



A megváltozott családi felállás számos vita forrása lehet

FOTÓK FORRÁSA: DEPOSITPHOTOS.COM

rása, a gyerekek

zasság az utolsó helyre kerül, már a pár beszélgetései is leginkább a gyerekről, a munkáról és az adminisztratív dolgokról szólnak, hogy vásárolt-e tejet a hazatérő apa, vagy hogy miért túlórázott már megint – miközben a régi romantikus kettes megszűnik vagy átértékelődik, vagy éppen az utolsó helyre kerül, amiben benne van a házasság is. „Itt párja válogatja: van, aki nem tér vissza a szexualitáshoz egyáltalán, a jobbik eset az, amikor dolgoznak azon, hogy visszatérjenek a szexuális élethez is. Nagyon sokszor van ilyen ördögi körös veszekedés a férfi és a nő között, hogy a nő fáradtnak érzi magát, meg nincs soha minden kipipálva ahhoz, hogy ő meg tudjon nyugodni. Mi, nők tévesen gondoljuk, hogy csak akkor tudnánk megnyugodni és átadni magunkat a szexuális élménynek, hogyha minden rendben van, mármint a lakás is tiszta, el is van mosogatva, meg a gyerek is éppen jól volt, meg holnapra is elő van készítve minden. Aztán lehet olyan fáradt a nő, hogy megint nem jön ki a gyerek szobájából, mert bealudt az altatásnál ő is, a férfi pedig csalódottan konstatálja ezt” – említi meg a gyakori párkapcsolati történet Mészáros Andrea, rámutatva, hogy bizony gyakran érzik azt a férfiak a gyerek születése után, hogy ők háttérbe szorulnak, egyrészt azért, mert nekik jóval kevesebb feladatuk van a baba terén, másrészt meg míg eddig ők voltak az első helyen a szerelmük életében, most „mintha minden fontosabb lenne”. A szakember rámutat, hogy persze mindenhez két ember kell, és jó kérdés, hogy a férfi segít-e eleget, hogy a felesége ne legyen folyton fáradt, és a feleség tudja-e kérni – és nem elvárni – az érzelmi szükségle-

teit a férfitől, hogy az ne szemrehányásnak és kritikának hangozzék.

A párkapcsolatunk a gyermek bölcsője

A párterapeuta rámutat, szerencsére a szakma sokat fejlődött, és vannak nagyon jó könyvek, amelyek valójában mankóként szolgálnak arra nézve, hogy hogyan őrizzük meg a párkapcsolatunk egészségét úgy is, hogy hármas vagy négyes számú lesz a családi felállás. „Meg kell próbálni a mentalitásunkat arrafelé irányítani, hogy a kapcsolatunk az a gyermek bölcsője. Tehát nem azért áldozom be a kapcsolatomat, mert szeretem a gyereket, hanem pont

azért ápolom a kapcsolatomat, mert valójában szeretem a gyereket, és nem akarom kitenni annak, hogy majd egy folyamatos családi feszültségben nevelkedjen fel, vagy esetleg a válás traumáját élje meg. Tehát itt valójában a megoldások kevésbé pragmatikusak, mintsem inkább a mentalitásunknak a megváltozásában rejlenek. Ha megtörténik ez a fajta mentalitásváltás, hogy a kapcsolat az a gyermek bölcsője, és azt is pont a gyermek miatt kell ápolni, akkor már kevésbé lesz lelkiismeret-furdalásom, hogyha mondjuk beadom egy órát egy játszóházba a gyereket, miközben én lehet, beszélgetek egyet és kávézok egyet a párommal. Kevésbé lesz lelkiismeret-furdalásom, hogyha hétvégén a nagyi sétáltatja meg a gyereket, ameddig én tudok egyet aludni, pihenni vagy a párommal lenni gyerekmentesen” – javasolja Mészáros Andrea.

