

DR. EIGNER BERNADETT

Szülő születik



.....

*Teremtsd meg azt a családot,
amire mindig is vágytál!*

MÓRA KÖNYVKIADÓ

© Dr. Eigner Bernadett, 2022

© Móra Kiadó, 2022

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos.



A kiadó könyveit kedvezménnyel megrendelheti webáruházunkban: www.mora.hu

Móra Könyvkiadó – 1950 éve családtag
*Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja*

ISSN 2063-7209

ISBN 978-963-603-198-5

Fotók: Pixabay

Az esettanulmányokhoz tartozó rajzokat a szerző bocsátotta a Kiadó rendelkezésére.

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Hollósi Nikolett
Korrektúra: Bardi Erzsébet
Nyomdai előkészítés: Novák Tamás

E-mail: mora@mora.hu

Honlap: www.mora.hu

Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató



TARTALOM

Előszó – Ahogy az anya (és szakember) látja 7

A kezdet kezdete – első találkozásod a gyermekeddel 11

Bevezető - Kezdjük a kályhánál!	12
Amikor először gondolsz arra, hogy gyermeked legyen	13
Az elképzelt gyermek	14
Gyermektervezési motivációk	17
Gyerekből anyává válni	20
Női dolgok, férfi dolgok	24
Apai elképzélések, az apa „dolga”	28
ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	31
KÉRDÉSEK MAGADHOZ	33
Jegyzeteim	34

Tervezett gyerek, kívánt gyerek, szerelemgyerek, meg nem született gyerek? 37

Bevezető – Kezdjük a kályhánál!	38
Tervezett és nem tervezett gyermek	40
Kívánt és nem kívánt gyermek – elfogadás és elutasítás	46
Szerelemgyerek – a miénk, vagy nem egészen	49
Előző életek	50
Mesterséges fogantatás, örökbefogadás	62
ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	69
KÉRDÉSEK MAGADHOZ	70
Jegyzeteim	71

Generációs mintázatok, tudattalan motívumok 73

Bevezető – Kezdjük a kályhánál!	74
Saját szülőkkel, családdal, gyermekkel kapcsolatos érzések, az erről alkotott mentális kép	75
Az anyai minta	88
Az apai minta	94
A szüleid párkapcsolati mintája	98
A korai szülői „üzenetek” jelentése és hatása	103
Generációs titkok, traumák, tragédiák	111
ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	124
KÉRDÉSEK MAGADHOZ	127
Jegyzeteim	128

Az ideális család – Van ilyen? 131

Bevezető – Kezdjük a kályhánál!	132
A család szerkezete	133
A családi dinamika	146
A család vezetése	158
A tökéletes család - ideális gyerekek, kompetens szülők?	165
ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	170
KÉRDÉSEK MAGADHOZ	172
Jegyzeteim	173

KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁS 174

AJÁNLOTT OLVASNIVALÓK 175

*Ha túlnézünk a veszekedésen, fájdalomon és sértődésen,
olykor jólesik emlékeztetni magunkat arra, hogy a
családon kívül az égvilágon nincs fontosabb.*

Született feleségek című film

Előszó – Ahogy az anya (és szakember) látja

Kedves szülőtársaim!

*Családot bárki alapíthat, gyermeke mindenkinek lehet, nem kell
semmilyen feltételnek megfelelni, semmilyen tananyagot elsajátít-
tani, semmilyen vizsgát letenni. Erre legfeljebb a nevelőszülőket
kötelezik, illetve az örökbe fogadó szülőknek ajánlott – korábban,
a 2020-as törvénymódosítás előtt számukra is kötelező volt –, a vér
szerinti szülőknek nem. Pedig a szülői mesterséget nem lehet csak
úgy elsajátítani, ahhoz, hogy jó szülővé válj, nem elég a megézés,
az együttérzés, az ösztönös szülői magatartás, de még a szeretet
sem. Sok olyan ismeret van, melynek birtokában sokkal tudato-
sabb, jobb szülővé válhatsz, elejét veheted a félreértéseknek, a meg
nem értettségnek, a vakvágányra tévedésnek. Sajnos ma már nem
olyan automatikus és zökkenőmentes, hogy az idősebb szülőgene-
rációk átadják tudásukat, tapasztalatukat, így a mai szülők eléggé
magukra maradnak a családteremtés és -működtetés, a gyermek-
vállalás és -nevelés kérdéseit illetően. Márpedig nevelni könyvből
nem lehet. De hát ez is csak egy könyv, nem igaz...?*

*Csakhogy: ez a könyv nem kinyilatkoztat, hanem vezérfonalat
kíván adni ahhoz, hogy megtaláld a saját kérdéseidet és megoldá-*

saidat, egy szóval a saját utadat. Nem akarom rád erőltetni a saját véleményemet, és nem szeretnék előírni követendő példákat, feladatokat. A célom az, hogy elgondolkozz azokon a témákon, melyeken én is, és amelyekről azt gondolom, hogy mindenkit foglalkoztat, ha már szülő, vagy közeleg az idő, hogy szülővé váljon. Ehhez a gondolkodáshoz szeretnék támpontokat, kapaszkodókat, csomóponti kérdéseket adni, segíteni, hogy a figyelmed valóban a legfontosabb kérdésekre irányuljon. Ezek egy része nyilvánvaló, más része rejtett dolog: mélyen a saját és az életedet meghatározó emberek lelkének mélyén, a tudattalanban, illetve a tudatosban megtalálható fontos témák, igazságok, olyan szempontok, melyeket, ha dilemmád van, mérlegelhetsz. Tények, melyeket már igazolt az élet vagy a tudomány, és jobb, ha te is tudsz róluk. Vértezd fel magadat ezekkel az információkkal, légy tudatosabb, (meg)értőbb, magabiztosabb szülő! Hidd el, a gyermekednek ezzel adhatsz a legtöbbet! Te vagy a legfontosabb az életében, a legilletékesebb, aki a legjobban ismeri, érti és segíti őt. Ennek a szülői magabiztosságnak az eléréséhez szeretnék hozzájárulni, de nem én mondom meg a tutit – azt majd te magad fogod!

Anyaként és szakemberként igyekszem körbejárni a családi életben, a szülő–gyermek kapcsolatban ható legfontosabb tényezőket, a pozitív és negatív történéseket, tévutakat és zsákutcákat – a megoldások megtalálásának szándékával.

