

GÖRGÖY RITA

GONDTALANUL MOSOLYGÓ BOLDOG ANYUKÁK – AVAGY KISGYERMEKES ÉDESANYÁK VALLOMÁSAI PROBLÉMÁIKRÓL, FESZÜLTSEGEIKRŐL, LELKI EGÉSZSÉGÜKRŐL

Dolgozatomban családszociológiai témát választottam, kisgyermekes – 6 év alatti gyermeke(ke)t nevelő – édesanyák vallomásai alapján kísérletet tettem sajátos krízishelyzeteik megismerésére, ismertetésére és megértésére. Elsősorban a magasan kvalifikált nők helyzetét, a különböző női szerepkörökkel, illetve a család-karrier dilemmával kapcsolatos szerepkonfliktusát, az anyaság, mint identitásváltás kérdéskörét veszem górcső alá az alábbiakban.

Tettem ezt mindenekelőtt azért, mert úgy gondolom, hogy a hazai népesség-fogyás megállítása, illetve a születésszám növelése; a férfiak és nők közötti esélyegyenlőség biztosítása; a fiatal párok, elsősorban a fiatal nők egészségi állapotának megőrzése ill. javítása; valamint a kistelepülések fenntarthatósága, a fiatal diplomások (nagy)városba költözésének, elvándorlásának megakadályozása érdekében a kisgyermeket nevelő szülők (elsősorban az édesanyák) szociálpolitikai, családpolitikai, mentálhigiénés, foglalkoztatáspolitikai és oktatáspolitikai támogatásának fontosságát nem lehet eléggé hangsúlyozni.

Mélyinterjúim hiteles adalékok lehetnek a konkrét támogatás, segítségnyújtás lépéseinek kidolgozásához és megvalósításához. A szakirodalomban többen (Komlói 1997: 13-34; Satir 1999: 193-194) foglalkoztak a családi életciklusok krízishelyzeteivel. Úgy gondolom, hogy a tipikus problémák, potenciális krízishelyzetek felsorolásán túl nagy szükség van az adott élethelyzetek részletes, magukat az érintetteket is megszólaltató többszemponútú elemzésére.

Buda Béla (1998: 53) figyelmeztet, hogy napjainkban társadalmi elvárás, hogy a gyermeket vállaló nőknek „az anyaság szépsége jegyében mindennek örülniük kellene”. Munkámmal ahhoz kívánok hozzájárulni, hogy a magyar társadalomban nyíltan lehessen beszélni az anyai szerep ambivalenciájáról, arról, hogy az anyává válás mellett, hogy hatalmas, semmi más élménnyel össze nem hasonlítható öröm, identitásváltó állapot (Matesz 2008), ún. fejlődési krízishelyzet (Kiss–Gál 2006: 133) egy nő életében, mely teljes mértékben átrendezi addigi életét, és elemi erővel hat személyisége egészére.

Vállalt feladatom teljesítése érdekében kiindulásképpen négy mélyinterjú – melyek egyúttal életútinterjúk is – készítettem. Kutatásomban két elemzési módszerrel dolgoztam, egyrészt biográfia-elemzést (Kohli 1990; Bögre 2004), másrészt tartalomelemzést (Antal 1976; Krippendorf 1995) alkalmaztam. A biográfiai/élettörténeti módszer alkalmazása során interjúalanyaim életpályáját egészében értelmeztem, a tartalom-elemzés során pedig elemi egységekre bontottam, majd kategorizáltam a szövegeket.

Vizsgálatom mintája nem reprezentatív. Nem lehet reprezentatív már mintaválasztásom fő szempontja – vagyis kifejezetten a magasán kvalifikált kisgyermekes édesanyák krízishelyzeteinek, problémáinak megfelelő bemutatása – miatt sem, hiszen annak eredményeként az iskolai végzettség szerinti megoszlás egyértelműen a diplomás emberek javára dőlt el.

