



A szép hölgyek rád mosolyognak az utcán, amikor a babakocsit tolod, vagy megállítanak, hogy „jaj, de cuki a gyermek” – viccelődött **Asztalos Lehel** apa és pszichológus, amikor az apaság kiváltságairól kérdeztem.

Majd komolyabbra fordítva a szót, elmondta, ha olyan nagyszerű eseményként éled meg gyermeked születését és később az apaságot, mint amilyen nagyszerű tud az lenni, akkor az eleve egy nagy kiváltság, azokhoz képest, akiknek nincsen gyermekük, vagy akik ezt nem élték így meg.

Ha apaként sikerül a gyermekkel egy igazán jó kapcsolat kialakítani, azt semmi más nem tudja pótolni, nincs olyan barát, kocsmatársaság, esemény, történés az életben, ami ezt felülírhatná.

Ez a legnagyszerűbb történet egy férfi életében is

, ugyanakkor vannak buktatók bőven, a terhesség kezdetén felmerülő kapuzárási pániktól kezdve, a párkapcsolati problémákon keresztül, egészen addig, míg besétál egy idegen férfi az életedbe és igényt tart a lányodra.

A férfiak nagyon nagy hendikeppel indulnak

a szülővé válás útján, részben mert kisebb az érzelmi intelligenciájuk, részben mert csak fejben készülnek az apaságra, nincsen meg a babával az a testi kapcsoltuk, mint az édesanyának. Ez

sok esetben kételyeket, félelmeket szül bennük, ha nem beszélnek róla, és szinte **minden apa kétségbeesik**

, amikor kiderül, párja gyermeket vár. Beszélgessünk róla, készüljünk rá, és ez átalakul várakozássá!



A pszichológus felkészülés alatt nem azt érti, ami mostanában trendi, hogy elcipelik apukát baba-mama klubokba, holott semmi kedve, mert a sok anyuka között nem érzi jól magát, vagy, hogy bevonják a terhes tornába. Lélekben és érzelmileg kellene rákészülni.

A férfiak nagy része fél

attól, hogy ez egy olyan végleges valami, amiből nincs visszaút, ha van, csak tragédiák, balhék árán. Ez nem egy párkapcsolat, amiből ha nem megy, kiszáll az ember, itt felelősséget kell vállalni egy másik emberért, és ez elég ijesztő.

„Nagyon rá tudunk görcsölni, hogy **lezárul egy olyan szakasza az életünknek, amely önállóságról, szabadságról szól**, arról, hogy én döntök az életvitelemről, arról, hogyan osztom be a napjaimat, most meg kutyakötelességem igazodni egy

kis lényhez, akinek teljesen más az életritmusa. Óhatatlanul lemondásokkal, kompromisszumokkal jár, ha felelősségteljes akarok lenni. Ha legyintek az egészre, akkor csinálhatom, amit eddig, de az nem oké" – mondta Lehel, aki szerint az gyerekvállalással járó felelősségvállalás tesz elég éretté egy férfit ahhoz, hogy apaként is helytálljon.



Úgy gondolja, a kételyeinkről, a félelmeinkről, a szorongásainkról való beszélgetés a párunkkal, az érzelmeink kifejezése

a buktatókon való átlendülés kulcsa.

Egyébként is elengedhetetlen, hogy párkapcsoltunknak stabil alapjai legyenek már a gyerekvállalás előtt, ezt kellene utána is megőrizni. Kapcsolatunk alapjait és azt, hogy az ember jó apa lesz-e, nem igazán lehet különválasztani. **Ha az ember eleve nem érzi jól magát a párkapcsolatában**, akkor az ebből származó gyerekekkel sem tud mit kezdeni. Energiája sem marad rá, ha minden nap haragszik a feleségére, ha minden nap vitatkozik, ha minden nap gyűlöli, utálja a párját.

„Ha nem érzem jól magam abban a közegben, ami számomra az otthon kellene, hogy legyen,

akkor egyre kevesebb időt kezdek tölteni ebben a közegben. Akkor szokott elkezdődni az, hogy leszervezek naponta három délutáni focit, bent maradok a munkahelyen túlórázni, mert még az is jobb. Ebben a felállásban nem lehet jó apaként ügynöködni általában. Így az lesz, hogy vagy eleve ki sem alakul, vagy elromlik az apa-gyerek közti viszony. A háromszögben lévő két személy problémája kivetül az egész háromszögre. Olyasmiket vetítek ki a köztem és gyerekem közti kapcsolatra, amit a feleségemmel kellene megbeszélnem, de vele nem tudom. Ez egy ördögi kör, aminek során tulajdonképpen minden kapcsolat szétmegy" – magyarázza.



Ezt fel kell ismerniük a szülőknek és el kell kezdeniük saját problémáikon dolgozni, akkor helyre lehet hozni a kapcsolatot, a pszichológus **nem gondolja, hogy bármi is végeleges lenne**, hiszi, hogy meg lehet ezeket a problémákat oldani.

Apa lettem, elveszítettem a csajom

És ne gondoljuk, hogy egy terhesség előtti jó kapcsolat nem érhet el buktatókhoz, kezdve attól, hogy az anyukának megváltozik az egész bioritmusa, működése, hormonháztartása, emiatt viselkedhet másként, mint a terhességet megelőző időszakban. Úgy tűnhet a férfiaknak, hogy türelmetlenebbek, intoleránsabbak velük.