Az átláthatóság és az egyéni szempontok érvényesülése érdekében a fontos csomópontoknál felteszek néhány átgondolandó kérdést a személyes életedre vonatkozóan. Minden fő fejezet végére készítettem egy összefoglalót és néhány kérdést, mely támpontot jelenthet a saját válaszaid megtalálásában. Mire a kötet végére érsz, a gondolataid lejegyzésével elkészítheted a saját szülői iránymutató zsebkönyvedet.

Kellemes olvasást, jó tanulást és sikeres vizsgázást kívánok a szülőiskolájában! Hidd el, a legilletékesebb fog vizsgáztatni, vagy vizsgáztat már most is, nap mint nap...



Szeretettel: Bernadett dr.
www.kapcsolatszerviz.hu
www.eignerbernadett.hu





A kezdet kezdete

– első találkozásod a gyermekeddel

Gyökértelen fának nem nő koronája.
közmondás

Bevezető – Kezdjük a kályhánál!

Mindenkinek az a leghőbb vágya, hogy boldog, szerető családban éljen. Erről akkor sem maradtál le, ha ez nem adatott meg gyermekkorodban: teremthetsz magadnak jól működő, sok örömet, biztonságot, erőt, meg-hittséget, szeretetet adó családot, csak figyelj a lényeges kérdésekre, fontos buktatókra!

Az első mérföldkő ezen az úton az, hogy képzeletben megalkosd a gyermekedet, magadat szülőként, és a családodat – azt a működőt, rendben lévő, amelyre vágysz. Ehhez szerintem ezeket a fő kérdéseket kell átvizsgálnod: Milyen elképzeléseid vannak a leendő gyermekedről? Magadról, mint kisgyermekről? Hogyan fogsz átváltozni gyermekből szülővé, nőből anyává, férfiből apává? Hogyan lehet egyszerre több minőségben, szerepben jól teljesíteni, játszani, működni? Mit gondolsz és érzel arról, hogy mi az apa, mi az anya, mi a gyerek, és mi a nagyszülő dolga? Mire vágysz, hogyan kezdj neki vágyaid megvalósításának? Légy kíváncsi: miért pont erre vágysz? Mi határozza meg, mi indokolja, hogy éppen ilyen családra vágysz? Mi befolyásolja ezt a képet? Tudod-e tovább változtatni, árnyalni az első gondolataidat, a „skiccet”, amint felismerted, miből fakadnak a késztetéseite és a vágyaid, a céljaid és a terveid?

Kérlek, rajzold tisztára, átláthatóra, szépre ezt a képet!

Amikor először gondolsz arra, hogy gyermeked legyen

Mikor kezdődik a gyermekvárás időszaka? Mikor kezdődik a kapcsolat a gyermekeddel? Amikor megfogant? Amikor megszületett? Amikor már mosolyog, képes kifejezően kommunikálni? Vagy amikor már kialakult, megszilárdult közöttetek a ragaszkodás, a kötődés?

Nos, szerintem akkor kezdődik a történet, szülőséged születésének története, amikor először gondolsz arra, hogy gyermeket szeretnél, és hogy milyen lesz, ha gyermeked lesz. Ebben a pillanatban minden mechanizmus beindul a gépezetben, amely befolyásolni fogja a kapcsolatokat – és éppen erről szól ez a könyv. Hogyan építheted jól a kapcsolatot a még meg sem fogant, meg sem született gyermekeddel, és hogyan mehet félre a kapcsolódások a lehető legnagyobb jó szándék és szeretet ellenére is?

Máris egy praktikus jó tanács: **Sose feledd, hogy te is voltál gyerek! Emlékezz rá, mi és hogyan történt a saját gyerekkorodban!** Idézd fel, mi fáj, mit hiányoltál, mitől voltál szomorú, mitől féltél, miért haragudtál. Őrizd meg a megértésedet a saját kisgyermeki éned iránt! S ha nem játszod a komoly felnőttet, talán nagyobb esélyed lesz nemcsak a gyermeked, hanem saját magad megértésére is.

GONDOLD ÁT!

Az érzések a legfontosabbak! Tégy egy időutazást gondolatban, és menj vissza a gyerekkorodba! Figyeld meg, melyik az első kép vagy hang, illatfoszlány, íz vagy érzés, amely megjelenik az emlékeidben, a szívedben, vagy akár a gyomrodban... Idézd fel, miért pont az, és mi kötődik hozzá! Milyen történet, esemény, szó, érintés vagy bármi más élmény kíséri? Hol jársz az időben? Miért pont a csecsemőkorod/óvodáskorod/iskoláskorod tört be rögtön emlékképek formájában? Gondold végig – behelyezkedve annak az egykori kisgyereknek a lelkébe, aki voltál –, hogy érezted magadat akkor, abban a közegben, abban a családban. Milyen érzések uralták az



egykori kisgyerek lelkét? Boldog volt, kiegyensúlyozott? Vagy éppen küzdenie kellett, szenvedett, szomorú volt? Miért? Visszavágyasz oda? Mit kívánna ez a kisgyermek, ha lehetne három kívánsága? Mit változtatna, mit varázsolna mássá? Szeretett és szeretve volt? Vagy éppen ezt hiányolta? Mindkét esetben támaszd alá az állításodat konkrét tényekkel, melyek ezt vagy azt bizonyítják. Kitől mit, milyen bánásmódot kaptál? Hogyan mutatták ki a szeretetüket, elfogadásukat, büszkeségüket a szüleid? Ilyen gyermekkort kívánsz leendő gyermeke(i)dnek is, vagy sem?



Az elképzelt gyermek

Mindannyiunk fantáziájában él valamilyen kép arról, hogy milyen gyermeket szeretnénk. Képzletünkben jó előre felruházzuk mindenféle szépség, jónak tartott tulajdonsággal, mintha csak egy szép kép vagy csinos tárgy lenne, egy bájos játék baba. Sokak fejében egészen konkrét jellemzők sorakoznak – az ideális gyermek mítosza. Talán az, hogy bájos, kerek arca legyen, kétoldalt kis gribedlikkel, barna őzikeszemekre, netán égbékre vágysz, göndör, szőke hajra, és persze legyen kedves, halk és udvarias, nagylelkű és bátor, jóságos és okos, és még hosszan sorolhatnánk. Aztán ez: legyen lány, legyen fiú, legyen nagy, legyen kicsi, legyen izmos, legyen sovány, cserfes vagy csendes, ha-

sonlítson anyára, apára, nagyira vagy egy híres színészre... még véletlenül se legyen beteg, fogyatékos, ne legyen görbe orra, nagy füle és hasonlók.