Interjúim elemzése során az alábbi témaköröket érintettem: gyermekkori családi légkör; anyakép/anyaminta, illetve az interjúalany kapcsolata édesanyjával; a „pozitív lázadás” – a „maximalizmus ördögi köre”¹; a kisgyermekes család főbb feszültségei, krízishelyzetei, konfliktusai; az alkalmazott konfliktuskezelő stratégiák; a „tökéletes anya”, illetve a tökéletesség megvalósíthatósága; lelkiismeret-furdalás/bűntudat és annak kapcsolata a tökéletességre törekvéssel; család-karrier dilemma; a párkapcsolat jellege, családtervezés; a családon belüli szerepek, munkamegosztás; az interjúalany jelenlegi életérzése – elégedettség; a gyermeknevelésen kívüli tevékenységek, társasági élet; kapcsolat a nagyszülőkkel.

GYERMEKKORI CSALÁDI LÉGKÖR, AZ INTERJÚALANY KAPCSOLATA ÉDESANYJÁVAL

A négy interjúalany (Edit, Zsuzsa, Renáta és Zsóka)² közül hármuk gyermekkora pozitívnak egyáltalán nem tekinthető, csupán egyikük mondhat meleg, támogató, boldog gyermekkori környezetet magáénak. Bár a szülők közötti állandó, kiélezett konfliktusokról csak Renáta számolt be, szüleivel való kapcsolatát mind Edit, mind Zsuzsa felszínesnek írta le, elmondták, hogy szüleik tulajdonképpen nem igazán foglalkoztak velük, sokat dolgoztak. Zsuzsa kiemelte továbbá, hogy édesanyjának „nyűgöt” jelentettek az otthon töltött évek, a kötöttségek, ezért sokszor „lepasszolta” őt és testvérét a nagyszülőkhez, hogy szórakozni járhasson.

Gyermekkorukban beszélgetőtársaim közül kettőjüknek (Renátának és Zsókanak) volt erősen kötődő, meleg viszonya édesanyjával, és kettőjük (Edit és Zsuzsa) édesanyjához fűződő kapcsolata – ahogy a fent említett családi légkör egé-

1 A „mérgező”, tekintélyelvű szülők a maximalizmust/tökéletességre törekvést ültetik el gyermekeikben (erről lásd bővebben Forward 2000: 116).

2 Az interjúalanyok nevét tanulmányomban megváltoztattam.

sze is – felszínes volt. Nem hagyhatjuk figyelmen kívül, hogy ez utóbbiak jelenlegi kapcsolta édesanyjukkal döntően ellen-azonosulásként, míg az előbbieket jelenlegi anyai viszonyrendszerük elsősorban azonosulásként, illetve megfelelni vágyásként definiálható.

Edit pályaválasztásának motivációja például egyértelműen lázadás volt, hiszen direkt mást akart, mint amit a szülei elvártak tőle, mindenképpen olyan felsőoktatási intézménybe szeretett volna járni, ami nem Pécsen van, el akart kerülni a szülei közeléből. Ugyanakkor az is kiderül a vele készített interjúból, hogy általában konfliktuskerülő, és így szüleivel szemben sem vállalja nyíltan ellenérzéseit, eltérő véleményét, hanem csendben lázad.

Zsuzsa is – férjével együtt – a mai napig lázad a szülői szigor ellen, és kamaszkortól kezdve tulajdonképpen egyfolytában szinte provokálja szüleit – így édesanyját is – a cselekedeteivel (15 éves korában párkapcsolatot létesített egy nála tizenhárom évvel idősebb férfivel, akivel azóta is – tizenegy éve – házasságon kívüli együttélést folytat, mely kapcsolatból két gyermek is született). Véleményem szerint konzervatív, katolikus vallásukat gyakorló szüleivel szembeni provokációnak tekinthető, hogy tíz év együttélés során sem házasodott össze interjúalanyunk a párjával, hiszen tulajdonképpen nem tudja mivel indokolni a házasságkötés elmaradását. Edíthez hasonlóan Zsuzsa is egyrészt cselekedeteivel egyértelműen lázad szülei, illetve édesanyja elvárásai ellen, másrészt ő is konfliktuskerülőnek tekinthető, hiszen nyíltan nem vállalja az összeütközést. Például újra és újra nyugtatgatja konzervatívnak mondott vallásos édesanyját, hogy *„majd egyszer, édesanyám, ki kell várni”*, annak ellenére, hogy úgy gondolja, hogy soha nem is fognak összeházasodni. Kapcsolata tehát döntően ellen-azonosulás édesanyjával, és csupán kis részt töltenek ki benne az azonosulási törekvések. Elmondása szerint *„azért eléggé más világ vagyunk szerintem”,* illetve egyrészt *„nagyon sok mindenben egyetértünk, meg nagyon sok mindent úgy csinállok, ahogy ő csinálta velem, de nagyon sok mindent nem”*. Ez utóbbit bontotta ki részletesen, továbbá a gyerekneveléssel kapcsolatban egyenesen így fogalmaz: *„így próbáljuk, viszonylag így lazábban, úgymond. A párom szülei is ilyen elég szigorúak voltak vele, és akkor ő is így, mint hogy ha így küzdenénk ez ellen, így lázadva ez ellen”*.

