

## Anyai ösztön vagy inkább tapasztalat?

A boltokban külön részlegen találjuk a babakönyveket. Várandósság, csecsemőgondozás, Spock, gyermeklélektan... de miért van szükség ennyi fogódzóra? Miért nem hiszünk az anyai ösztönben? Nem véletlenül terjedt el a mondás, hogy egyből a harmadik gyerekünket kellene megszűlnünk. Akkor talán mernénk az érzéseink szerint élni, szeretni és nevelni. Nem akarnánk folyton megfelelni az elvárásoknak. Hiszen lassan már olyan az egész gyereknevelés, mint egy projekt. Feladatok, megoldások, szakértők, statisztikák, határidők.

A folytonos teljesítménykényszer, hogy tökéletesek legyünk, mert manapság ez az elvárás. (Mellette persze legyünk tökéletes feleségek, szeretők, főnökök, beosztottak&hellip;) Így aztán nem csoda, hogy olyan sokszor elbizonytalanodunk, szorongunk, gyötörjük magunkat és a gyerekünket. Ritkán merünk lazítani. Mondjuk, dacára minden babakönyvi jó tanácsnak, odavenni a bömbőlő csecsemőt magunk mellé az ágyba. Szinte halljuk az ismerősök szörnyűködését, hogy ez micsoda nagy hiba. Majd örökre odaszokik. A férjünk meg elszokik, aztán meg magunkra vethetünk. De ha sikerül ezeket a gondolatokat elhessegetni, lubickolhatunk az érzésben, hogy végre azt tesszük, amire vágyunk. Hogy végre hallgattunk a belső hangra. Mert ösztönösen tudjuk, hogy mi a jó a gyerekünknek.

### Divat az anyaság?

Az előző korokban nem volt általános, hogy az anyák különösen sokat törődjenek a gyerekükkel. A nagycsalád nevelte általában a gyerekeket, ahogy ez megszűnt, egyre több hárult a nőre, az anyára. A kutatók szerint Viktória királynő korában alakult ki az az idilli anyakép, mely napjainkban is jellemző. Ma már sokkal inkább azzal küzdenek a nők, hogy megfeleljenek a társadalmilag kívánatos tökéletes anya mítoszának, holott természetes, hogy nem lehet ennyi fronton megfelelni.

Mostanában azonban nem az anyai szerepről beszélnek sokat, hanem az apákéről. Új feladatok jelennek meg a férfi életében, és ma már egyértelmű az, hogy egyre nagyobb részt vállaljanak a gyerek körüli teendőkben.

### Nem ment egykönnyen

"A reklámokban mindig a mosolygós, kisimult, boldogságtól ragyogó anya szerepel, aki épp ringatja, eteti, pelenkázza ugyancsak mosolygós csecsemőjét. Az életben azonban vannak más, kevésbé napfényes

pillanatok. "

Márta (az 5 éves Csenge és a 3 éves Jancsi anyukája) története arra példa, hogy nem is olyan könnyű belerázódni az anyaságba.

"Én azok közé tartoztam, akikben mélyen rejtve voltak az anyai ösztönök. Régen azt hittem, már azon a napon, hogy megfogam a gyerek, a nő teljesen megváltozik. Aztán rájöttem, hogy talán én vagyok kivétel, talán rosszul hittem, de bizony semmi eget rengető nem történik attól, hogy a kezemben tartom a kétszíkós terhességi tesztet. Arra vártam, hogy majd a szüléssel minden a helyére kerül. Meglátom a kis vörös képű gyerekeket, és mintegy varázsütésre anyává válok. Ehhez képest egy bizonytalan, gyerekkönyvekkel körbepátyázott anyuka jött haza a kórházból, aki még azt sem tudta elképzelni, hogy a gyerekével egy pillanatra is egyedül hagyják. Két hetet a férjem volt itthon, hármat az anyukám, de aztán egyszer csak menthetetlenül kettesben maradtunk a fiammal. És én kétségbeestem. Mit csináljak? Te jó ég, sír! Felvegyem? Éhes? Megettessem? Netalán szomjas? Naponta többször hívtam a sírás határán a férjemet: azonnal jöjjön haza, mert nekem ez nem megy.

