



KINCS-Est: Csendes Apa-forradalom

2019. június 20.

Rendhagyó KINCS Estre került sor június 20-án: a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) által kiadott, Csendes Apa-forradalom című könyv sajtónyilvános bemutatója alkalmából. Léder László szerzővel és Dr. Andrek Andrea pszichológussal Süveges Gergő beszélgetett.

Fűrész Tünde, az intézet elnöke köszöntőjében elmondta: *Léder László* az intézet állandó apaszakértője, akinek sok jótanácsot köszönhetnek. Könyve kereskedelmi forgalomban is kapható lesz június 30-ától. Emlékeztetett: a KINCS-ben kiemelt figyelmet fordítanak az apák szerepére, például tavaly az apák napján Tisztelet az édesapáknak című konferenciát szerveztek (<https://www.koppmariaintezet.hu/hu/hirek/78-tisztelet-az-edesapaknak-apak-napi-konferencia-a-kincs-ben>) és kiadtak egy kifejezetten apáról szóló KAPOCS kiadványt.

Léder László köszönetet mondott a KINCS minden munkatársának, elsősorban *Fűrész Tünde* elnöknek, aki szerint „mindig és minden eszközzel az apa-téma mögött állt” és bemutatta beszélgetőtársát, aki egyben kollégája és jóbarátja és a most bemutatott könyvének lektora.

Süveges Gergő, az est moderátora először arról érdeklődött, hogy a közönségben hány édesapa van (sokan) és hányan tartják magukat nem tökéletes édesapának (mind), majd megkérdezte *Léder Lászlót*, hogy ez miért van így? A szerző válasza: az apaság, mint minden emberi teljesítmény, hullámmó és örökös tanulást igényel, nagy hiba lenne hátra dőlni a tévhitel, hogy elértük a „szuperapaságot”, hasonlóan az anyasághoz vagy bármilyen más emberi szerephez. Ahogy már sokszor, sok helyen hangsúlyozta: ahányféle apa, annyiféle apaság van; vagyis attól lesz valaki hiteles apa, ha felépíti magának a saját apaságát. Rossz hírként említette: az apaságot nem lehet megúszni, nincs távapa, messziről szerető apa, jó hír viszont: ha odateszik magukat, akkor nagyon nagy valószínűséggel jó apák lehetnek.

A moderátor szerint tele van a sajtó a tökéletes anyaképpel, bár néhol már azt is lehet olvasni, hogy nem kell tökéletesnek lenni, mindenestere rengeteg „gyötrődés” van ezzel kapcsolatban. *Léder László* szerint az apák is gyötrődnek, de közben meg is élik az apaság szépségeit és örömeit. Elárulta: sok éve apákkal foglalkozó pszichológusként és az Apa Akadémia alapítójaként első meghatározó élménye az, hogy az apák iskolázottságuktól függetlenül bizonytalanok. Ez viszont azt is jelenti, hogy nincsenek teljesen „kódolva” a tökéletes apaság tévhitével, van „szabadságuk” jó irányba alakulni, bár így is van jó pár tévhit, amit érdemes eloszlatni. Az egyik „legnépszerűbb”: a jó anya beleszakad a gyermeknevelésbe, a jó apa belehal a családfenntartásba. A szerző bevallása szerint anyapárti, mert meggyőződése, hogy az anyákon is az apák támogatásán keresztül lehet a legjobban segíteni.

Andrek Andrea elmondta, munkája során azt tapasztalta, kétféle apa létezik: akinek van követendő mintája és aki biztosan nem szeretne olyan apa lenni, mint amilyen az ő apja volt. Mivel ez utóbbi a gyakoribb, legalábbis ez fogalmazódik meg gyakrabban egy pszichológus rendelőjében, a médiában és a közbeszédben, ezért kérdésként merül fel: mit tehetnek azok, akiknek a semmiből kell felépíteni az apaságukat, vajon ad-e a könyv útmutatást az apátlan apák számára? A szerző erre azt javasolta: érdemes elmenni az Apa Akadémiára, ahol éppen ezekről a kérdésekről beszélgetnek, a könyvben is sok gondolat szól erről. A válasz azért sem könnyű, mert minden eset más és más, nincs recept, jó hír