„A POZITÍV LÁZADÁS”

Dr. Susan Forward (2000: 69) így ír a „pozitív lázadásról”: „Amikor a mérgező szülők nyomasztó, megfélemlítő, büntudatkeltő vagy érzelmileg bénító irányítása alá kerülünk, többnyire kétféle módon reagálunk: meghátrálunk vagy fellázadunk. Mindkét reakció gátolja a pszichológiai leválást, még ha maga a lázadás az

ellenkezőjének tűnik is. Az igazság az, hogy ha fellázadunk szüleink ellen, akkor is ők irányítanak bennünket, csakúgy, mintha engednék nekik”.

Mind Edit, mind Zsuzsa esetében úgy tűnik, hogy életük során keveredik a két válaszlépés, hiszen egyik oldalon cselekedeteikkel szembeszegülnek („lázadtak”, „küzdöttek”, „áthágták”) szüleik – így édesanyjuk – elvárásaival, a másik oldalon viszont kerülnek a nyílt szembenállást, „meghátrálnak”.

Edit vallomása szerint például szüleivel nem beszélnek meg a nézeteltéréseket, a múlt és a jelen fájdalmait, csalódásait, tehát „meghátrálnak” a konfliktusok elől, továbbá interjúalanyunk konkrétan a pályaválasztás során is kétszer meghátrált, abbahagyta az általa választott szegedi egyetemet, majd egy (szintén saját elhatározásból megkezdett) budapesti főiskolát. Válaszadónk gyermekkorára emlékezve ki is emelte a „*lelki terror*”, a szigorú teljesítmény-elvárás meglétét, valamint hogy a mai napig gyerekként kezelik. Zsuzsa is rámutatott, hogy szülei a zenei pálya felé „terelgették”, illetve hogy tulajdonképpen részükről elvárás volt a zenei pálya követése.

Renáta és Zsóka is említik az ellen-azonosulást, ill. „rivalizálást” édesanyjukkal való kapcsolatuk vonatkozásában, de szavaikból az derül ki, hogy ez a viszonyulás másodrendű, kapcsolatukban egyértelműen az azonosulás illetve a megfelelni vágyás a meghatározó, valamint a mai napig erősen kötődnek édesanyjukhoz.

Susan Jones és Marilyn Nissenson (2001: 31) a szeparáció témája kapcsán az alábbiakat hangsúlyozzák: „ahogyan Carol Gilligan pszichológus írta, a lányok teljes elszakadása anyjuktól »sem nem szükséges vagy elkerülhetetlen, sem nem természetes vagy előnyös«. Nancy Chodorowhoz [...] hasonlóan úgy érvel, hogy a serdülő lányok úgy válnak éretté, hogy közben kapcsolatban maradnak anyjukkal saját személyiségük megszilárdítása során is. A nők személyiségének fejlődése tisztán tükrözi a kötődés jelentőségét az emberi életút során”.