Lassan rázódtunk bele a hétköznapiakba. Azt hiszem, lassabban, mint mások. Sokáig nem tudtam legyűrni magamban az állandó aggodást. Pedig semmi okom nem volt erre, Csenge majd kicsattant az egészségtől, szopott, és remekül érezte magát a karjaimban.

A második gyerekekkel már híve-hamva sem volt a bizonytalanságnak, remekül elláttam a kicsit, míg a nagy ott sertepertélt körülöttem. Ebben az időszakban gondolkodtam azon, hogy beszélhetünk-e egyáltalán anyai ösztönről? Nem inkább tapasztalat ez, afféle gyakorlat? A fiammal már olyan könnyen ment minden, hiszen többé-kevésbé tudtam, hogy mire számíthatok. Nem gyötörtem magam minden miatt, nem a könyvekből kerestem a megoldást, hanem csak a belső érzéseimre hallgattam. De honnan is jött a belső érzés? A tapasztalatból. Például már tudtam, hogy felesleges bömbölni hagyni a gyereket, mert se neki, se nekem nem jó. A kisebbik fiam nem is üvöltött sokat a kiságyában, inkább egyből kivettem, és a karomba vettem. Hogy ez nem jó? Kit érdekel? Rákentem mindent a belső hangra."

A szülők ösztönös viselkedése

Bizonyos szempontból ösztönös az, ahogy a szülők viselkednek a csecsemővel. Például a szülők automatikusan 20-25 cm távolságra állnak gyermeküktől, ez az a távolság, amelyre az újszülöttek a legjobban látnak. A szülők magasabb hangfekvésben beszélnek gyermekükhöz, és mimikájuk is erősebb. Ez nem tudatos tanulás eredménye, hanem ösztönös tudás. Az édesanyák (legyenek akár bal- vagy jobbkezesek), a bal oldalukra, a szívük fölé

ölelik a gyerekeiket.

A pszichológus véleménye

Bede Zsuzsa pszichológus szerint a szakemberek legtöbbször nem is használják az ösztön szót, hanem motivációról beszélnek.

&ndash;

Ösztönről akkor beszélhetünk, ha van egy kulcsinger, és arra automatikusan jön is a válasz. Ez a természet rendje. Az állatoknál még működik, például a kutya, ha maradt csont a tányérján (itt ez a kulcsinger), akkor azt elássa (ez pedig a válasz). Még akkor is, ha lakótelepi lakásban van, és csak a földet kaparja, mert ez szimplán biológia.

Az embereknél ez már nem így működik, az anyai vagy a szexuális ösztön nem ilyen könnyen kiváltható. Sőt, már az emberszabású majmoknál megfigyelték, hogy ha a kismajmot elszakítják az anyjától, később képtelen lesz anyává válni. Hiába van ösztöne, nincs mintája.

Tévhit, hogy az anyaságnak hormonális alapjai vannak. Természetes, hogy a nő hormonháztartása megváltozik, ezért is képes teherbe esni, szülni, szoptatni, de ez még bőven kevés ahhoz, hogy fel is nevelje a gyereket. Az anyaság tanult dolog, amit alapvetően az határoz meg, hogy milyen mintát láttunk magunk körül (mit hallottunk, olvastunk).

Ez lehet a válasz arra is, hogy miért szoronganak az anyák. Mert ezt a mintát is kapják, hiszen az ő anyjuk is szorongott, és ezt valószínűleg tovább is adta. A mintán túl sokat számít a személyiség, és a társadalmi elvárások is.

Vályi Nagy Erika

Forrás: Nők Lapja Cafe

