

Bár legtöbbször áldásnak tekintik a családba érkező gyereket, azért azt senki sem tagadja, hogy az idilli kettőshöz képest igencsak nagy változás, ha már háromtagú a család. A gyerek érkezése válaszut, amely megváltozott körülményeket jelent, és sok esetben számos vita forrását is. Van, aki szerint a gyerek csak igazán szakítópróbája egy kapcsolatnak. Mészáros Andrea párterapeutával a leggyakoribb konfliktusforrásokról beszélgettünk, de arról is, hogyan ne legyen folyton viszályok forrása a gyerek.

A babát váró párokat gyakran figyelmeztetik arra, hogy a baba érkezésével teljesen megváltozik az életük, hiszen új szerepet vesznek fel, a feleségből anya lesz, a férjből pedig apa, mégis kevés szó esik konkrétan arról, hogy kettejük kapcsolatát hogyan befolyásolja a baba érkezése. Pedig míg egy gyerek nagyon sok örömet okoz, bizony számos változással és stresszfaktoral is jár: míg kicsi, addig a feladatok ismeretlenek, végtelen órákra nyúlhatnak az altatások, kialvatlanok, s emiatt türelmetlenek lehetnek a szülők, amikor pedig nő a gyerek, netán még tovább gyarapodik a család, akkor a feladatok sokszorozódnak meg, a nevelési elvek térhetnek el.

Minden sokkal több szervezést igényel

Egy, az óvodás gyermekét nevelő édesanya például arról vallott, hogy hiába viszi-hozza az apuka a gyereket az oviba, ha megbetegedik, az édesanya „feje fáj” leginkább amiatt, hogy ki marad otthon a gyerekkel, s általában a gyerek körüli teendők az ő vállát nyomják. De talán, amit a legigazságtalanabbnak tart, hogy ha el kell mennie valahová, akkor agyon kell szerveznie az életét, míg a férje tervezhet nyugodtan, mert a gyerek ügyis otthon van az anyjával. Az önmagára fordított idő hiányát már csak szégyenkezve említi meg a harmincas éveie elején járó nő – pedig mindezek gyakran okoznak feszültséget a házasságukban, ahogy az is, hogy ki milyen mértékben veszi ki a részét a házimunkából.

Egy kétgyerekes édesapával is elbeszélgettünk, aki imádja a fiait, de sokszor hiányolja azt az idilli kettőst, ami megvolt a gyerekek születése előtt: többet szórakoztak, többet jártak ki, több minőségi időt töltöttek együtt a

feleségével, a gyerekek érkezése után pedig ezt csak nagy szervezés után lehet megvalósítani. Ráadásul minden olyan bonyolult lett: nem lehet csak úgy elindulni, mert két gyereket nehéz felkészíteni, sokszor hisztis valamelyik, amire kilépnek az ajtón, már összeveszett valaki valakivel – vagyis úgy érzi, sokkal több a feszültség a gyerekekkel, mint ahogy a feladat is.

Ha felkészületlenül ér a gyerekáldás

Mészáros Andrea párterapeuta általánosságban elmondhatja, hogy különböző céllal és különböző körülmények közt vállalnak a párok gyereket, és ez bizony meghatározza azt is, hogy utána a gyerek születésére hogyan reagálnak. „Egyértelműen türelmetlenebb a gyerekekkel az a pár, amely mondjuk csak társadalmi nyomás miatt vállalt gyereket, és sokkal több időt és érzelmi kapacitást tud vállalni az a pár, ahol valójában mindketten vágytak a gyerekre, aki a számukra megfelelő pillanatban jött. Vannak szomorú történetek is, ahol nagyon sok próbálkozás után, a vágyakhoz képest esetleg késve jön a gyerek, ott már nagyon sok érzelmi sérülés érte a szülőket, amire megjön az áldás. Megint más kategória, ahol a családi rendszerek nincsenek még a gyerek érkezése előtt megbeszélve, nem tiszták a határok, a gyerek iszsa meg a levét annak is, ha családi viszályok okozta stresszben nő fel a gyerek” – mutat rá a pszichológus.

Az biztos, hogy választóvonal, amikor gyerek érkezik a családba, ugyanakkor magas szintű stresszfaktor is, hiszen egy gyerek teljesen átszervezi a jól megszokott életünket – magyarázza Mészáros Andrea, aki éppen ezért szokta hangsúlyozni, hogy mennyire fontos, hogy felkészülten ér-e minket a gyerekáldás vagy sem. Mert ha felkészülünk rá, akkor valójában úgy alakítjuk egy kicsit az életünket, hogy



A gyerek mellett nagyon sokszor a házasság az utolsó helyre kerül, már a pár beszélgetései is leginkább a gyerekről, a munkáról és az adminisztratív dolgokról szólnak.



Viszályok forrása

beleférfjenek a változások, meg a mentalitásunk is a helyén van. De amikor felkészületlenül ér minket, akkor nagyon nehéz elfogadni, hogy felborul az egyensúly. „Van, akinek anyagilag is megváltozik az élete, mert esetleg a gyes kevés, van, aki esetleg vissza szeretne térni a munkába, mert szereti a szakmáját, de a társadalom lelkiismeret-furdalást kelt bennük. Vannak anyukák, akik a háztartást tartják egyik prioritásuknak, azoknak nagyon nehéz, hogy ha jön a gyerek, akkor már sosem lesz minden patyolattiszta és élére állított. Ha ezt érzelmileg nem tudod lemenedzselni, akkor a gyerek hirtelen borzasztó nagy stresszfaktorrá válik, ahogy egy munkamániás anyának is nehezebbnek tűnő változás az otthonülő anya-lét” – sorolja a pszichológus.

Gyakori panaszok

Hogy mégis melyek a leggyakrabban előforduló konfliktusok a gyerek érkezése miatt? A szakember, ha sorrendet nem is tudna állítani, azt látja, hogy nagyon gyakran fordul elő, hogy beáll egyfajta irritáltság – főleg az anya életében – az alváshiány miatt, ez pedig rányomja a bélyegét a hétköznapiakra is: türelmetlenné válik, már nem olyan kedves a férjével esetleg, sokan élnek meg úgy a gyerek érkezését, hogy már semmi idejük önmagukra a házimunka meg a gyerek mellett. Ráadásul – figyelmeztet a szakember – ez egy ördögi kör, ugyanis sokkal nehezebben menedzselhető az a gyerek, akít egy ideges anyuka nevel, mert a gyermek szivacsként szívja magába a mi érzelmi és mentális állapotunkat. „Egy másik gyakori pszichológiai faktor, hogy bennünk, nőkben van egy ön-feláldozói séma, ami feldolgozatlan gyerekkori traumákból fakad, és emiatt a gyerek mellett is nagyon magas elvárásokat tűzünk ki magunkkal szemben, hogy mi ugyanolyan szuper bombanők legyünk, mint előtte, minden rendben legyen a háztartással, a házassággal, a gyerekekkel, esetleg még egy kis pluszmunka is beleférfjen az időnkbe. És egyszerűen túlterhelődnek a nők ezzel, hogy mindent »is« akarnak, magukat esetleg teljesen félretéve” – magyarázza a pszichológus, aki igen gyakran hallja azt kimerült, kialvatlan édesanyáktól is, hogy amíg a gyerek alszik, ők a háztartással foglalkoznak.

A házasság az utolsó helyen

Egy másik konfliktusforrás, hogy a gyerek mellett nagyon sokszor a házasság



Törekedni kell arra, hogy meglegyen az intimitás a szülők közt