Renáta egyrészt elmondta, hogy nagyon mély, meleg kapcsolat, erős kötődés van édesanyja és közte, és hogy édesapja mellett édesanyjának is meg akart felelni már gyermekkorában is, másrészt, hogy mióta anya lett, néha egyfajta „rivalizálást” folytat édesanyjával. A „rivalizálás”/ellen-azonosulás főként a gyereknevelés kérdéseinek vonatkozásában kerül elő, például nem szereti, ha édesanyja beleszól bizonyos dolgokba, és látja édesanyja hibáit is (például néha következetlennek látja gyermekeivel szemben). A vélt, vagy valós hibákat szóvá is teszi, amiért utólag mindig lelkiismeret-furdalása van. Zsóka vallomása szerint édesanyjához fűződő viszonyában az azonosulás, a megfelelés, valamint az ellen-azonosulás vágya egyaránt fellelhető, „*mindegyikből van egy kicsi*”. Világnézeti kérdésekben vagy azonosulni szeretne vagy megfelelni édesanyjának, „*egyéb apróságokban*” pedig, amelyek „*emberi gyengeségek főleg*”, azokban ellen-azonosulni.

„A MAXIMALIZMUS ÖRDÖGI KÖRE”

Dr. Susan Forward (2000: 116) kifejti, hogy az általa „mérgező” jelzővel illetett szülők tekintélyelvű nevelésükkel, magas elvárásaikkal a maximalizmus, a tökéletesség kényszerét ültetik gyermekeikbe, melytől ők sokszor egész életükben nem tudnak szabadulni.

Interjúalanyaim visszaemlékezései alapján úgy vélem, hogy közülük hárman igyekeznek megfelelni a szülők által beléjük itatott tökéletesség kényszerének, Renáta tulajdonképpen részletesen meg is fogalmazza ezt, amikor az alábbiakat mondja:

„Minden, ami vagyok, anyámnak köszönhetem. És én tényleg, tehát nálunk tényleg ez van. Jó, az apámnál is nagyon fontos érték volt ez, hogy a gyerek tanuljon, meg jó eredményeket hozzon az iskolába, meg minden, de ő, hát tehát hogy ha mondjuk...és volt is egy ilyen szituáció, azt elmondom neked tők őszintén, hogy amikor testvérem született, az ilyen nagyon kritikus volt. Tehát az anyukám majdnem belehalt. És én ezen sokat gondolkoztam, hogy ha mondjuk akkor az történik, hogy ő nem éli ezt túl, akkor én lehet, hogy elkallódom, vagy nem tudom. Hogy akkor ki foglalkozott volna velem. Annak ellenére, hogy jó tanuló voltam. Meg így biztos, hogy vitt volna tovább ez az ilyen megfelelni vágyás, vagy ez a lelkiismeretesség.”

Édesapjával való kapcsolatát elemezve is hangsúlyozta, hogy annak ellenére, hogy szinte egyáltalán nem kötődött érzelmileg az édesapjához – hiszen ő egyáltalán nem foglalkozott vele –, tudat alatt mégis nagyon fontos volt számára, hogy apja elvárásainak megfelelően és jól teljesítsen az iskolában. Ugyanakkor – ahogy a fentiekben már szó volt róla – interjúalanyunk gyermekkorában kifejezetten konfliktusos, feszült családi légkör elszenvedője volt, szülei rossz házassága nyílt titok volt, a felelősséget viszont senki nem vállalta, „megoldás” nem született. Többször kitért arra is egyrészt, hogy „nehezen dönt”, illetve hogy nem tud dönteni, szeret visszatáncolni döntéseiből, illetve kikapukat hogy magának döntéshelyzetekben, másrészt, hogy maximalizmusa önbizalomhiánnyal párosul annak ellenére, hogy már gyermekkorában is jó képességű gyerek volt: „nem akarom elhinni, hogy amit én tudok, vagy amit én lerakok az asztalra, az tényleg színvonalas”.

Edit is arról számolt be, hogy szülei elvárták tőle, hogy jól teljesítsen az iskolában, illetve, hogy diplomát szerezzen, ugyanakkor ha tanulmányaival, iskolai eredményeivel nem volt gond, nem nagyon foglalkoztak vele. Visszaemlékezéséből megtudjuk, hogy nem volt önbizalma, például – szintén jó képességei ellenére – felsőfokú tanulmányai során kétszer is meghátrált, nem fejezte be a megkezdett képzéseket, illetve hogy az egyetemi nehézségek között biztatásra, támogatásra lett volna szüksége. Gyenge önértékelésében véleményem szerint nagy sze-

repe volt annak, hogy eredeti pályatervéről, mely szerint pedagógus szeretett volna lenni, lebeszéltek mondván, hogy nem alkalmas rá:

„hogy nem tudok beszélni, nem vagyok eléggé kommunikatív, ez volt az indok, hogy ez nem nekem való. [...] Persze nem vagyok az, de néha nem vagyok meggyőződve, hogy nem azért-e mert ők ezt gondolták, és ez irányba... nem azt mondom, hogy nyomtak, de ezt erősítették bennem. Tehát tudom, hogy sokszor volt az, hogy nem várták ki azt, hogy én most mit gondolok valamiről, hanem megválaszolták helyettem.”