Jó-e ez, vagy rossz? Bizonyos fokig természetes, és nem is lehet, sőt nem is kell elkerülni ezeket a vágyakat. Kislánykoromban sokszor elképzelttem, hogy ha nagy leszek, majd lesz egy élő kismajmom, és kedvemre öltöztethetem, becézgethetem, szeretgethetem, gondoskodhatok róla – az enyém lesz. Az elképzelt gyermek azért jó, mert már a fantáziádban készülsz rá, hogy lesz neked, és megpróbálsz realizálni a majdani valós megjelenését, személyiségét. Azonban maradj rugalmas, és őrizd meg a képességet, hogy ezt a belső képet alakítsd.

Az elképzelt gyermek ugyanakkor rossz is lehet, mert a belső kép túl me-revvé válhat, és ahhoz fogsz ragaszkodni, nem pedig a valósághoz, a valóságos gyerekekhez. Ebben az esetben pedig csalódní fogsz a gyermekedben, ráadásul úgy, hogy ő semmivel sem járult hozzá ehhez az érzéshez. A túlzó, túl erős fantáziakép leginkább rólad szól, nem pedig róla: önzés, és saját magad kiterjesztésének igénye lehet belőle, birtoklási vágy, és nem utolsósorban elvárások garmadája. Semmiképpen nem szolgálja kettőtök kapcsolatát.

GONDOLD ÁT!

Írd le, vagy rajzold meg a képzeletedben élő gyermekedet! Utána próbáld rájönni, miért is pont ezek a tulajdonságok fontosak számodra egy gyermekben! Játssz egy kicsit: mi lenne, ha egymás után módosítanál ezeken a tulajdonságokon? El tudnál fogadni egy ilyen gyermeket is? Egy vörös hajút a barna helyett? Egy cserfeset a csendes helyett? Milyen külső és belső tulajdonságok fontosak a számodra? Melyeket szeretnéd gyermekedben is viszontlátni? Vajon mi ad indítékokat? Lehet, hogy már azt is érzed, amit én gyerekkoromban, hogy szeretetet adhassak majd a kismajmomnak? Mi a te késztetésed? Mit szeretnél adni, és mit kapni? Milyen érzéseid és ellen-érzéseid keletkeznek a képzeletedben megjelenő képek hatására?

Jó pár évvel ezelőtt felkeresett egy szülőpár. Edina, az édesanya, arról panaszkodott, hogy állandóak a csatározások másfél éves kislányával, pár percre sincs nyugta. Nem tud hatni a kicsire, aki mindig ellenkezik, és nehezen találja meg vele a hangot. Az anya tudattalan ellenérzései és elutasítása zavarta meg gyermekével az elfogadó, harmonikus kapcsolatot, amit a kislány is érzett, és folyamatosan nyugtalannak, vibrálónak tűnt. Sok elmélyült beszélgetés után vált világossá, mennyire azonosítja Edina a kislányát az apa családjával és tulajdonságaival. Igen erős, de elfojtott ellenérzései voltak a férjével kapcsolatban, haragudott rá és lenézte, és már eltökélte magát a válásra. A kislány külső jegyeiben az apjára hasonlított. Feltűnő vörös haja, kék szeme, fej- és arcformája, temperamentuma taszította az anyát, ám ez az érzés nem a gyermeknek szólt, hanem a rá vetített apai vonásoknak. Amikor Edinának sikerült ezt megértenie, képessé vált megtenni az első lépéseket afelé, hogy észlelje a valóságos gyermekét, és képes legyen szeretettel magához ölelni őt.



Gyermektervezési motivációk

Meglehetősen széles a palettája annak, hogy miért akar valaki gyermeket. Természetesen az lenne a legjobb, ha mindenki azért szeretne, mert ez az élet rendje, mert családra vágyik és gyermekre, de nincs különösebb elvárása, hogy milyennek kellene lennie, és mit hogyan kellene csinálnia. **A gyermekre való vágyunk ösztönös, biológiai jellegű, ugyanakkor társadalmi meghatározottságú is.** Társas lények vagyunk, szaporodunk, fontosak számunkra az emberi kapcsolatok, a saját kiteljesedésünk, genetikai lábnyomunk rögzítése, a családi hagyományok továbbvitele.

Sokszor azonban olyan indokaink vannak a gyermekvállalásra, amelyek nem igazán szolgálják a gyermek érdekét, sőt könnyen bezavarhatnak a fejlődésébe, mert ezek az okok nem értük vannak, és nem róluk szólnak. Előfordul például, amikor már nagyon ketyeg a biológiai óra, hogy a nők pánikba esnek: mindenáron kellene már egy gyerek. Máskor jó csali lehet, hogy „jön a gyerek”, amikor valaki „meg akarja fogni” a párját. El lehet képzelni, mekkora örömmel fogja várni a kapcsolatba, házasságba belekényszerített fél a babát! Vannak, akik azért szülnek, hogy ne kelljen elmenni dolgozni, vagy majd csak később. Vagy azért szülnek, mert nem tudják elképzelni magukat másképp, csak anyaszerepben. Vagy csak azért, mert a vallásuk tiltja a fogamzásgátlást. A pár egyik fele sok esetben kikényszeríti a gyermekvállalást: volt a praxisomban olyan pár, melyről már szinte a kapcsolat elején egyértelműen kiderült, hogy nem illenek össze, és komoly problémákkal küzdöttek a szexuális életükben is, mert a férfinak potenciazavarai voltak. A nő mégis, mindezek ellenére kikényszerítette a mesterséges megtermékenyítést. A beavatkozás sikerrel járt, a gyermek megszületett, és azután nem sokkal a szülők el is váltak.

Önös érdek is megbújhat a gyermekvállalási szándék mögött: legyen, aki felvidítja a mindennapokat, vagy majd öregkoromban gondoskodik rólam; legyen, aki továbbviszi a családi hagyományt, hivatást, vállalkozást, vagy éppen a családi vérvonalat.

Más: nagy már a nyomás a tágabb család, az ismerősök, esetleg a párod részéről, vagy a leendő nagyszülők követelik az unokát. Teljesítheted a kívánságukat, csak az a baj, hogy nem fogod igazán és mélyen a magadénak érezni a történetet – a gyereket. Vagy: Gyereket akarok, aki hasonlítson az elvesztett anyámra/apámra/szerelmemre/valakire. Gyereket akarok, hogy klónozzam saját magamat. Gyereket akarok, hogy okos, szép és különleges legyen – mert nekem az jár. És hosszan lehetne még sorolni.

GONDOLD ÁT!

