szándék ellenére, gyakran két pad közé esve, apai nevelés nélkül maradhat.

### **Az idealizált és a megvetett apa**

Talán még emlékeznek az oxfordi kutatók nagy port kavart vizsgálatára. A tudósok megállapítása szerint az egészséges apa-gyermek kapcsolat alapja az, hogy egy apa mennyire érzi magát biztosan apai szerepében, és azzal mennyire tud azonosulni. Ha ezt vesszük kiindulási pontnak,

akkor bizony lehet, hogy nagyobb a baj, mint elsőre gondoltuk. A meggyengülő és elbizonytalanodó apa nem segíti a válási procedúrában többnyire súlyosan sérülő gyerekek lelki stabilitását és személyiségének fejlődését. Az apa-gyerek kapcsolat zavara időnként meglepő viselkedésmódozatokban tör a felszínre. A gyerekek váratlanul megtagadhatják szerető apjukat, vagy éppen ellenkezőleg, apjukat áldozatnak látják, megvert hősnek, akivel szívvel-lélekkel azonosulnak. Az is gyakori, hogy az eltávolodó és a gyerekeivel nem törődő apát gyermekei hirtelen égi magasságokba emelik, és az anyák megrökönyödésére és sokszor szomorúságára a nemtörődöm apa példaképükké és elérhetetlen bálványukká válik. Mindez sajnos azonban csak egyetlen dolgot jelenthet: azt, hogy a gyermeknek nincs igazi apja. Úgy is fogalmazhatunk, hogy az apát és gyermekét összekötő híd tartópillérei megereszkedte és félő, hogy gyermekünkön hamarosan az „apa-vitaminhiány” fájdalmas tünetei jelentkeznek. Gyermekeink ideák és démonok ádáz küzdelmével reagálnak az apai szeretet elvesztésére.

### Gyertyacsere unokahúggal és unokaöccssel

Hallgassuk meg erről egy apunak szólított nagybácsi szép történetét, melynek címe: *Gyertyacsere unokahúggal és unokaöccssel*. „Jól emlékszem, meleg nyári nap volt. Kis unokahúgomat és bátyját a lerobbant, jó öreg Simsonommal motoroztattam az udvarunkon. Mióta elváltak és az apjukat alig látják, a nővérem nyaranta pár hétre lerakja nálunk, úgymond nyaralni a kicsiket. Megfigyeltem, hogy ilyenkor nagyon közel kerülünk egymáshoz. Lili, a hároméves mesélő tündér, akinek egész nap be nem áll a szája, pár nap után már velem alszik, és sokszor akaratlanul is apunak szólít. Gábor a hatéves nagyfiú, mintha csak húga ellenpólusa lenne. Szótlan, nagy szemű álmodozó, aki mint az árnyék követ engem, és segít nekem, ahol csak tud. Elhatároztam, hogy elviszem őket a közeli tóra, de az élet közbeszólt és a Simsonom pöfögve, fulladozva reménytelenül leállt. A gyertya lesz, mondtam, és nekiveselkedtem, hogy kimozdítsam a helyéről. Szégyen, nem szégyen, bár mindent beleadtam, a gyertya nem mozdult a túlmelegedett hengerben. Lili láthatóan

*jól szórakozott ügyetlenkedésemem és nevetős hangon odakiáltotta nekem: – Ha apu most itt lenne, már léges-légen kicserélte volna! Visszanéztem rá, hogy valami vicceset válaszoljak, de Gábor megelőzött. Apu? – kérdezte összehúzott szájjal, és olyan arckifejezéssel, mint a valami nagyon savanyút kellene hirtelen lenyelnie. Apu, pont ő? – ismételte és élesen nézte a kishúgát. Apu be se olajozná a kezét, ha itt lenne, inkább aludna az árnyékban – fejezte be hadarva. Megráztam a fejem, hogy valahogy felocsúdjak ebből a furcsa helyzetből és gyorsan hozzátettem: ne beszélj így Gábor az apátookról, akárhol is van, szeret benneteket. Gábor elfordította a fejét, és aznap már nem szólt egy szót sem, akármit kérdeztem is tőle. De amikor Lilire néztem, láttam, hogy földöntúli örömben ragyog az arca, és szerelmes tekintettel néz rám.”*

### **Egy rizikós ügy: az egyedül nevelő apák esete**

Keveset beszélünk a gyermekeiket egyedül nevelő apák helyzetéről. A helyzet mindenképpen ellentmondásos. Számos arra utaló tanulmány született, hogy a válási hercehurca, a gyermekelhelyezési per után a gyermeküket maguknál tudó apák egészségügyi mutatói és általános pszichés elégedettsége jelentősen javul. De vajon nem pirruszi győzelemről, és egyfajta apai mézes hetekről beszélhetünk inkább ebben az esetben? A Torontói Egyetem munkatársainak 2018-ban publikált kutatása szerint sajnos az egyedül nevelő apák helyzete távolról sem nevezhető ideálisnak. Az eredmények szerint a gyermeküket egyedül nevelő apák elhalálozási rizikója háromszorosa volt az egyedül nevelő anyák, illetve a társas kapcsolatban élő szülők értékeinek. A kutatók többek közt azt találták, hogy a gyermekeiket egyedül nevelő apák amellet, hogy idősebbek, több stresszes helyzettel kell, hogy megküzdjenek. Sokszor izolálódnak, mivel kevés igazi barátal és támogatóval rendelkeznek. Az egyedül nevelő apák speciális problémája, hogy magasabb közöttük a társuk halála miatt egyedül élők aránya, mint az egyedül nevelő anyák között. Hozzátehetjük, az egyedül nevelő apák háztartása potenciális árvaház, mivel az elhalálozások jelentős része ún. korai, vagy idő előtti halálnak tekinthető.