Zsuzsa esetében szintén felszínes, elvárásokkal teli családi légkörrel ismerkedhetünk meg, szülei tulajdonképpen elvárták tőle, hogy (ő is) zenei pályára menjen. Ő viszont annak ellenére, hogy nagyon sok különórára (néptánc, hangszerstanulás, kórus, színházi statisztáskodás, stb.) járt, végül egyik mellett sem tudott dönteni, megokolása szerint azért, mert egyik művészeti ágban sem érezte magát elég jónak, „meghátrált” (Forward 2000: 69).

KRÍZISHELYZETEK, FESZÜLTSÉGEK, KONFLIKTUSOK

Interjúalanyaim közül hárman arról számoltak be, hogy a feszültségek, krízishelyzetek szinte kizárólag a gyermekneveléssel, a gyerekekkel kapcsolatos problémákból, helyzetekből (elsősorban a betegségekből és a testvérféltékenységből) adódnak, és ha fel is merülnek nézeteltérések, azok véleményük szerint nem számítanak „igazi” konfliktusnak, krízishelyzetnek.

Renáta például a testvérszületést illetve féltékenységet, a gyermekek hosszabb betegségeit és a második gyermek tizenhárom hónapos koráig tartó időszakot említette kiemelt helyen. Elmondása szerint kistestvére születése *„a személyisége mélyén, az érzelmei mélyén rejlő sebeket okozott a nagyobbik lányuknak”, „nagyon mélyen, és nagyon jól elfedett és kifelé nem annyira mutatott sérüléseket okozott”*. A második gyermek több mint egy éves koráig *„éjjel nem aludt tulajdonképpen”, „máshét-két óránként föl kellett hozzá kelni”,* ami őt és férjét *„teljesen kikészítette”, „végkimerülés közeli állapotok voltak a kisebbik gyermekünkkel”*. Ennek következtében ráadásul még *„hatványozottabban”* kevesebb energia és türelem maradt a nagyobbik kislányra, és ilyenkor a következőképpen reagált: *„hamarabb fölidegesítem magamat, mondjuk esetleg ingerültebben, vagy rákiabálok, amikor utána tudom már, hogy nem kéne, és nem is ez a konkrét dolog váltotta ki”*. Vagy ebben a különösen megterhelő, kialvatlan időszakban a kisebbik gyermek szoptatása alatt *„tök idegesen kiküldöm”*.

Csupán Zsóka számolt be arról, hogy férjével öt évbe telt az összecsiszolódás (az eltérő családi háttér, eltérő szocializáció, más értékrendszer, elvárások okán), mely sokszor heves vitákat, veszekedéseket jelentett, és csak két éve van egység

közöttük. Zsóka férje egy kis faluból származik, ahol szülei életének – és így férje gyermekkori életének is – jelentős részét tette ki a földművelés, a föld körüli munkák és az állattenyésztés. Zsóka viszont egy 20-23 ezres városból származik, értelmiségi családból, ahol kerti munkával, állatokkal csak időnként (szüret a nagycsaládban, édesapja segít nagymamájának a konyhakertet gondozni) találkozott. A föld, és az akörüli teendők gyermekkori környezetében nem tartoztak szervesen hozzá a mindennapi élethez, mint falun. A gyermeknevelés is egészen máshogy zajlott, mást jelentett kettőjük gyerekkori családjában, ahonnan az apai és anyai mintákat, szerepköröket átvették. Interjúalanyunk kiemelte például, hogy férjével való kapcsolatában konfliktusokat jelent, hogy párja nem ismeri a gyermekek személyiségfejlődési fázisait, illetve a minden család életében bekövetkező ún. fejlődési krízishelyzeteket.