Nézz magadba! A gyermekért akarsz gyermeket? Vagy máris van valami kívánságod, elvárásod felé, feladatok, helyzetek, melyeket meg kell oldania? Azért, hogy neked legyen jó? Várod azt a gyermeket, képes vagy örülni neki, bármilyen is lesz? Ha nem így van, akkor ő lesz az a gyerek, akit nem önmagáért vártak, akit nem tudnak önmagáért szeretni, és aki ezért nem lesz képes önmagává válni...

Eszembe jut még egy gyermek: még a doktori kutatásom során, családlátogatás keretében találkoztam vele és az édesanyjával. A kislíú, Peti négy és fél hónapos volt. Békésen, derűsen nézelődött, gügyögött a szőnyegre terített pléden. Kedves, bájos, harmonikus vonásai voltak. Édesanyja, Nóra dicsérte, hogy milyen kedves, aranyos, csendes és kiegyensúlyozott, mindig jókedvű. „Ő a béketeremtő, az összekötő híd a családtagok között, még az ellenséges és haragos féltestvérei szívét is meglágyította” – mesélte nekem. Az apa ugyanis



a három gyerekével élt, amikor az új párját behozta a családba, és a lányok haragudtak Nórára, mert úgy érezték, ő dülta szét a családjukat, miatta hagyta el az apjuk az édesanyjukat. Nem fogadták el az apjuk új párját, ha tehették, kerülték, megkeserítették az életét, levegőnek nézték. Nagyon nehéz helyzet volt, főleg, amikor a baba születésével véglegessé vált a kapcsolat. Azonban a már megszületett csecsemő annyira kedves és bájos volt, hogy a testvérei sem tudtak ellenállni neki, szeretgették, ajnározták, és így indult meg a párbeszéd a fagyos légkörben. Petinek „feladata” volt a családban, hogy összekötő híd legyen, hogy mosolyt csaljon az arcokra, ezért elégedettnek, kedvesnek, cukinak kellett lennie. És ilyen is lett a természete. Mert érezhette, hogy ezt várják el tőle. Ez azért szívszorító, mert így nem élheti a saját életét, a közvetítő szerepe lesz a meghatározó az elvárások ketrecében, és nem biztos, hogy ki tudja bontakoztatni a saját személyiségét, mert állandóan azt figyeli majd, mi az, amit a környezetének adnia kell, milyennek akarják látni – a saját céljaik érdekében felhasználva őt. Pedig jó, ha egy baba, egy gyermek önmaga lehet. Ha a biológiai születése után, lélektani születése, személyiségének kialakulása közben önmagát ismeri és találja meg, nem azt a valakit, amilyenné válnia kell, hogy jól illeszkedjen a családba, hogy elfogadják, elismerjék és szeressék.

GONDOLD ÁT!

Gondolj vissza! Volt-e kisgyermekként valamilyen „feladatod”, küldetésed a családban? Milyen szerepet szántak neked – akár a nagycsaládban, akár a testvérek között, akár anya vagy apa pici lányaként/fiaként, akár a nagyi kedvenceként? Volt-e valami, aminek a súlya folyamatosan nyomta a válladat anélkül, hogy a tudatában lettél volna? Kinek akartál legjobban megfelelni, és hogyan? Hogy viselkedtél, milyen cselekedeteket hajtottál végre, milyen gesztusokat tettél azért, mert úgy érezted, ezt várják el tőled, vagy hogy mások kedvében jársz? Éreztél-e olyasmit, hogy valójában más lennél, másképpen viselkednél, mást csinálnál, ha önmagad lehetnél?

Gyerekből anyává válni

Mindaddig a szüleink gyermekei vagyunk, gyermekstátuszban, amíg nekünk magunknak is gyermekünk születik. A baba érkezése mindenképpen elősegíti a felnőtté válás folyamatát, mérföldkőként állhat ezen az úton. A gyermekségünk, gyermeki létünk megélésének elvesztése azonban fájdalmas, nem kívánatos, szorongató érzés is lehet. Nem szeretnénk feladni ezt a védettséget, ezt a kényelmes, biztonságos burkot, szüleink óvó tekintetét, s kibújni a védőszárnyaik alól. Nem, vagy csak nehezen tudunk leválni a szüleinkről, elveszettnek, bizonytalannak érezzük magunkat nélkülük. Ez azonban nem azért van, mert annyira jó lenne a kapcsolat, hanem éppen ellenkezőleg: azért nem tudunk – az élet, a természet rendje szerint – leválni a szüleinkről, mert a kötődésünk nem biztonságos, a kapcsolatunk nem harmonikus és szilárd, hanem zavarokkal, kettős érzésekkel, ambivalenciával, küzdelemmel, vergődéssel teli. Az ilyen szülő sem képes elengedni, így aztán nem, vagy csak nehezen történik meg az a fontos momentum az életünkben, hogy gyerekből felnőtté, gyerekből szülővé válhassunk.

GONDOLD ÁT!

Ha életednek ezen a területén tapasztalsz elakadásokat, zavarokat, mindenképpen gondold át, mit lehetne tenni, hogy ne add majd tovább ezt a láncot a saját gyermekednek. Kérj segítséget! Gondold át, milyen a viszonyod most, felnőttként az édesanyáddal, édesapáddal: jó érzés a gyermekkorodra gondolni, és jó érzéssel tölt-e el, ha a mostani kapcsolatokat minőségére gondolsz? Felhőtlen, nyugodt, békés érzések öntenek el, vagy rossz érzések, indulatok, harag, fájdalom, félelem és szomorúság? Felnőttként kezelnek a szüleid, vagy azt érzed, hogy még mindig kioktatnak, számonkérnek, kritizálnak, gyerekként kezelnek? Te ilyenkor zavarba jössz, és kisgyerekként próbálsz megküzdeni ezekkel a toladó, kellemetlen találkozásokkal, kommunikációval? Elbizonytalanodsz, elszégyelled magad? Úgy érzed, hogy mégiscsak a szüleid, akik jobban tudják, akiknek igazuk van, mert felneveltek?

Két rajzot szeretnék példaként mutatni, melyeket egy édesanya, Tamara rajzolt kérésre az integratív játékkerápiás gyakorlatomban, a szülőkonzultáció során. A teljes esettanulmány a *Psychiatria Hungarica* szakfolyóiratban jelent meg.¹ A rajzok azt fejezik ki, hogy Tamara azért is nem tudja boldogan, örömmel megélni a saját anyaságát, mert kislányszerepben rekedt, akit megsebzett, hogy a saját anyja **nem volt elérhető érzelmileg, nem volt elég elfogadó**, jelen lévő, törődő anya. Tamara édesanyja magára hagyta a gyermekét, aki úgy érezte, túl sokat, túl korán raktak gyenge kis vállaira. Tamara, ez a ma már felnőtt anyuka, tudattalanul még mindig ezt az úrt szeretné betölteni, megkapni mindazt a közelséget, szeretetet, amiben hiányt szenvedett kisgyermekként.