## Nagypéntek, kis kedvezménnyel

Erről eszembe jutott Barnabás, a kisfiát egyedül nevelő édesapa története, melyet bár rendkívül vicces formában adott elő az Apa Akadémia résztvevői számára, a jóízű nevetés után kibontakozó beszélgetés időnként szomorkás hangulatú volt. Történetünkben húsvét nagypéntek előtt, csütörtök délelőtt 11 óra van. Barnabás, kollégáival egyetemben egyre sűrűbben tekint bele levelezésébe, hiszen, mint eddig minden évben, idén is hamarosan megérkezik az elbocsátó szép üzenet. "Kedves Édesanyák, ma 12 órától Önöket munkahelyük nagyvonalúan hazaengedi." A haza szó azért nagyjából piaci bevásárlást, bolti sorban állást és konyhába költözést jelent a legtöbb érintett hölgy számára, mégis boldog gyorsasággal és vidáman búcsúznak egymástól a nagy múltú intézmény jól képzett dolgozói. Barnabásnak megmagyarázhatatlan gondolata támad. És én? – teszi fel a nagy kérdést életében talán először. Én is be kell, hogy vásároljak! – gondolja egyre magabiztosabban. És most jut eszembe, hogy nem vettem ki a mélyhűtőből a halat és a lefagyasztott főzeléket. Nyugtalanul felpattan és meg sem áll a humánerőforrás iroda első íróasztaláig. János, – mondja az ügyintézőnek –, mit gondolsz én nem mehetnék el korábban? Tudod, Andrist is fel kell vennem a sulinál és egyébként is, itt nagyot nyel, még főznöm kell holnapra. János ijedt arccal lassan felegyenesedve, lopva körülnéz, majd alig hallhatóan odasúgja: Ok, lépj le te is, de nem én mondtam!"

A neves tudományos folyóirat a Lancet munkatársai felhívják a figyelmet arra a tényre, hogy az egyedül nevelő apákról bizony nagyon keveset tudunk, az állami és közösségi támogatásokra kevésbé számíthatnak, ugyanakkor számuk az elkövetkező években drasztikus növekedést mutathat. Az egyedül nevelő apák esetében tehát megjelenik az apaság újabb nehéz témája: a magányos apai gyász problémája is.

### A férfi gyász

A témához kapcsolódó korábbi írásomat szeretném most ideidézni. A férfiak gyásza igazi tabutéma, melyről nem lehet eleget beszélni.

Maguk az érintettek sem tudják, hogy egyáltalán hogyan is kellene viselkedni.

„Képzeljünk csak el egy temetést követően egymás kezét fogó, halkán, kis csoportban együtt sírogató férfiakat. A férfi gyász egyik alapvető jellemzője, hogy az érintett környezete, tágabb értelemben maga a társadalom is nehezen ismeri fel, gyakran akaratlanul is átnéz rajta. A fenti jelenség magyarázata a férfiak és nők gyászra adott „legális”, a társadalom által elvárt és elfogadott viselkedésében keresendő. Olyan sztereotípiák ezek, melyek magukra az érintettekre is hatással vannak. Rosszul kódolt megküzdési stratégiák: a férfit racionalitás, a nőt érzelmek jellemzik. A férfi maga kell, hogy megoldja lélektani problémáit, a nő legálisan kéri környezet segítségét, melyért a környezet megértést és hálát mutat.

A láthatatlan gyász klasszikus példája lehet az abortuszok következtében meg nem születő gyermek elvesztésének feldolgozása. A szakirodalom és az érintett intézmények szinte kizárólag az anya nehéz helyzetével foglalkoznak. Pszichológusi tapasztalataim szerint azonban a férfiak sokszor nehezebb helyzetben vannak, mint maguk az anyák. Hogyan lehetséges ez? Egyrészt előfordulhat, hogy az abortusz döntését sokszor maguk az anyák „az anya jogán” a férfi bevonása nélkül, vagy akarata ellenére hozzák meg. A férfiak vesztes helyzetből indulnak, olyan kérdésről van szó, melyben ők maguk is az anyát tekintik elsődleges döntéshozónak, véleményükkel nem akarják tovább nehezíteni egy szeretett személy helyzetét. A férfiak számára tehát a legfontosabb lélektani kapaszkodó, a helyzet feletti kontroll érzése hiányzik. Így, bár az anya az elsődleges elszenvedő, a „folyosón várakozó apa” lélektani terhe veszélyesen nagy lehet. Saját környezetemben fordult elő az a sajnálatos esemény, amikor a betegen született gyermeket az apa tiltakozása ellenére az anya gyermekotthonban kívánta elhelyezni. Az apa a férfi gyász klasszikus formáját mutatva bezárkózott, hallgatag és megközelíthetetlen lett, mély depressziója pedig öngyilkossághoz vezetett.



Dr. Andrek Andrea és munkatársai korábban idézett hazai kutatásukban megállapították, hogy az apák máshogyan, vélhetőleg nehezebben dolgozzák fel a perinatális (születéskörüli időben bekövetkező) veszteséget, mint az anyák. Továbbá kimutatták, hogy a korábbi perinatális veszteség negatívan hat arra, hogy egy apa mennyire tud odafordulni egy következő, később fogant magzatához.

És kérem, azt se felejtsek el, hogy a gyermekek láthatásának, de legfőképpen szeretetének és ragaszkodásának elvesztése lélektani értelemben gyásznak minősül, mind az apák, mind a gyerekek számára.

### **Válás elválás nélkül. A svédek megint rendezkednek**

A svédek elég pragmatikusan gondolkodnak. Egyes számú kérdés: jó-e az a gyereknek, ha nem látja az apját? Kettes számú kérdés: ha nem jó, akkor ezen hogyan lehet változtatni? Na de hogyan kaphatunk az első kérdésre választ? Kutatással! – mondják közfelkiáltással. (Elképesztő, hogy milyen vaskalaposak ezek a Skandinávok!) És milyen kutatással? Hát jó nagy kutatással, rögtön egy 150 ezer fős reprezentatív elemzéssel, csak, hogy biztosra menjünk. Mert úgy tűnik, elég komoly kérdésről van szó. És bizony nem elírás: a svédek nem az apákat és az anyákat, hanem csak és kizárólag az érintett gyermekeket, pontosan 147 839 tizenkét-tizenöt év közötti svéd kisiskolást kérdeztek meg.

A Karolinska Intézet fenti vizsgálata szerint a legkevesebb pszichoszomatikus problémát a teljes családban élő gyermekeknél, majd pedig a váltott elhelyezést folytató családokban élőknél találtak. A váltott elhelyezésben élők kevesebb problémáról számoltak be, mint a csak, vagy többnyire egy szülővel élő gyerekek. A kutatás további nagyon fontos megállapítása volt az is, hogy a váltott elhelyezésben élő gyermekeknek közel olyan minőségű volt a kapcsolata szüleikkel, mint a teljes családban élő gyermekeknek. Számos további vizsgálat erősítette meg, hogy a váltott elhelyezés mind a gyerekek, mind pedig az elvált szülők mentálhigiénés és egészségügyi állapotára, de még az elváltak közötti kapcsolatra is pozitív hatást gyakorol.