Hozzáteszi, a pszichológia azt mondja, hogy naponta minimum húsz percet kellene aktív figyelemmel beszélgetni a társunkkal ahhoz, hogy ne idegenedjünk el. Ha ez nem történik meg, akkor egy csomó minden történik a másikkal, amiről én nem fogok tudni. Kezdetben csak egy-két hónap telik el, utána fél év, utána egy év, és már nem tudom, hogy a másikkal mi van.

Hogyan csináljuk jobban?

A párterapeuta szerint sokat tehetünk azért, hogy a párkapcsolatunk a gyerek érkezése után is működjön: amellet, hogy igyekszünk napi húsz percet aktív figyelemmel beszélgetni vele, érdemes rangsorolni a házasságot is: hetente legyen egy-két este, amikor a gyerek lefektetése után tudatosan randizunk, együtt vagyunk, még akkor is, ha ez egy otthoni aktivitás. A szakember hozzáteszi, ezeknek az apró dolgoknak az alapja az, hogy mindig meg van tervezve, és mind a két fél elfogadta, hogy igen, hetente egy-két este valójában csinálunk valamit együtt, még akkor is, hogyha az csak a hálószobában történik a gyerek lefektetése után. „Más jellegű trükk, ami már az intimitás felé és a szexualitás felé visz, az az, hogy megértsük, hogy a gyerek mellett a várakozás az kincset ér.



„Nagyon fontos a hosszú ölelés és a hosszú csók a pár tagjai közt. Ne essünk bele abba a csapdába, hogy sietünk a bölcsibe, s elintézzük egy babapuszival, egy igazi csók hat másodperctől felfelé kezdődik.”

MÉSZÁROS ANDREA
PÁRTERAPEUTA



Fokozza az érdeklődést és fokozza a vágyat a másik iránt. Ne úgy gondolkozunk, hogy az már nem ízlik, amit eltervezünk, hanem pont azért, hogy megterveztük, a várakozással fokozódik az érdeklődés, és már ha hétfőtől várjuk a vasárnap délutánt, amikor a nagymama elviszi három órára a gyereket, akkor az egy sokkal izgalmasabban telő hét lesz. Emellett persze a spontaneitást sem érdemes elhagyni, ha éppen egy órával tovább alszik az egyik nap a gyerek, akkor azt használjuk már ki. Ugyanilyen fontos a hosszú ölelés és a hosszú csók. Ne essünk bele abba a csapdába, hogy sietünk a bölcsibe, s elintézzük egy babapuszival, egy igazi csók hat másodperctől felfelé kezdődik. És hogyha meg akarjuk a házasságot óvni, ne hívjuk a gyerek születése után anyának és apának egymást” – mondja határozottan a pszichológus.

Hogy a gyerek növekedésével általában jobb lesz vagy rosszabb a párkapcsolat, nyilván esetfüggő, de azért gyakorlati értelemben minél nagyobb a gyerek, annál kevesebb idő van, mert ugye az elején meg sokat alszik, aztán egyre kevesebbet, aztán a nő, hogyha visszatér a munkába, még kevesebb ideje lesz, és ha nagyobb a gyerek, sokan mondják, hogy több a konfliktus is. A párterapeuta azonban úgy látja, hogy csak abban a változatban több a konfliktus, hogyha a szülők nem osztják le a feladatokat. „Ha egy egyenlőtlen elosztású kapcsolatban mind a két fél dolgozik, de délután a gyereknevelésből és a háztartásból viszont már csak az anyuka veszi ki a részét, és az apuka köszöni szépen, kipihen magát, akkor ez egy igazságtalan elosztás, és az anyuka biztos, hogy ki fog égni, túl fáradt lesz, az apukát fogja hibáztatni, ezeknek a veszekedéseknek kiteszik a gyereket is, ami egyértelműen érzelmi sérülést okoz nekik. Ha jól vannak ezek a szerepek leosztva, hogyha egyenrangú félként mind a három területen, mind a gyereknevelésben, mind a háztartásban és a munkában az apuka és az anyuka a kiegyezés szintjén van együtt, akkor jelentősen kevesebb a konfliktus.”

SZÁSZ CS. EMESE

Gyakori probléma a kialvatlan, irritált anya