Tamara a kérésre – „Rajzolj egy anyát a gyermekével!” – lerajzolt egy anyukát a lányával. „Ő ugrott be, fiút nem tudok rajzolni – mondta (három gyermeke közül a legnagyobb lány, a két kisebb fiú). – Ezt láttam technikailag kivitelezhetőnek, rajzolhattam volna hurkás csecsemőt is, csak azt nem tudok. Átölelik egymást, jó egymás társaságában. Nézik a tévét, csak úgy leültek. Jó kedvük van, várják, mikor jön haza apuka. Fáradtak, késő este van. A többiek körülöttük játszanak. A kislány az iskoláról beszél, jókat mond.”



Tamara emberrajza

¹ Rajzok összehasonlító elemzése az integratív játékdinamika és terápia folyamatában. Anya és gyermeke ember-, fészek-, anya-gyermek rajzainak elemzése Ssca-módszerrel. Esettanulmány. *Psychiatria Hungarica*, 2018, 33 (1):35–56.

A fekvő A/4-es lap közepén két grafittal megrajzolt emberalakot láthatunk. A körvonalak lazán felskiccelve, mégis jól láttatják a kanapé térbeli elhelyezkedését és a két ember helyzetét. Az egyik, magasabb nőalak karjával szorosán átöleli a másik, alacsonyabb nőalakot (lányt), aki szintén karjával öleli a másikat. A rajz sok rövid, egymás melletti vonalból áll, a vonalvezetés szállkás jellegű, mégsem merev. Tamara képe kevés rajzi eszközzel operálva is mély benyomást tesz, érzékletes, a környezetet és a két ember viszonyát jól elképzelhetően ábrázoló, művészi színvonalú rajz. Az alakok elhelyezkedése nehezen kivehető, és fura, hogy olyan, mintha az anya ülne a lány ölében, ha a lábak elhelyezkedését, a vonalakat nézzük. Az anyafigura testalkata arányos, ruházata nem részletezett, keze nem látható, lábfeje elnagyolt. A lány haja hosszú, rendezetlen, két-három hosszabb vonallal ábrázolt, lábfeje összeolvad az anyja lábfejével. Szorosán tartják egymást, összekapaszkodnak. Szinte nem is lehet tudni, melyik melyikük, összeolvadnak, szimbiózisban vannak.

Először azt hittem, Tamara saját magát rajzolta anyaként a legnagyobb gyermekével, a lányával. Később azonban elmondta, hogy tulajdonképpen nem lehet tudni, talán inkább ő az a lány az anyja ölében. Talán jó lenne még mindig ilyen szorosán ölelni, szimbiózisban lenni vele, nem kiszakadni az öleléséből. Jó lenne átérezni a melegséget, biztonságot, amit sosem sikerült gyermekkorában – maradt a kielégítetlen sóvárgás, vágy. Ezek a lelki sebek ebben a fázisban azonban elakadást is jelentenek, hiszen egy belül sérült, zokogó kislány, aki maga is vigasztalásra, babusgatásra vágyik, hogyan tudná ezt teljeskörűen megadni másnak?

Madárfészekrajzot is kértem, mely megjelenítheti a családi fészek legfőbb jellegzetességeit, a kötődési, kapcsolódási, családszerkezeti és -dinamikai jellemzőket, szerepeket, viszonyulásokat. Tamara rajzán a madárfészekben foltos, pöttyös tojások láthatók, nem érezte, hogy madarakat is kellene rá rajzolnia. A tojások a lényeg. „Este hazajön az anyjuk, aki tojta őket, nem ül rajtuk állandóan. Élelmet keres nekik, bár még csak tojások. Mintha nem is kéne madár ahhoz, hogy kikeljen a tojás – mondta –, mintha csak idő kellene hozzá.” „Apamadár nincs, arról nem tudunk – felelte a kérdésemre. – Valahol a nagyvilágban teszi a dolgát, jön-megy, nincs kapcsolata a fé-

szekkel és a tojásokkal.” Y alakú faágakat akart rajzolni, ahová biztonságosan, stabilan beékelődik a fészek. „Biztos, bár nem látszik” – mondta. A fészek egy bokron belül helyezkedik el, zöldék a levelei, bár először őszi, kopár fának gondolta. „A tojások testvérek, védelmezik, támogatják, melegítik egymást, biztonságban érzik magukat egymás társaságában. Ha majd a fiókák kirepülnek, mindenki megy a saját dolgára, anyuka talán rak majd egy új fészket. Ha valami veszély közeleg, akkor a madarak elpusztulnak. A rajzon a tojáslerakás utáni állapot látható, még sok idő fog eltelni, mire kikelnek.” Tamara a tojás szerepébe képzelne bele magát, egyből arra asszociált, hogy ő egy tojás: „Ha én lettem volna az anyamadár – mondja –, akkor nem hagytam volna ott őket, és lett volna apamadár is. Nem jó tojásnak lenni, mert olyan kiszámíthatatlan, mi lesz a héjon túl! Magasan vagyok, tudok-e repülni? Messze kell repülni? Elhagynak-e a testvéreim? Lesz-e elég élelem...?” Ilyen és ehhez hasonló félelmek jelentek meg, ahogy a rajzról mesélt. Azt is mondta, hogy semmiképpen nem lenne nagy testvér, akinek vigyáznia kell a többiekre, ha nem jön vissza anyamadár. Nem szeretné átvenni azt a felelősséget, hogy repülni tanítsa, etesse-itassa őket, és megmondja, hol az anyjuk. „Később majd nem fognak találkozni, ha már mindenki felnő, nem lesz kapcsolat, vagy csak minimális, mindenki különálló lesz.”