Svédországban, a legtöbb nyugat-európai országhoz hasonlóan, az 1980-as években a váltott elhelyezések aránya még elenyésző mértékű volt, de a 2010-es évekre ez a szám 30-40 százalékra emelkedett, és évről évre növekszik. Hazánkban szintén megfigyelhető a váltott elhelyezés gyakorlatának terjedése. Évről évre több és több apa igényli, hogy válás esetén gyermekeit az anyával felváltva nevelhesse. Németországban e sorok írásakor pedig éppen kiterjedt társadalmi és politikai vita zajlik a váltott elhelyezés bírói gyakorlatba történő beemeléséről.

Sok szép történetet ismerek az Apa Akadémia kedves vendégeitől, ahol a hazai válási kultúrával dacolva a szülők a váltott elhelyezés mellett döntöttek. Hadd meséljem el Önöknek Veronika és Kornél történetét.

„Egyáltalán nem volt könnyű menet – mondja Veronika. A nagyszülők, a tanárok, de még felvilágosult és nyitott barátaink is komolyan féltettek bennünket attól, hogy a gyerekeink otthontalanná válnak. Mindenkinek kell egy biztos otthon, figyelmeztettek többen is. A gyerek majd kiválasztja melyik az „igazi”. Na, akkor kell majd okosnak lennetek, hogy egyikőtök se sértődjön meg – ijesztgettek bennünket jó szándékkal. Olyan véleményt is hallottunk, hogy akkor a gyerek maradjon egy helyen, és mi költözzünk szét, vagyis három lakást kellett volna fenntartanunk. Állítólag a Skandináv országokban szeretik ezt az ún. fészekmodellt. Szóval nagy támogatást nem kaptunk. Szerintem itthon elég szokatlan még ez a megoldás. Hogy hogyan működik? Kiválóan. A gyerekek hamar megszokták. Az apjuknál is van külön szobájuk, nálam pedig megmaradt minden úgy berendezve, ahogy addig is volt. Sok dologból kettőt kellett vennünk, bicikliket, néhány játékot, számítógépet, de ki lehetett bírni. Szerintem egy durva szétköltözés ennek a sokszorosát elviszi. A volt férjemmel teljesen normalizálódott a viszonyunk, pedig mi is sokat veszekedtünk, és kiabáltunk még a gyerekek előtt is. Ez a legfontosabb, hogy a gyerekek is érzékelik, elmúltak a viharfelhők. Vannak közös programjaink is, ezt se gondoltam volna korábban, hogy még megyünk valaha is Istvánnal és a gyerekekkel együtt moziba. Istvánnak közben lett egy új kapcsolata, aki tőle külön él. A gyerekek őt is meglepően jól fogadták. István pedig jelezte, hogy szólni fog, ha aktuális lenne az összeköltözésük.”

„Nálunk – meséli Kornél –, már a válás alatt jöttek-mentek a gyerekek. A feleségem kimondottan örült, ha nálam voltak a srácok vagy a lányom. Akkor ő is lazíthatott egy kicsit. Ha el akar néhány napra utazni, akkor engem hív, és ha nincs akadálya, örömmel látom őket bármikor. Nincs köbe vésvé semmi. Közel is lakom, az iskolába innen is onnan is hamar odaérnek, van, hogy hetente jönnek, van, hogy hetente többször. Mikor a nagylányom angol nyelvvizsgára készült, három hétig nálam lakott, mert én tudtam őt korrepetálni. Csak ajánlani tudom mindenkinek, aki nem mentheti meg a házasságát.”

### Apa reneszánsz

Minden lehetséges alkalommal elmondom, és most írásba is adom azt a meggyőződésemet, hogy a bennünk élő apakép, (apalélek) nevezzük bárhogyan is, igazi kis túlélő fenegyerek. Egyetlen igazi célja van, és ahhoz körömszakadtáig ragaszkodik. Megtartani az apába vetett hitet akkor is, ha apa nincs ott, nem működik, vagy éppen nem tudja elég jól szeretni a gyerekét. Ez a kis fenegyerek egyébként a jéghátán is megél, és felnőtteket megszégyenítő módon nagyon-nagyon sok mindent megbocsát. Hűseges típus és úgy tűnik, bármikor kész szemet hunyni néhány nehéz és viszontagságos, esetleg apai szeretet nélküli eltöltött év fölött, és tiszta szívvel, gyermeki lelkesedéssel mindent előlről kezdeni. Ha elmesélem Önöknek Gabi történetét, egyet azok közül az apa- reneszánsz történetek közül, amelyekben nem működő, hideg, érzelemmentes, és személytelen évek után, a pszichológusok, mediátorok, segítő szakemberek és kollégáik legnagyobb csodálkozására, apa és gyermeke úgy találják újra egymásra, mintha azok a szörnyű és semmilyen évek igazából meg sem történtek volna.

„Egy szakember vezetett rá, hogy valószínűleg azért nem jövök ki a férfiakkal, mert édesapámmal rendezetlen a kapcsolatom. Eléggé elképedtem – mondja Gabi. Harmincnégy évig jól elvoltam apa nélkül is. Nem is emlékszem arra, hogy apámmal bármikor beszélgettem volna. De a szakember erősködött, ezért elhatároztam, hogy rendezem apuval a »nem tudom mit«. Így kezdtem el apámmal felnőtt fejjel beszélgetni.

Néhány kínos és protokolláris órát követően, meglepő fordulatot vettek a találkozásaink. Apám egyszer csak kinyílt, és elkezdett magáról, anyuról és a gyerekkoromról mesélni. Csak bámultam és mi tagadás, teljesen levett a lábamról. Rá kellett, hogy jöjjenek, hogy apámat félreismertem. Lehet, hogy kellett ez a harmincegynehány év, hogy valami találkozzon bennünk, ami eddig nem találkozhatott? Már kezdtem volna sajnálni az elmulasztott éveket, de a szakember felhívta a figyelmem, hogy előre nézzek, és ha apám őszinte velem, legyek én is az, ne féljek az érzéseimet megfogalmazni. Apám ma nekem egy érző és komoly ember, akivel ki tudja miért és mikor, valahol elakadt a kapcsolatunk. De ma már a múltat is másképp látom. Teljesen meglepődtem, hogy apám mikre emlékezett. Fel tudta sorolni még az általánosból a legjobb barátnőim nevét. Éppen tegnap hívott, és kérdezte, hogy mikor megyek, mert már régen beszéltünk és hiányzom neki.”