Az is óhatatlanul jelentkezik, hogy **az anyuka a terhesség pillanatától kezdve egyre inkább elkezd befordulni** és a terhességre meg a gyerekre koncentrálni. Ilyenkor a férfiak egy jó része mellőzve érzi magát, úgy érzi, hogy őt hanyagolja a társa.

Ez egy nagyon gyakori probléma, még ha nem is ismerjük be. Lehel úgy látja, semmit nem ismerünk be, ami az érzelmekről szól, pedig feltétlenül kellene kapcsolataink érdekében. Nem közvetítjük kifele, mert nem férfias, de úgy gondolja, hogy **a férfiak zömében jelentkezik**, elárulta, benne is jelentkezett.



„Ennek feloldására az egyetlen mód a kommunikáció. A beszélgetés elsősorban a párommal, mert ő az, aki tudja érteni, hogy mi történik velem, de akár segítséget is lehet igénybe venni. Nem gondolom, hogy szégyen lenne bármelyik férfinak azt mondani, hogy ez egy olyan zűrös periódus az életemben, hogy segítségre szorulok. Egy tanácsadóval és egy pszichológussal lehet ezekről a dolgokról beszélgetni. Ha az apuka nem tudja megfogalmazni azt, hogy kétségbe van esve, hogy kelepcehelyzetben érzi magát. Ha ezeket nem tudja kimondani, ott lógnak majd a felszín alatt és konfliktusforrások lehetnek” – ecsetelte.

Az édesanyáktól türelem

és az apás nevelés elfogadása is szükséges ahhoz, hogy az **apa, apa maradhasson**, és ne akarjon félreállni. „Sajnos olyannal is találkoztam, hogy anyuka nem enged. Megszületett a gyerek, apuka teljes mellszélességgel próbál apuka lenni, ameddig rá nem szólnak néhányszor, hogy „hogya vagy ilyen balfasz? Nem így kell bepelenkázni, nem így kell a cumisüveget a szájába tenni” és ötödszörré apuka azt mondja, jó, akkor ezt így én nem akarom, és háttérbe vonul, kiszáll a dologból” – meséli Lehel.

Sokszor az apa azért áll félre ideiglenesen a neveléstől, mert úgy gondolja, majd ha a gyermeke el tudja mondani, hogy mi baja, akkor bőven ráér foglalkoznia vele.

Vagy félreállhat azért, mert egyszerűen rossz mintát kapott gyermekként. „Nagyon **nagy az esélye, hogy olyanná válunk, mint a szüleink, még akkor is, ha borzasztóan törekedünk, hogy ne**

így legyen. Elkezdjük észrevenni gesztusainkon, hanghordozásunkon, szóhasználatunkon, konfliktus megoldási módszereinken. A születés pillanatától, a szocializációs folyamatban szüleinktől megtanult dolgok, a viselkedési minták, konfliktuskezelési módok, az, hogy hogyan viszonyul egymáshoz egy férfi és egy nő, illetve egy apa, vagy egy férj milyen a családban, olyan erőteljesen és mélyen rögzülnek, hogy tudatosan is nehéz változtatni rajtuk.



De nem lehetetlen. Nagyon tudatosan, nagyon sok munkával változtathatunk, és még akkor is benne van a pakliban, hogy időnként azt vesszük észre: „basszus ugyanazt a hülyeséget mondom, mint apám, vagy egy konfliktushelyzetben ugyanazt a hülyeséget követem el újra és újra, és csak utólag döbbenek rá, hogy ugyanúgy viselkedtem, mint az öregem”.

Elég nehéz!

Az ideiglenes háttérbe szorulás sem egészséges, ugyan később egy kicsit megkönnyebbülünk, bátrabban veszünk részt apaként a nevelésben, mert egyre érthetőbb számunkra is minden, ami gyermekünkkel történik, sokkal nehezebb lesz a kapcsolat kialakítása, mintha az első perctől történne. Jó esetben kialakulnak olyan hétköznapi tevékenységek, vagy intenzív együttlétek, amelyek kimondottan apa és gyerek között zajlanak. Például mindig apa lesz, akivel játszótérre megy a gyerek, vagy fociedzésre, esetleg gombászni viszi őt.

Lehel szerint a gyerekével a kapcsolatát elhanyagoló apa **a legtöbb esetben rá sem döbben arra, hogy ő lehet a ludas**. Akik azon kezdenek el gondolkozni, hogy mit lehetne másképpen tenni, hogy a viszonyuk kevésbé legyen konfliktussal terhelt, azoknak a kapcsolata eleve egy jónak minősíthető kapcsolat. Hogyha nem volt kapcsolat, esetleg fiatal felnőtt korban is kialakulhat, amikor felnőtt a gyerek megérett, másként értékeli az apja viszonyulását. Ilyenkor már két felnőtt ember kommunikál és próbálja megoldani a dolgait.

Még ha beszélgetésünket nem is erre éleztük ki, végezetül kíváncsiságból meg kellett kérdezni Leheltől, aki egy felnőtt lány édesapja, hogy **mennyire nehéz megbirkózni azzal, hogy az apa serdülő lánya körül más fiúk jelennek meg**

.