Buda Béla (1998: 53) a kisgyermekes családok krízishelyzeteivel összefüggésben hangsúlyozza, hogy „Leginkább a gyerek táplálásának nehézségei, a csecsemőkori és kisgyermekkori betegségek és viselkedési rendellenességek terhelik meg a fiatal házaspárt, és hoznak létre gyakran olyan circulus vitiosus, hogy az önértékelésben meggyengült, e problémával általában magára maradó fiatal anya azután még több hibát vét a gyermekgondozásban, különösen a gyerek zavaró viselkedési megnyilvánulásait (alvászavar, étkezési rendellenességek stb.) súlyosbítja ezzel, amely még inkább megterheli”.

A TÖKÉLETESSÉG KÉRDÉSE (AGGODALOM – LELKIISMERET-FURDALÁS – BELÁTÁS)

Valamennyi interjú felhívja a figyelmünket arra a szomorú tényre, hogy a kisgyermekes édesanyák gyakorlatilag folyamatosan aggódnak valamiért (gyermekek betegségei, a gyermekekkel való jövőbeli kapcsolat minősége, a munkába való visszatérés nehézségei, stb).

Kiemelten foglalkoznunk kell ezzel a kérdéssel nemcsak szakmai (mentálhigiénikusi és pszichológusi, pszichiáteri) körökben, hanem egyrészt családi, másrészt társadalmi, valamint szociálpolitikai szinten is, annál is inkább, mert „az alkalmazkodás, megbirkózás elégtelenségéből származó pszichés zavarok a nők között valamennyi civilizált országban lényegesen gyakoribbak, mint a férfiak között” (Kopp–Csoboth–Purebl 1999: 239). Interjúalanyaink valamennyien – gyermekkori háttérüktől, szüleikkel való viszonyuktól függetlenül – tökéletességre törekedtek legalábbis az otthon töltött évek háromnegyed részében. Meg akartak felelni mind a saját, mind házasi vagy élettársi, mind szűkebb és tágabb környezetük elvárásainak anyai, házastársi, női és háziasszonyi szerepkörükben egyaránt.

Ezen felül közülük hárman folyamatosan képezték magukat az otthon töltött évek alatt is, mintegy annak biztosítékaként, hogy szakmai, illetve munkahelyi téren is maximálisan teljesítsenek.

Kis-Gál Írisz Edina (2006: 157) könyvében a következőket tanácsolja kismatársainak: „bízunk magunkban!!! Nem kell tökéletesnek lenni, csak JÓNAK! És ha szeretjük a gyerekünket, ki vagyunk békülve önmagunkkal, és mindent úgy teszünk, ahogy mi magunk (nem más) jónak látjuk, már jó anyák is vagyunk. De akármilyenek is vagyunk, ANYA csak egy van! És az MI vagyunk!”

Mind a négy interjúalany elbeszélésében hangsúlyozottan szerepel a lelkiismeret-furdalás problémaköre annak ellenére, hogy amennyire lehet, tudatosak voltak a gyermeknevelésben, a legjobbat akarták gyermekeiknek és ahhoz megfelelő műveltséggel, ismeretanyaggal is rendelkeztek. Valamennyien beszámoltak arról, hogy a gyermeknevelés feszültségei, sokszor megoldhatatlannak tűnő gondjai, valamint a háztartási munkákkal való kimerítő, ugyanakkor egy idő után a monotonitással is fenyegető küzdelem során sokszor ingerültek, türelmetlenek voltak gyermekeikkel, kiabáltak velük. Négyük közül hármuk esetében testi fenytésre is volt példa. Mindannyian vádolják ezek miatt önmagukat, annak ellenére, hogy úgy látják, hogy a gyereknevelés emberpróbáló, kimerítő, „*nagyon nagyon nehéz dolog*”.