Kedves Olvasóm, ugye, nem csak én érzem, hogy olyan ez az apátlanság, mintha Gabi és édesapja is csak egy rossz álomból ocsúdnának és felkelés után, a családi reggelinél jót nevetnének furcsa álmukon. „Képzeld apa –, mondja a kislány –, azt álmodtam, hogy évekig hozzám se szóltál. Talán nem is szerettél, a születésnapomra nem jöttél el, aztán pedig egyáltalán nem kerestél. Apátlanul kellett felnőnem. Szomorú felnőtt lett belőlem.” Apa leteszi a teáskannát és egy percig döbbenten néz kislánya szépséges arcába. Majd hirtelen olyan oltári és egetverő nevetésben törnek ki, hogy arra már anya is kinéz a fürdőszobából. „Megint bolondoztok – mondja. Micsoda páros vagytok ti ketten! Mintha az Isten is egymásnak teremtett volna benneteket.”

## EPILOGUS

Az apa forradalom után néhány évvel (helyszíni tudósítás)

„Nagyon sajnálom” – mondja Tamás, az apás szülészeti felkészítő központ vezetője. „Értem, amit mondasz, de maximum háromszor végezheti el egy apa ugyanazt a tanfolyamot. Muszáj volt szabályoznunk, mert az apák túlságosan rákaptak a felkészítőre. Volt olyan is, aki emiatt az Alkotmánybírósághoz fordult. Sándor ránéz az órájára. „Hű, mennem kell – mondja gyorsan – a feleségem 3,5 órában dolgozik a kicsik mellett és nagyon nem szeretik, ha egy perccel is tovább marad.”

Most ismét Tamás veszi át a szót: „kérlek, mondd meg a főnöködnek, hogy várom a munkahelyi születésfelkészítő programtervezetüket. Megmondom, de csak holnap, ma szabin vagyok a délutáni szülői értekezlet miatt. Tudod, a »szülőpárosok az iskolában« programban veszünk részt, minden iskolai rendezvényre együtt megyünk a feleségemmel, főleg mióta a munkahelyem is támogatja.” Tamás felhúzza a szemöldökét: „és a gyerekekkel mit csináltok?” Sándor mosolyog: családbarát iskolába járunk, a szülői alatt a gyerekekkel animátorok foglalkoznak, nagyon élvezik.” „Korrepetálás?” Sándor felhorkan: „iskola után tanulás, a családi időben? Hol élsz te Tamásom? Ilyet csak régi filmekben látni.” „Az igaz – veszi vissza a szót Tamás – Tudod mit, folytassunk holnap este, az se baj, ha egy kicsit kimaradunk.”

„Ne haragudj, de holnap a feleségemmel randevúzunk, tudod ilyenkor jön hozzánk a két nagypapa, imádják a gyerekeink ezeket az estéket. Jó, akkor egy másik alkalommal. Gondolom ti is magatok osztjátok be a munkaidőteteket?”

Sándor hitetlenkedve néz Tamásra. „Hát persze – mondja, mint minden szülő, akinek gyereke van – Furcsa dolgokat kérdezel ma tőlem Tamás barátom...”

## SZÓTÁR AZ APA FORRADALOMHOZ

### **Apa-forradalom**

Békés, csendes változás annak érdekében, hogy az apák és anyák egyenlő mértékben vegyenek részt a következő generáció felnevelésében.

### **Apa-forradalom hőse**

Hogyan lehet az apa forradalom hőse? Ne használja az apuka kifejezést! Akit már egyszer is kirázott a hideg az apuka megszólítás hallatán, tudja, hogy miről beszélek. Javasolt helyettesítő kifejezések: „kedves apa”, vagy ha egészen biztosak vagyunk a dolgunkban, a „kedves édesapa” megszólítás is használható!

### **Offline apa - online apa**

OFFLINE APA: a gyermekeit messziről szerető, ám lelkileg kikapcsolt állapotban lévő apa rövid megnevezése. Az offline apák szívesen mutogatják gyermeküket és családjuk fotóit ismerőseiknek és munkatársaiknak, időnként elérzékenyülnek, viszonylag sokat telefonálnak haza, de nem feltétlen sietnek otthonukba munka után, hogy élőben is láthassák szeretteiket. Az igazi offline apák hazatérésüket követően is kikapcsolt állapotban maradnak.

ONLINE APA: a bekapcsolt állapotban lévő apa, aki aktívan is jelen van családjá életében. Többek között ismeri gyermekei szokásait, esetleg cipő- és ruhaméretét. Természetesnek veszi, hogy gondoskodik gyermekeiről és részt vesz a háztartásmenedzsment nemes feladataiban is.

### **Nulladik típusú találkozások**

Apa és családjá közötti lélektani találkozások teljes hiánya.

### **Minőségi idő**

Becsapós fogalom. Szabadon fogalmazva a minőségi idő lényege a közös élmény. Sajnos előállítása bonyolultabb mint gondoljuk. A való-

di apa-gyermek minőségi idő többnyire spontán módon keletkezik. A kizárólag munka utáni, mondjuk 18.00 és 20.00 óra közötti időszakra időzített, vagy a rendszeresen csak hétvégékre halasztott minőségi apa-idő kölcsönös csalódáshoz vezethet.

### **Apa besegít**

Apa segít a nevelésben és a háztartásmenedzsmentben? Nem hangzik túl jól... Apa inkább vegyen részt a nevelésben, illetve neveljen és gondoskodjon. Apa ne segítsen az otthoni munkában, hanem vegyen részt a család és háztartásmenedzsmentben. Ezen kívül persze apa és anya segítse egymást ahol csak tudja.

### **Az elég jó apa**

A szupermen, macsó és cuki apa szerepeken már csak kedvesen mosolygó szürke eminenciás. Nem görcsöl azon, hogy hogyan legyen gyermekei szuper apukája, mert erre egész egyszerűen nincs semmi szüksége. Mivel gyermekeivel jól bánik, velük elegendő időt tölt, közös élményeik vannak, apa és gyermekei jól értik egymást, együtt fejlődnek. Apa úgy hiteles gyermekei számára, ahogy van.