Tamara fészekrajza

Az A/4-es lapon nagyjából középen, picit jobbra húzódva helyezkedik el a madárfészek, melyet Tamara igen egyszerűen, néhány vonallal ábrázolt. Most színes ceruzákat használt, összesen négy színt: világosbarnát, sárgát, narancssárgát és feketét. A tojásokat grafitfíttal rajzolta. A fészek két vékonyan megrajzolt ágon fekszik, nincs folytatása az ágaknak, így csak elképzelni tudjuk a fát, melyen a fészek ül. Az egész rajz mintha a levegőben lebegne, nincsenek támpontok. Határozott, egyenes vonalakat húzott, a tojások elég gömbölyűek. A rajzot nézve szinte érzem azt a belső bizonytalanságot, elárvultságot, magányt és szomorúságot, mely az édesanya lelke mélyén uralkodhat. Tudat alatt elutasítja az anyaszerepet, a gondoskodó, a nagyobb vagy felnőtt szerepeket is, mert még saját magát érzi gondozásra szorulóknak. Szorongató lehet számára az anyaszerep, melyet hárít, és egyből a tojás, a fióka, a kisgyerek szerepébe helyezi magát, de ott sem talál biztonságot. Ambivalens, egymásnak ellentmondó érzések kavarnak benne, egyrészt jó ott bent a biztonságos falak mögött, másrészt félelmetes és szorongást keltő még elképzelni is, mi lesz majd a külvilágban: megállja-e a helyét egyedül, támasz nélkül, magára hagyatva.

Nagyon fontos lenne, hogy akit hasonló gyermekkori sérülés, trauma, stressz ért, annak legyen lehetősége feldolgozni és átdolgozni azt felnőttkorában, megszakítva ezzel a generációs trauma átvitelét. Ez az édesanya elszántan dolgozott traumatikus gyermekkori élményeinek feldolgozásán, rengeteg felismerése volt egyéni terápiája és a velem történő szülőkonzultációs munka során, így sokat tett nemcsak a maga, de gyermekei mentális egészségéért, boldogságáért is.

Női dolgok, férfi dolgok

„Nem szerettem volna gyereket, mert a gyerek elront egy jó kapcsolatot. Ha nem fogant volna meg véletlenül a lányunk, nem hiszem, hogy mertem volna tudatosan vállalni gyermeket – mondta Tamara, az édesanya a szülőkonzultáción, aki a fiúgyermekével kapcsolatos problémái miatt keresett meg, és az előző fejezetben bemutatam két rajzát (lásd 21. és 23. oldal). – Nehéz azt érezni,

hogy a gyerek mindig közénk áll. A kislányunk megszületésekor furcsa volt, hogy akkor most kit hogyan kell szeretni. Hogy kell szeretni egy gyereket? Hogy lehet egyszerre szeretni egy férfit és egy gyereket is? És engem hogy fog majd szeretni a párom anyaként? Lehet, hogy kevésbé? Szeretni fog egyáltalán? A nőiségben, külső jegyekben nagy a változás, amikor a nő anyává alakul. A gyerek az elköteleződést jelenti. Nehezen tudok elköteleződni egy férfinak, a páromnak. Félek a szabadságom elvesztésétől. Elég-e az anyaság? Jó anyának, jó feleségnek lenni?”



Ugye, ismerős mondatok? Nincs semmi baj, ha elárasztanak az ilyen és ehhez hasonló félelmek. Természetes is egy bizonyos szintig, hiszen teljesen új és ismeretlen szerepbe fogsz bújni, és nem tudhatod, kellően rád szabott-e a jelmez: kényelmes lesz, vagy kényelmetlen, netán egyenesen viselhetetlen? Nagyon fontos – és nem csak ebben az esetben! –, hogy bármit, ami megfogalmazódik benned, amin elkezdesz gondolkodni, rágódni, azt mondd ki nyíltan, először magadnak. Aztán megoszthatod a barátoddal, a pároddal, a rokonoddal, netán szakemberrel is, ha nagyon elurálnak és fojtogatóvá válnak ezek a gondolatok. Vállald fel az érzéseidet!

GONDOLD ÁT!

Mondd ki magadnak a tabunak számító gondolataidat, félelmeidet, kérdéseidet! Mi az, ami a legnagyobb gondot, feszültséget okozza számodra, ha egyszerre tekintesz magadra nőként/férfiként és anyaként/apaként? Félsz-e attól, hogy megváltozol, hogy elveszítesz valamit magadból vagy a világból? Tartasz-e attól, hogy nem leszel elég jó anya/apa, elég jó nő/férfi, elég jó feleség/férj? Fel tudod-e adni jó szívvel, rossz érzések nélkül saját testi-lelki komfortodat a leendő kis jövevényért? Megbékélsz-e majd a tested változásaival, a felelősséggel, az elköteleződéssel, a teljesen más életformával? Ha nem, miért nem? Mik azok a dolgok, amelyek a legtöbb bizonytalanságot, kérdést okozzák?

Átlagos esetben a másállapot során, a gyermek érkezésének folyamatában fokozatosan eltűnnek a kétségek, és egyre magabiztosabbá válhatunk, élvezve ennek az áldott állapotnak az örömeit. Általában szép fokozatosan, de sikerül a női szerepből anyaiba váltani, majd az anyából ismét vissza, természetesen már egy megváltozott női minőségbe, megőrizve közben az anyaszerepünket, kiteljesítve ezzel női létünk állapotait. Ha azonban a gyereket egyfajta ellenségnek kezded tekinteni, aki szétrombolja dögös női megjelenésedet, megelégedet, akkor ez már egy kóros folyamat kezdete. A nagyon erős (tudattalan) elutasítás szinte biztosan kapcsolati zavarhoz, traumatizációhoz vezet – de ez már egy másik történet, melyet később, a sorozat második kötetében még foglaltok, egy másik anyuka esetével.

Mint minden fejlődési folyamatban, a szülővé válás során is vannak nyereségek és veszteségek. Meg kell békélned azzal a veszteséggel, amely esetleg az addig ideális vagy tökéletes külsőddel kapcsolatban ér, mert másfajta szépséget, örömet fogsz nyerni a kiteljesedett szerepeid által.

Ha a férfi oldalt nézzük, leginkább az jut az eszünkbe, hogy inkább őket kell rávenni, noszogatni, motiválni arra, hogy gyereket akarjanak. Pedig nem mindig történik így, a fordított „felállással” is gyakran találkozom. Az apákkal való beszélgetéseim során leginkább az körvonalazódott számomra, hogy sokszor nehéz a szabadság elvesztése, mert a szabadság és az ifjúság

együtt jár, és ilyenkor még határtalan a megvalósítható és megvalósítandó lehetőségek száma, és saját kiteljesedésünk, eredményességünk és sikerességünk megélése nagyon megerősítő tud lenni. Sok férfi azonban azt érzi, hogy