viszont: a minta hiánya megnehezíti ugyan az apaság felépítését, de nem determinál: rengeteg olyan eset van, amikor jó apaminta nélkül is jó apa lesz valakiből. Ha egy férfi szeretne jó apa lenni és ehhez megteszi az olyan „minimális dolgokat”, mint például, hogy életének meghatározó részét képezi a családja, törekszik arra, hogy minél többet legyen jelen családja életében, részt vegyen a család „érzelmi házimunkájában”, akkor egy jól működő család „kitermeli” az apasághoz szükséges energiákat, vagyis megtanítja az apát az apaszerepre - szerinte a gyermekek a legjobb coach-ok. Egy másik férfi modellje is nagyon meghatározó lehet; ha egy fiatal férfi legalább egy jó apamintát lát a közelében, akkor az meghatározó lehet számára. Érdemes tehát körülnézni és jó mintákat keresni.

Süveges Gergő saját apai mintákra vonatkozó kérdésére mindkét pszichológus elmondta: nagyon szerető és támogató szülői mintákat hoznak otthonról. *Andrek Andrea* szerint ennek az érzelmileg felfokozott helyzetekben, a zsigeri reakciók esetén van a legnagyobb jelentősége, ő ilyenkor a leghálásabb a kapott jó mintákért. Kiemelte: amikor apaságról van szó, akkor anya-apa kapcsolatról is beszélünk, hiszen az apaság csak egy párkapcsolat részeként értelmezhető. Ezzel kapcsolatban megemlítette egy legfrissebb kutatásukat, amely szerint az apa/anya-magzat kötődésben a legfontosabb tényező a párkapcsolatban észlelt gondoskodás; ez segíti legjobban a magzathoz való odafordulást mind az anya, mind az apa esetében. *Léder László* elmondta: édesapja második házasságában született és látta az előző gyermekével kapcsolatos érzelmi problémáját, gyötrődését, hogy nem élhette meg az apaságát. Elmondta, hogy a hagyományos pszichológia nagyon nehezen szólítja meg az apákat; könyvének legszebb mondata pedig számára is utat mutatott: az apakultúra megteremtésével gyógyul a társas kapcsolat is. Az apává válásban kulcsszerepe van az anyának: ha egy családban nincs ún. apa-kultúra, azaz ha a családtagok nem támogatják az apát apaszerepének megélésében, akkor az a férfi nagyon nehezen tudja felépíteni és megélni az apaszerepét.

A szerző ennek kapcsán felhívta a figyelmet további néhány tévhitre, amit könyvében is részletez. A túl sokat dolgozó apa a párkapcsolatra és gyermek-szülő viszonyra nézve is téves út. Egyre gyakoribb jelenség a 30-40 éves férfiak kiégése; azt az ENSZ nemrég felvette a mentális betegségek kategóriájába. Nagyon fontos a munka és a magánélet egyensúlya, ez az alapja a kiegyensúlyozott családi életnek, ami azt jelenti: a szülőnek nem kell az egész életét a munkának, de a gyermeknek sem szentelnie, lennie kell nem-családi, azaz munkával, illetve magunkkal, párunkkal, barátainkkal töltött énidőnek. Elárulta, ő maga home office-ban dolgozik, annak minden előnyével és hátrányával, és hozott néhány szabályt, ami segíti az egyensúlyt: ő viszi-hozza lányát az iskolából, este és éjszaka nem dolgozik, stb. *Süveges Gergő* mindezt így foglalta össze: a szülőség nem megy automatikusan, legalább beszélni kell róla, hogy mit és hogyan szeretnénk. *Léder László* kiegészítette: nagyon fontos lenne, hogy néhány életindító tanácsot kapjanak a fiatalok, hiszen a párkapcsolat fontossága még mindig nem köztudott, még mindig nem egyértelmű, hogy egy gyermek akkor érzi jól magát, ha a szülei is jól vannak.