## A kötethez felhasznált irodalom jegyzéke

SUZANNE M. FLANNERY QUINN: *Examining the culture of fatherhood in American children's literature*: Presence, interactions, and nurturing behaviors of fathers in Caldecott award winning picture books (1938-2002)

FATHERING: A Journal of Theory, Research, and Practice about Men as Fathers, 2006

ALEXANDER MIRSCHERLICH: *Auf dem Weg zur vaterlosen Gesellschaft: Ideen zur Sozialpsychologie* (Beltz Taschenbuch/Psychologie), 2003

MATTHIAS MATUSSEK: *Die vaterlose Gesellschaft Überfällige Anmerkungen zum Geschlechterkampf*. Rororo, 1998

DAVID BLANKENHORN: *Fatherless America: Confronting Our Most Urgent Social Problem*, HarperCollins Publishers, 1996

M. ANNE HILL AND JUNE O'NEILL: *Underclass Behaviors in the United States: Measurement and Analysis of Determinants*. (New York City: City University of New York, Baruch College March, 1990).

BARBARA DEBORAH DAWSON: "Family Structure and Children's Health and Well-Being: Data From the 1988 Interview Survey on Child Health,"

Paper presented at the Annual Meeting of the Population Association of America, May, 1990.

BOLDIZSÁR ILDIKÓ: *Mesék apákról*. Magvető Kiadó, 2008

JORGEN LORENTZEN: *Az apaszerepe története Norvégiában, 1850-2012*. Pont Kiadó, 2014

PUKÁNSZKY BÉLA: *Felméri Lajos ismeretlen arca - A gyermekkép újszerű vonásai az első kolozsvári pedagógusprofesszor írásaiiban*. <http://www.pukanszky.hu/Felmeri.pdf>

FÓNAGY ZOLTÁN: *Széchenyi, mint apa a korabeli forrásokban és az utókor szemében*. Előadás, Országos Széchenyi Kör, Nagycenk, 2019. április 6.

PAPP ÉVA: *Széchenyi István írásai gyermekeihez, gyermekeiről*. Előadás, Országos Széchenyi Kör, Nagycenk,

MAGGIE REDSHAW, JANE HENDERSON: *Fathers' engagement in pregnancy and childbirth: evidence from a national survey*. BMC Pregnancy Childbirth, 2013

LÉDER LÁSZLÓ: *Apa Vágy*. HVG Extra Pszichológia, 2017/3.

LAMPIC, C., SKOOG SVANBERG, A., KARLSTRÖM, P., TYDEN, T: *Fertility awareness, intentions concerning childbearing, and attitudes towards parenthood among female and male academics*. Hum Reprod, (2006). 21(2): 558-64



AIRA VIRTALA SIRPA VILSKA TEPPU HUTTUNEN KRISTINA KUNTTU: Childbearing, the desire to have children, and awareness about the impact of age on female fertility among Finnish university students. *Eur J. Contracept Reprod Health Care*, 2011. április 31.;16(2):108-15.

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*, 2014

CDC STACKS: Summary health statistics for U.S. adults. *National Health Interview Survey*, 2006

KAREN HARDEE, MELANIE CROCE-GALIS, AND JILL GAY: Are men well served by family planning programs? *Reprod Health*, 2017

*How can fathers play a bigger role in pregnancy and childbirth?* <https://www.theguardian.com/healthcare-network/2012/mar/28/fathers-bigger-role-pregnancy-childbirth>

NATASHA J. CABRERA ,JAY FAGAN ,DANIELLE FARRIE: Explaining the Long Reach of Fathers' Prenatal Involvement on Later Paternal Engagement. *Journal of Marriage and Family*, 2008. november 21.

NATASHA J. CABRERA,JACQUELINE D. SHANNON,STEPHANIE J. MITCHELL,JERRY WEST: Mexican American Mothers and Fathers' Prenatal Attitudes and Father Prenatal Involvement: Links to Mother–Infant Interaction and Father Engagement *Sex Roles*, April 2009, Volume 60, Issue 7–8,

ASA PREMBERG, INGELA LUNDGREN: Fathers' Experiences of Childbirth Education *J Perinat Educ*. 2006. Spring; 15(2): 21–28.

LAURIE T. MARTIN, MICHELLE J. MCNAMARA, ALYSSA S. MILOT, TAMARA HALLE,ELIZABETH C. HAIR: The Effects of Father Involvement during Pregnancy on Receipt of Prenatal Care and Maternal Smoking. *Infant Behav Dev*. 2006 Dec; 29(4): 579–583.

TIFFANY FIELD, MIGUEL DIEGO, MARIA HERNANDEZ-REIF, BARBARA FIGUEIREDO, OSVELIA DEEDS, JENNIFER CONTOGEORGOS, ANGELA ASCENCIO: Prenatal Paternal Depression. *Infant Behav Dev*. 2006 Dec; 29(4): 579–583.

B.J. ZVARA, SARAH J. SCHOPPE-SULLIVAN, CLAIRE M. KAMP DUSH: Fathers' Involvement in Child Health Care: Associations with Prenatal Involvement, Parents' Beliefs, and Maternal Gatekeeping. *Family Relat*. 2013. október; 62(4): 649–661.

MONOSTORI JUDIT, ÓRI PÉTER, SPÉDER ZSOLT: *Demográfiai portré 2018*, KSH NKI <http://www.demografia.hu/kiadvanyokonline/index.php/demografiaiportre/article/view/2741/2629>

KYLE D. PRUETT: How Men and Children Affect Each Other's Development. <https://www.zertothree.org/resources/1075-how-men-and-children-affect-each-other-s-development>

FORMANEK ZSUSZANNA: *72 óra. A szülést követő három nap eseményei az apa szemszögéből.* Eötvös Loránd Tudományegyetem Pedagógiai és Pszichológiai kar, Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés, Szakdolgozat, 2018

ANDREK ANDREA: *A szülő - magzat kötődést befolyásoló tényezők vizsgálata párkapcsolati és intergenerációs kapcsolati jellemzők figyelembevételével.* Doktori disszertáció, ELTE Pedagógiai és Pszichológiai Kar, 2019

JOHN T SALVENDY: *Rudolf, egy lázadó Habsburg lélektani tükré.* Minerva Budapest, 1988

KINCS: *A gyermekvállalási korban lévők bizakodva várják az új családtámogatások indulását.* Sajtóközlemény, 2019. május 6.