a korán jött apaság, az ezzel járó felelősség, munka és elfoglaltságok akadályt jelenthetnek a vágyak, elképzelések megvalósításában, önmaguk kiteljesítésében. Folyamatosan magukkal hurcolnak ezért egy hiányérzetet, mely frusztrációként, csalódásként csapódhat le. Példa lehet erre egy közel negyvenéves apuka, Áron emberrajza, aki a „Rajzoldj egy embert!” kérésre egy önmagánál jóval fiatalabb férfiként rajzolta le magát. Kérdéseimre a következőket felelte: „Fiatal, húsz-harminc közötti férfi, éppen várakozik az utcán. Gyerekei nincsenek. Egyedül él. Valami hasznosat dolgozik. Tervei még nincsenek... Persze szeretne majd családot, csak majd később, mert egyelőre a munka frontján akar valamit elérni, karriert építeni.” A rajzon szereplő figurát láthatóan nem kínozzák félelmek, elég magabiztosan áll, csipőre tett kézzel, mosolygós, jókedvű. Beszélgetésünk során Áron elmesélte, hogy a gyerekkora nagyon rossz volt, mesterséges izolációban élt, a szülei nem értékelték kellőképpen, és az apja fizikailag is bántalmazta, ezért magányos volt, sokat szorongott, még felnőtt korában is. „Itt még nem fejeztem be mindent, amit akartam” – jegyezte meg Áron a rajz kapcsán. Két gyermeket nevelt, és gondoskodó apának tartotta magát, amivel én is egyetértettem. „Van, amikor rossz, van, amikor jó, de összességében azért jó” – jelentette ki az apaságával kapcsolatban, azonban nyilvánvaló, hogy még szívesen visszamenne fiatal férfi éveibe, hogy megvalósíthassa beteljesületlen vágyait.



Áron emberrajza

Az apává válás folyamata számos férfinak jelent kihívást, fontos mérföldkő vagy krízis személyiségfejlődésük folyamatában. A kezdeti zökkenők után – Áron is elmondta, hogy az első gyermekét még nem akarta, nem fogadta szívesen, megijedt a változástól – teret nyer a bennük rejlő gondoskodás, szépen fokozatosan kialakul a kötődés gyermekük iránt, s hogy miként tudják megélni apai szerepkörüket, mit gondolnak fontosnak, a következő fejezetben részletezem.

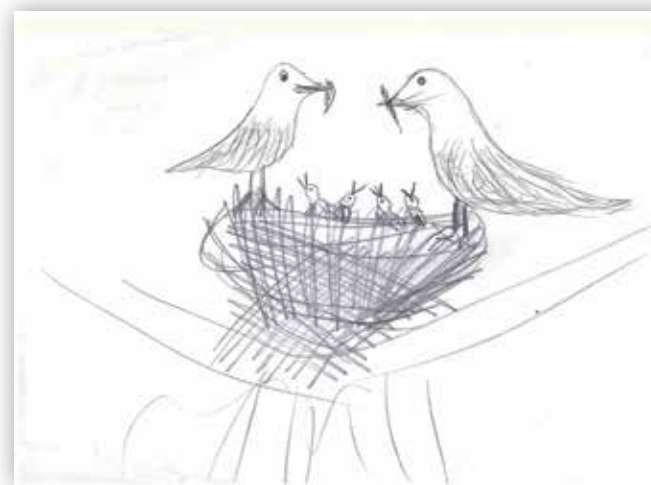
Apai elképzelések, az apa „dolga”

Természetesen a férfiak apaságról alkotott képét nagyban befolyásolják a saját apjuk által megjelenített sajátosságok és mintázatok: saját édesapjuk követendő vagy elretentő példát jelent a számukra. Egy fiatal férfinak még nehéz elképzelni, hogyan is fog változni annak a hatására, hogy gyermeke lesz. Egyelőre talán még félelmetes is számára, mi mindenben fog változni.

A férfi fejlődésében – szemben a nőével – fontos szerepet játszik a függetlenség, mert a saját nemi identitásuk alakulásának folyamatában le kell válniuk az anyáról, az anyai, a női minőségekről. Ez a leválás, elszakadás adja meg az alapját a férfi „másságának”, azonosságtudatának, férfiaságának. Ezért is nehezebb egy férfi számára a függés a másik személytől, a közel kerülés, a kapcsolódás. Egy kislánynak nem kell leválnia az anyjáról, nem kell lemondania a gyengéd, gondoskodó női minőségekről, ő ezekkel azonosul. A férfi számára viszont fontos az autonómia elérése, valamint a kapcsolódás és a függetlenség közötti egyensúly megtalálása. Éppen ez az, amit meglehetősen kibillent az apaság, majd persze lehetőséget is nyújt az újbóli megtalálására.

Az apai elképzeléseket jól nyomon lehet követni a madárfészekrajz segítségével. Ugyanennek az apukának, Áronnak a madárfészekrajzát tanulmányozva láthatjuk, hogy a fészek biztonságos helyen, jól megerősítve, stabilan áll, védelmet nyújtva a fiókáknak. A szülőpár együtt gondoskodik a fiókákról, etetik őket, vigyáznak rájuk, örködnek.

„Apamadár dolgozik szakadatlanul” – Áron itt megjegyezte: – „Apamadár egy palimadár.” Talán sok férfi félelme ez, miszerint minden szükségletét alá kell rendelnie a családjának: gondoskodni róluk hálát sem várva, feladni saját céljait, függetlenségét, jóllétét, teljes mértékben a családjának áldozva magát. E felelősség súlya is sokakat nyomaszthat, akár már előre is. Áronnal beszélgetve kiderült, hogy lelkiileg, anyagilag és leendő karrierépítésében is támogatja a feleségét, akinek még nincs karrierje, neki viszont legalább van. A „Ki lennél?” kérdésre vállalta az apamadár szerepkörét: „Én vagyok itt az apamadár – mondta. – Nem akarnék most fióka lenni, én apamadár vagyok” – erősítette meg. Anyamadár biztosan nem lenne, nem tudja elképzelni magát ebben a szerepben, s ennek okaként a túlzott kötöttséget emelte ki: „Én azért mégis kivonhatom magam a forgalomból – mondta keserédesen, tréfálkozva –, amikor elmegyek dolgozni.”



Áron fészekrajza

Nos, uraim, ez is egy megoldási lehetőség! – mondhatnám viccesen. Vagy ez nem is olyan vicces? Sok apa valóban a munkába menekül, de ez majd a sorozat későbbi köteteinek témája lesz. A beszélgetés végén kérdésekre, hogy mi lesz majd a madár családdal és a fészekkel később, Áron azt felelte, hogy a szülők majd bepótolnak dolgokat, főleg utazgatni fognak. Tehát ismét megje-

lent az áldozat, mely szorongást okozó lehet már a gyermek megérkezése előtt. „Jobban rabjai vagyunk a gyerekeknek, mint kellene” – jegyezte meg Áron a beszélgetés végén. Igen, fontos gondolat: nem szabad, hogy kibillenjen az egyensúly! Egy fáradt, frusztrált, hiányállapotokat megélt szülőpár nem biztos, hogy azt tudja adni gyermekének, amire szüksége lenne. Már csak azért sem kell a gyerekeket folyamatosan kiszolgálni, feladva saját céljaidat, terveidet és vágyaidat, mert ezzel nem mutatsz jó példát nekik.