Süveges Gergő a gyermekét feldobó apaképre hivatkozva elmondta: társadalmi elvárás, hogy az apák feldobják, kihívás elé állítsák és útnak indítsák gyermekeiket, de fontos, hogy nekik kell „elkapni” is őket. *Léder László* hangsúlyozta: sok mindentől függ, hogy milyen a jó apa; az apa maszkulinitása és a gyermek nemisége között nincs tudományos összefüggés. Ha az apák eljutnak az elfogadásig, akkor a gyermekükből normális fiú lesz, akár sportoló, akár könyvmoly. Így tehát dobálós apának sem *kell* lenni; a lényeg, hogy az apa szeresse és elfogadja gyermekét. Ugyanakkor szerinte az apaság legszebb formája a (saját vagy kitalált) játék, ami a gyermeki lét újraélését jelenti és mentálhigiánés védelmet



jelent, mind az apák, mind a gyermek számára, hiszen a „játék komplex fejlesztő program”. *Andrek Andrea* kiemelte: az apa nagyon máshogyan van jelen a gyermek életében, mint az anya, ezért nagyon fontos lenne, hogy az apai jelenlétnek is meglegyen a helye és elismerése, „dicsérete”. Példaként elmesélt néhány apai játékot és helyzetet, amit egy anya biztosan nem játszana, tenne gyermekével.

A moderátor kérdésére *Léder László* elismerte: ahogy a szülőséget, az apaságot is „túl lehet tolni”, nem egészséges, ha a gyermeket a magunk önmegvalósítási eszközének használjuk. Felhívta a figyelmet arra: a szülő-gyermek típusú (nukleáris) család „csak” egy fragmentuma a környezetnek; jelenleg olyasmint vár el a társadalom a szülőktől, amit korábban sosem, hiszen régen a gyermeket a nagycsalád látta el; 100 éve negyedannyi feladata volt egy szülőnek, mint ma, ezért is kell ma újra kitalálni magunkat szülőként. *Andrek Andrea* megerősítette: régen egy gyermek felneveléséhez egy egész falu kellett, ma viszont mindezt egyedül végzik a szülők, és hozzátette: mindez azért is nehéz, mert ma „elválasztódás van”, ami már a szülőszobán elkezdődik, pedig nagyon fontos lenne a korai fizikai kapcsolat, bőrkontaktus, apák esetén „szőrkontaktus”, mert ezek hiánya kötődési problémákhoz vezethet. Ezzel kapcsolatban *Léder László* megjegyezte: szerinte a legnagyobb megoldandó civilizációs probléma az apák hiánya a szülésnél és a szülést követő ún. szenzitív időszakban, pedig számos nemzetközi tudományos kutatás bizonyítja ennek fontosságát. Míg *László* a várandóssággal és szüléssel párhuzamos tesztoszteron-szint csökkentésére, *Andrea* az oxitocin aktiválódásának fontosságára hívta fel a figyelmet, és arra, hogy a szülő-gyermek kötődés meghatározó a későbbi párválasztásra, párkapcsolati elköteleződésre nézve is és ezáltal befolyásolja az apaság minőségét is.

Zárszóként *Léder László* felhívta a figyelmet az apák kiemelt szerepére gyermekük kamaszkorában, valamint röviden kitért az oktatásból hiányzó apák és férfiak okozta problémákra. Ha az apa nincs jelen a korai időszakban, akkor kamasz gyermekei számára súlytalanná válik. Az iskola világa pedig nemcsak az anya feladata, az apáknak is be kellene kapcsolódniuk a gyermekük iskolai életébe.

Kérdésekre válaszolva a szerző elismerte a nagyapák szerepének fontosságát; szerinte elképesztő mennyi mindent tudnak adni a gyermek számára, ezért nem szabadna kihagyni őket a rendszerből. Szóba került a háttérközösség fontossága a nem elérhető apák esetén: *Léder László* szerint a gyermekét egyedül nevelő anyáknak fontos lenne mintaértékű férfiakat keresni gyermekük számára. *Andrek Andrea* megerősített ezt: az egyedülálló anyáknál sok esetben a gyermek „becsúszik” a férj szerepbe, azért is lenne fontos az új társ, hogy annak hiányát ne a gyermek töltsse be. Szerinte a mozaik család minden nehézség ellenére jobb, mint az apa nélküli család, különben is: „a gyermek lelkében nincs olyan, hogy féltestvér”. A könyv szerzője szerint pedig „nincs apátlan gyermek, csak apátlan nevelés” és emlékeztetett: a válási rendszer reformációjával sok válás megelőzhető lenne.

Antal-Ferencz Ildikó