GETTLER LT, AGUSTIN S, McDADE TW, KUZAWA CW: "Do testosterone declines during the transition to marriage and fatherhood relate to men's sexual behavior? Evidence from the Philippines" *Hormones and Behavior.* (2013), 64(5):755-63.

BURNHAM TC1, CHAPMAN JF, GRAY PB, McINTYRE MH, LIPSON SF, ELLISON PT.: Men in committed, romantic relationships have lower testosterone. *Hormones and Behavior.* 2003. Aug; 44(2):119-22.

PILYOUNG KIM, PAOLA RIGO, LINDA C. MAYES, RUTH FELDMAN, JAMES F. LECKMAN & JAMES E. SWAIN: Neural plasticity in fathers of human infants. *Social Neuroscience Volume 9* 2014, Pages 522-535

EYAL ABRAHAM, TALMA HENDLER, IRIT SHAPIRA-LICHTER, YANIV KANAT-MAYMON, ORNA ZAGOORY-SHARON, AND RUTH FELDMAN: Father's brain is sensitive to childcare experiences. *PNAS July 8, 2014* 111 (27) 9792-9797;

MARSHA KAITZ, SHIMON SHIRI, SHAI DANZIGER, ZIVA HERSHKO, ARTHUR I.EIDELMAN: Fathers can also recognize their newborns by touch. *Infant Behavior and Development, Volume 17, Issue 2, April-June 1994, Pages 205-207*

BADER, A. P., & PHILLIPS, R. D.: Fathers' recognition of their newborns by visual-facial and olfactory cues. *Psychology of Men & Masculinity, 2002, 3(2), 79-84.*

MARTIN N. MULLER, FRANK W. MARLOWE, REVOCATUS BUGUMBA, PETER T. ELLISON: Testosterone and paternal care in East African foragers and pastoralists. *Proc Biol Sci.* 2009 Jan 22; 276(1655): 347-354.

BENEDETTA LEUNER, ERICA R. GLASPER, ELIZABETH GOULD: Parenting and plasticity Trends in neuroscience, *Volume 33, Issue 10, October 2010, Pages 465-473*

JAMES F. PAULSON, PHD; SHARNAIL D. BAZEMORE, MS: Fathers and Its Association With Maternal DepressionA Meta-analysis. *JAMA.* 2010;303 (19):1961-1969. doi:10.1001/jama.2010.605

CRAIG F. GARFIELD, GREG DUNCAN, JOSHUA RUTSOHN, THOMAS W. MCDADE, EMMA K. ADAM, REBEKAH LEVINE COLEY, P. LINDSAY CHASE-LANSDALE: A Longitudinal Study of Paternal Mental Health During Transition to Fatherhood as Young Adults. *Pediatrics*, 2014. május

ERIK GUSTAFSSON, FLORENCE LEVRÉRO, DAVID REBY, NICOLAS MATHEVON: Fathers are just as good as mothers at recognizing the cries of their baby. *Nature Communications volume 4, Article number: 1698*, 2013

HA EH, OH KJ.: Effects of cognitive-behavioral group therapy for depressive mothers of children with behavior problems. *Child Fam Behav Ther.* 2006;28(2):1–13.  
*J Child Psychol Psychiatry.* 2014 Nov; 55(11): 1187–1212.

CATHERINE PANTER-BRICK, ADRIENNE BURGESS, MARK EGGERMAN, FIONA McALLISTER, KYLE PRUETT, JAMES F LECKMAN: Practitioner Review: Engaging fathers – recommendations for a game change in parenting interventions based on a systematic review of the global evidence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines*, 2014. november

PATTY X. KUO, EKJYOT K. SAINI, ELIZABETH THOMASON, OLIVER C. SCHULTHEISS, RICHARD GONZALEZ, BRENDA L. VOLLING: Individual variation in fathers' testosterone reactivity to infant distress predicts parenting behaviors with their 1 year old infants. *Developmental Psychobiology*, 2015. október

MARTIA KAITZ, SHIMON SHIRI, SHAI DANZIGER, ZIVA HERSHKO, ARTHUR I. EIDELMAN: *Fathers can also recognize their newborns by touch Infant Behavior and Development*, Volume 17, Issue 2, April–June 1994, Pages 205–207

ILONA CROY, TOMASZ FRACKOWIAK, THOMAS HUMMEL, AGNIESZKA SOROKOWSKA: Babies Smell Wonderful to Their Parents, Teenagers Do Not: an Exploratory Questionnaire Study on Children's Age and Personal Odor Ratings in a Polish Sample. *Chemosensory Perception*, 2017; 10(3): 81–87.

VIOLA MARX, EMESE NAGY: Fetal behavioral responses to the touch of the mother's abdomen: A Frame-by-frame analysis. *Infant Behavior and Development*, Volume 47, May 2017, Pages 83–91

WEINRAUB M, FRANKEL J.: Sex differences in parent–infant interaction during free play, departure, and separation. *Child Development.* 1977;48:1240–1249. doi: 10.2307/1128481.

KUEBLI J, BUTLER S, FIVUSH R.: Mother–child talk about past emotions: Relations of maternal language and child gender over time. *Cognition and Emotion.* 1995;9(265–283):1080.

AZNAR A, TENENBAUM HR.: Spanish parent–child emotion talk and their children's understanding of emotion. *Frontiers in Psychology.* 2013;4:670. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00670.

LEWIS C, LAMB ME.: Fathers' influences on children's development: The evidence from