Mindenkinek figyelmébe ajánlanám az „elég jó apaság” kifejezést a brit gyermekgyógyász és pszichoanalitikus, Donald Woods Winnicott „elég jó anyaság” kifejezésének mintájára. A gondoskodó, támogató mentor, a védelmező, ugyanakkor érzelmeit mélyen megélt, empátikus apa szerepe lehet az optimális egy felnőtt férfi számára. A gyermek érkezésével a férfiak lehetőséget kapnak arra, hogy párjuk segítségével ismét be tudják fogadni, magukévá tudják tenni a női minőségeket a gondoskodás, szeretet, dajkálgatás megélése során – hogy jobb apák tudjanak lenni gyermekük számára, mint amilyen a saját apjuk volt.

GONDOLD ÁT!

Mit gondolsz, hogyan lehetnél „elég jó apa”? Jobb apa szeretnél lenni, mint amilyen a saját apád volt a számodra? Hogyan látod magadat apaként, melyek a jellemző apai tulajdonságaid, minőségeid, célkitűzéseid, cselekedeteid? Nyomaszt-e az apaság gondolata?

Túlzásba vitt szorongáshoz vezethet az a jelmondat, hogy el kell tartanod a családodat, különben nem vagy férfi. Óriási súllyal nyomhatja egyes férfiak vállát ez a tudatos vagy tudattalan elvárás, melynek régi gyökerei vannak, azonban ma már nem állja meg a helyét, hiszen mindkét szülő kivetheti a részét a család fenntartásából, nem kell csak az egyiknek összeroskadnia a terhek alatt. Engedd hát el ezt a félelmet és nyomást, hiszen a legfontosabb

a házastársi, partnerkapcsolati szövetség, melyben a felek egymást segítik, kiegészítik, szükség esetén felváltják. Mint tudjuk: mindennek értéke a mértéke – azaz egy alap felelősségvállalás nyilvánvalóan szükséges másokért, a családtagokért, de a teljes áldozattá válás, önmagad teljes feladása nem!

A felelősségvállalás éppen annyira lehet kiteljesítő és megerősítő is, mint amennyire félelmetes – és kétségkívül erősen férfias minőség!



ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?

Nőként annak az átgondolása fontos, hogy lehet több szereped is, amelyekben örömmel és teljességgel éled meg magad, és ezek megférhetnek egymással párhuzamosan is. Az anyaság időszaka és állapota nem feltétlenül jár a nőiség, a nőiesség elvesztésével. Semmi nem vész el félelmetesen és végérvényesen. Bizonyos fejlődési szakaszokon átjutva, minőségi változásokat megélve megőrizheted magadat olyan nőnek, hogy továbbra is vonzóan,

szépnek, csábítónak élhesd meg a nőiségedet. A férfi-női kapcsolat lényegének megőrzése és elsődlegességének szem előtt tartása pedig nemcsak a magad és párkapcsolatod, hanem a gyermeked miatt is fontos. (Erről részletesebben *Az ideális család – Van ilyen?* című fejezetben olvashatsz.)

Férfiként fontos az apaság megélésének előzetes átgondolása.

Napjainkban átalakulóban van a férfiak szerepe a családi életben, s ezzel együtt átalakul az apaság jelentése, gyakorlati megvalósulása. Az apa ma már szerencsére nem egy családfenntartó igavonó, nem a munkába menekülő *workaholic*, ezért ott-honról folyamatosan hiányzó, távoli lény. Ahogy az anyáknak, az apáknak is fontos, hogy érzelmes, szerető, gyengéd, gondoskodó, támogató, ugyanakkor örömeiket, jó érzéseket, vidámságot megélő, érzelmileg is adó emberként teljeshessenek ki az apaságban. Megélhessék magukat önálló, független, aktív és teremtő férfiként, de élvezhessék a családi kapcsolatokban rejlő érzelmi melegséget és támogatást is.



A benned élő „belső gyermek” jobb megismerése és mozgósítása, érzelmeid belső világának bátrabb megélése és kiteljesítése, az erős, tartós kötődések örömeinek megtapasztalása, a gyermekkor kincsesládájának tudatosabb felhasználása, a fájdalmak, sérülések, hiányok át- és feldolgozása vihet közelebb ahhoz, hogy az „én” és a „mi” egyensúlyba kerülhessen. Hogy ne keltsen szorongást, és ne legyen félelmetes elképzelni a rád váró szülőséget, ehelyett váratlan és páratlan **lehetőség legyen az újratervezésre, a kibontakozásra, a fejlődésre és a boldogságra.**

KÉRDÉSEK MAGADHOZ

- ✓ Mikor gondoltam rá először, hogy gyermekem legyen? Milyen helyzetben, milyen környezetben voltam, milyen hatások értek akkor?
- ✓ Miért szeretnék/akarok gyermeket?
- ✓ Milyen gyermeket szeretnék? Le tudnám írni, rajzolni, festeni leendő gyermekemet? Milyen külső és belső tulajdonságokkal rendelkezzen?
- ✓ Milyen képzetek kapcsolódnak az elképzelt gyermekemhez? Emlékeztet-e valakire, kötődik-e valamilyen élményemhez, történéshez?
- ✓ Kinek a részéről érzek nyomást, sürgetést, hogy most már gyermeket kell vállalnom?
- ✓ Kinek akarok megfelelni családos, gyermekes szülőként?
- ✓ Mi a célom a szülőséggel?
- ✓ Van valami kívánságom, elvárásom a leendő gyermekem felé, feladatok, helyzetek, melyeket meg kell oldania? Azért, hogy nekem legyen jó? Várom a gyermeket, örülök neki, bármilyen is lesz?
- ✓ Hogyan képezem el változásaimat a női/férfi és a szülői szerepek, minőségek tekintetében? Mitől tartok, mi az, ami szorongató érzéssel tölt el? Mit nem szeretnék semmiképpen elveszíteni?
- ✓ Hogyan fogom tudni megtartani szerelmi kapcsolatomat a párommal, és hogyan fog ebbe belesimulni/belezavarni a gyermekemmel, új családommal való kapcsolatomban?