- two-parent families. *European Journal of Psychology of Education*. 2003;18:211–228. doi: 10.1007/BF03173485.  
<https://www.independent.co.uk/news/world/americas/father-son-shower-photo-debate-a7040296.html>  
<http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/1642676.stm>
- ERLANDSSON K, DSILNA A, FAGERBERG I, CHRISTENSSON K.: Skin-to-skin care with the father after cesarean birth and its effect on newborn crying and prefeeding behavior. *Birth*. 2007. Jun; 34(2):105-14.
- Er-Mei Chen, Meei-Ling Gau, Chieh-Yu Liu, and Tzu-Ying Lee: Effects of Father-Neonate Skin-to-Skin Contact on Attachment: A Randomized Controlled Trial. *Nursing Research and Practice*, Volume 2017, Article ID 8612024,  
<https://doi.org/10.1155/2017/8612024>  
<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-3600662/Touching-photo-young-boy-helping-father-skin-skin-contact-premature-twins-sweeps-internet.html>
- SEIMYR L., SJÖGREN, B. WELLES-NYSTRÖM B. AND NISSEN E.,: 2009. Antenatal maternal depressive mood and parental–fetal attachment at the end of pregnancy. *Archives of women's mental health*, 12, pp.269-279.
- CONDON J. T.,: The assessment of antenatal emotional attachment: development of a questionnaire instrument. *British Journal of Medical Psychology*, 66, pp.167-183., 1993.
- HABIB C. AND LANCASTER S., 2010. Changes in identity and paternal - foetal attachment across a first pregnancy. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 28, pp.128-142.  
<http://sciencenordic.com/mental-health-fathers-can-affect-foetus>
- SULLIVAN JR.: Development of father-infant attachment in fathers of preterm infants. *Neonatal Netw*. 1999 Oct;18(7):33-9
- MARTIN GREENBERG, NORMAN MORRIS: ENGRASSMENT: The newborn's impact upon the father *American Journal of Orthopsychiatry* 44(4):520-3, August 1974
- ULLA WALDENSTRÖM: Early and late discharge after hospital birth: *Father's involvement in infant care Early Human Development* 17(1):19-28 · June 1988
- Inge Bretherton: Fathers in attachment theory and research: a review  
*Early Child Development and Care*, Vol. 180, Nos. 1&2, January–February 2010, 9–23
- PANCSOFAR N, VERNON-FEAGANS L: Fathers' Early Contributions to Children's Language Development in Families from Low-income Rural Communities *Early Child Res Q*. 2010 Oct 1; 25(4): 450–463.

PANCOSFAR N, VERNON-FEAGANS L.: Mother and father language input to young children: Contributions to later language development.

*Journal of Applied Developmental Psychology*. 2006;27:571–587

SARAH ALLEN, KERRY DALY: THE EFFECTS OF FATHER INVOLVEMENT: An Updated Research Summary of the Evidence Inventory Centre for Families, Work & Well-Being, University of Guelph 2007

EMILY HANSEN, LEIGH TESCH, AND JENNIFER AYTON: “They’re born to get breastfed”- how fathers view breastfeeding: a mixed method study *BMC Pregnancy Childbirth*. 2018. június

JAROLD T. JOHNSON JR.: Az apa szerepe a szoptatásban

<https://szoptatasportal.hu/az-apa-szerepe-a-szoptatasban/>

ANIL CHACKO, GREGORY A. FABIANO, GRETA L. DOCTOROFF, BEVERLY FORTSON: Fathers in Effective Parenting for Preschool Children Using Shared Book Reading: A Randomized Controlled Trial *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, Volume 47, 2018 - Issue 1

REMMO, CLYDE J.: “Understanding Masculinity: The Role of Father-Son Interaction” (2009). Electronic Theses and Dissertations. 544.<https://digitalcommons.du.edu/etd/544>

IVANA MACUKA AND ANITA VULI PRTORI : *FAMILYDETERMINANTSOFCILDHOODASTHMA* Department of Psychology, University of Zadar, Croatia UDK: 316.614.5 : 616.2

15th psychology Days in Zadar: Book of Selected Proceedings, University of Zadar, str.213-221. [https://bib.irb.hr/datoteka/508209.Childhood\\_Asthma.pdf](https://bib.irb.hr/datoteka/508209.Childhood_Asthma.pdf)

SAMIA MARKSON, BARBARA H. FIESE: Family Rituals as a Protective Factor for Children With Asthma *Journal of Pediatric Psychology*, Volume 25, Issue 7, 1 October 2000, Pages 471–480,

JERICA M. BERGE, MELANIE WALL, DIANNE NEUMARK-SZTAINER, NICOLE LARSON, ,MARY STORY: Parenting Style and Family Meals: Cross-Sectional and 5-year Longitudinal Associations *J Am Diet Assoc*. 2010 Jul; 110(7): 1036–1042.

MELISSA HORNE: The Impact of Father Absence on Adolescent Romantic Relationship Ideals Georgetown University, Thesis 2011

<https://repository.library.georgetown.edu/bitstream/handle/10822/551619/Melissa%20Horne%20Thesis.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

MELISSA WAKE, JAN M. NICHOLSON, POLLYANNA HARDY, KATHERINE SMITH: Preschooler Obesity and Parenting Styles of Mothers and Fathers: *Australian National Population Study PEDIATRICS* 120(6):e1520-7 · January 2008

FOREHAND, R., & NOUSIAINEN, S. (1993). Maternal and paternal parenting: Critical dimensions in adolescent functioning. *Journal of Family Psychology*, 7(2), 213-221.

YOSHITO KAWABATA, LENNEKE ALINK, W.-L. TSENG, MARINUS H. VAN I JZENDOORN: Maternal and pa-

ternal parenting styles associated with relational aggression in children and adolescents: A conceptual analysis and meta-analytic review *Developmental Review* 31(4):240-278 · December 2011

BRUCE J. ELLIS ,JOHN E. BATES ,KENNETH A. DODGE ,DAVID M. FERGUSSON, L. JOHN HORWOOD ,GREGORY S. PETTIT,LIANNE WOODWARD: Does Father Absence Place Daughters at Special Risk for Early Sexual Activity and Teenage Pregnancy? *Child Development*: 200. május 16.

LINDA NIELSEN: How Dads Affect Their Daughters into Adulthood. Institute of Family Studies, 2014. június 3.  
<https://ifstudies.org/blog/how-dads-affect-their-daughters-into-adulthood>

LINDA NIELSEN: Father-Daughter Relationships: Contemporary Research and Issues (Textbooks in Family Studies)  
Routledge, 2012 ISBN-13: 978-1848729346

RONALD P. ROHNER: Father Love and Child Development: History and Current Evidence  
Current Directions in Psychological Science, October 1, 1998

LÉDER LASZLÓ: Iskolák férfiak nélkül. *HVG Pszichológia Magazin*, 2018/2

PATRICIA CAYO SEXTON: *Feminised man*  
Pitman Publishing, 1970

MÁRAI SÁNDOR: *A gyertyák csonkig égnek*

VÄTERREPORT: Vater sein in Deutschland heute  
<https://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf>

2017, MODERN FAMILIES INDEX: Summary Report  
<https://www.workingfamilies.org.uk/publications/2017-modern-families-index-summary-report/>

MATTHIAS KRAPF, HEINRICH W. URSPRUNG, AND CHRISTIAN ZIMMERMANN: Parenthood and Productivity of Highly Skilled Labor: Evidence from the Groves of Academec  
<https://s3.amazonaws.com/real.stlouisfed.org/wp/2014/2014-001.pdf>

JAMIE J. LADGE , BETH K. HUMBERD , MARLA BASKERVILLE WATKINS, AND BRAD HARRINGTON: Updating the Organization MAN: An Examination of Involved Fathering in the Workplace. *Academy of Management Perspectives*, 2015. január 13.

MALIN BERGSTRÖM, EMMA FRANSSON, BITTE MODIN, MARIE BERLIN, PER A GUSTAFSSON, ANDERS HJERN: FIFTY MOVES A YEAR: is there an association between joint physical custody and psychosomatic problems in children? *Journal of Epidemiology and Community Health* :Volume 69, Issue 8

EBERHARD SCHÄFER, MARC SCHULTE : Stark und verantwortlich - Ein Ratgeber für Väter nach Trennungen Schäfer und Schulte GbR, Taschenbuch –2015 Berlin

AMATO, P. R., & SOBOLEWSKI, J. M.: The Effects of Divorce on Fathers and Children: Nonresidential Fathers and Stepfathers. In M. E. Lamb (Ed.), *The role of the father in child development* (pp. 341-367). Hoboken, NJ, US: John Wiley & Sons Inc.

MARIA CHIU, FARAH RAHMAN, SIMONE VIGOD, CINDY LAU, PROF JOHN CAIRNEY, PAUL KURDYAK: Mortality in single fathers compared with single mothers and partnered parents: a population-based cohort study. *The Lancet*, 2018. február 14.

GYURKOVICS TIBOR: *Az utolsó karácsony*

[https://gondola.hu/cikkek/1337-Gyurkovics\\_Tibor\\_Az\\_utolso\\_karacsony.html](https://gondola.hu/cikkek/1337-Gyurkovics_Tibor_Az_utolso_karacsony.html)

HÁY JÁNOS: *Napra jutni*. Európa Könyvkiadó, 2014

Amy J. L. Baker-paul R. Fine: A szülői elidegenítésről. Kalliópé Kiadó, 2016

AZ EU SZÁMOKBAN – *népszerű a „mamahotel”*. [https://europapont.blog.hu/2017/05/31/europa\\_szamokban\\_mamahotel](https://europapont.blog.hu/2017/05/31/europa_szamokban_mamahotel)

THOMAS BERHARD: *Nagy Levegő*. Ab Ovo Kiadó, 1995

NAGY ANNA: *Egyedülálló szülők könyve*. Európa Könyvkiadó, 2015

CHARLES OPONDO, MAGGIE REDSHAW, EMILY SAVAGE-McGLYNN, MARIA A QUIGLEY: Father involvement in early child-rearing and behavioural outcomes in their pre-adolescent children: evidence from the ALSPAC UK birth cohort

*Journal of Epidemiology and Community Health*, 2017/9/1

Storey AE, Noseworthy DE, Delahunty KM, Halfyard SJ, McKay DW: The effects of social context on the hormonal and behavioral responsiveness of human fathers.

*Hormones and Behavior*, 2011 Sep; 60 (4): 353-61

ILANIT GORDON, ORNA ZAGOORY-SHARON, JAMES F. LECKMAN, RUTH FELDMAN: Prolactin, Oxytocin, and the development of paternal behavior across the first six months of fatherhood

*Hormones and Behavior*. 2010 Aug; 58(3): 513-518.

Poeggel, Gerd / Nowicki, L. / Braun, Katharina (2003): Early social deprivation alters monoaminergic afferents in the orbital prefrontal cortex of Octodon degus.

*Neuroscience*, H. 116, S. 617 – 62

ELLIS, B. J., MCFADYEN-KETCHUM, S., DODGE, K. A., PETTIT, G. S., & BATES, J. E. (1999). Quality of early family relationships and individual differences in the timing of pubertal maturation in girls: A longitudinal test of an evolutionary model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 387-401.

JUDY L. BUCHAN, NICOLE LETOURNEAU CLAUDINE T. BENNETT STUART, G. SHANKER, ANNE FENWICK, BRENDA SMITH-CHANT: Parent education interventions designed to support the transition to parenthood: A realist review *International Journal of Nursing Studies* Volume 59, July 2016, Pages 118-133

GROSSMANN, K. E. & VOLKMER, J. J. (1984). Fathers' presence during birth of their infants and paternal involvement. *International Journal of Behavioral Development*, 7, 157-165.

GROSSMANN, K. E., GROSSMANN, K., & ZIMMERMANN, P. (1999). *A wider view of attachment and exploration: Stability and change during the years of immaturity*. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (pp. 760-786). New York: Guilford Press.



Szakmai lektor: dr Andrek Andrea  
Korrekter: Varga Kinga  
Borítóterv, illusztráció, tördelés: Mészáros Péter  
Nyomdai kivitelezés:  
Családbarát Ország Nonprofit Közhasznú Kft.  
Felelős vezető: Nemes Gábor

„Kedves Apa, esetleg hiányzik Önnek újszülött gyermeke illata, gyakran gondol arra, hogy legszívesebben megölelné és agyonpuszilatná? Nehezebbre esik otthon hagyni a kis családját? Akkor Önben a férfit egy legizgalmasabb és legférfiasabb változása zajlik: éppen apává válik” - olvassuk a könyvben.

Kopp Mária, kora szemléletét messze meghaladva így írt az apák helyzetéről: „A férfi szerepének erősítése a családban azért is kulcsfontosságú, mert napjainkban jószérivel apák nélküli világban élünk, így egy fiúnak nemigen van lehetősége mintát látni maga előtt. Ez azért is tragédia, mert ennek hiányában beindul az ördögi kör és maga sem lesz képes a végleges elköteleződésre, az életre szóló kapcsolatra.”

Hallottak már az apátlan társadalomról, az apabarát várandósságról, netán az apa-kánaánról? A könyv egy szinte érintetlen világba: az apaság lélektanának perifériára szorított világába röpteti az olvasót, leszámolva sok előítélettel, rossz beidegződéssel és néhány tabuval. A szerző szakszerűsége mellett személyesen és szenvedélyesen fedi fel az apaság sokunknak eddig ismeretlen mélységeit és az apa-gyermek kötődés kialakulásának elsöprő fontosságát. Kötelező olvasmány minden teljes családra vágyó, apa-forradalmár apának, anyának és nagyobbacska gyermeknek.