Renáta rámutatott, hogy hibáink, tévedéseink belátása sokkal könnyebb akkor, amikor már a gyermeknevelés mellett más jellegű tevékenységet, munkát is folytatunk:

„Akkor úgy éreztem, hogy ezt a szélmalomharcot sokszor kicsit autokratikusan oldottam meg, hogy »márpedig ez lesz!«. Tehát egyszerűen nem bírtam utolérni magamat, és akkor ilyen direkt utasításokat osztogattam szegény gyerekeimnek. És akkor nehéz volt. Egyszerűen csak azzal küzdöttem, hogy utolérjem magamat, meg hogy minden meg legyen csinálva, hát gyakorlatilag ilyen kipipálás szintjén. És most egy kicsit több lehetőségem van gondolkodni talán ezeken. Az irodában, üres időmben. Tehát hogy így nem annyira zaklatott az életvitel, és van lehetőségem mondjuk két lépést hátrahátrálni, vagy kilépni a helyzetből, és akkor belátni, hogy most hülye voltam”.

Másutt kifejtette, hogy amikor „csak” édesanya volt, egyértelműen elérhetőnek tűnt számára a tökéletesség, hiszen folyamatosan azzal küzdött, hogy a család életéhez szükséges elemi dolgok meglegyenek. Már nem volt lelki- és fizikai ereje, energiája ahhoz, hogy magasabb rendű kérdésekkel (például a gyerekek egyéni, lelki igényeivel) foglalkozzon, és csak sok idő múlva döbbsent rá, hogy hibázott, vagy türelmetlen, ideges volt. Jelenleg, aktív dolgozóként könnyebben belátja tévedéseit, és ilyenkor még jobban tud azokon javítani is.

De nem „csak” hibáink, tévedéseink belátása igen fontos, hanem – ahogy arra Kiss-Gál (2006: 72) fentiekben már idézett írásában is rámutat – az is, hogy édes-

anyaként újra és újra tudatosítsuk, hogy nem kell, és nem is lehet tökéletesnek lennünk, elég „csak” jónak. Ennek felismerésében nagyon sokat segíthet más kismamákkal való beszélgetés, amely oldja elszigeteltségünket és világossá teszi, hogy más édesanyák is hasonló gondokkal szembesülnek. Továbbá hangsúlyozza a szerző a mozgás jótékony hatását, és nem utolsó sorban a család megértő támogatásának jelentőségét is: a »Szedd már össze magad!« megjegyzések csak rontanak a helyzetünkön” (Kiss-Gál 2006: 72).

A mentálhigiénés tanácsadás, programszervezés, személyiség- és készségfejlesztő tréningek tartásával sokat segíthet mind a tökéletesség kényszerpályájának megtörésében, és ezzel összefüggésben a kisgyermekes édesanyák sokszor kóros mértékű lelkiismeret-furdalásának megszüntetésében, valamint az önértékelés erősítésében, mind az elszigeteltség oldásában és a pszichés kimerültséget ellensúlyozó fizikai aktivitás támogatásában is.

CSALÁD VAGY KARRIER DILEMMA

Alapvetően egyikük sem karrierista, de valamennyiüknél felmerült, hogy szellemi igényeik kielégíthetetlenek, önállóságra, egyedüllétre, csendre illetve a gyermeknevelésen, háztartáson kívüli tevékenységekre nagy szükségük lenne.

Négyük közül csupán egyikük (Renáta) életében merült föl élesen annak kérdése, hogy családját vagy karrierjét, szakmai előrejutását helyezi-e előtérbe, de ő is a családot választotta. Renáta számára egy igen ígéretes külföldi álláslehetőség kapcsán merült föl először a család vagy karrier dilemma, ekkor bevállása szerint hónapokig tartó nagyon komoly depressziót, sőt három-négy napig szinte „örületet” jelentett számára, melynek során „borzasztó nagy igény” volt benne arra, hogy „valaki nyugtasson meg”. Erre azonban sem férje, sem édesanyja nem vállalkozott, magának kellett döntésre jutnia. Elmondta, hogy „elkapta a gépszíj” egy időben a munkahelyén, de amikor konkrétan dönteni kellett, a családjá volt a fontos, az, hogy hogyan lehet összeegyeztetni a felajánlott állás(oka)t családi életükkel. Az említett külföldi álláslehetőségen kívül két nagyon jó lehetőséget (egy felsővezetővé való budapesti előléptetést, és egy jó középvezetői állást) is visszamondott a család elsődlegessége miatt.

Zsóka pedig egyrészt hangsúlyozta, hogy mindig is nagy családot szeretett volna, másrészt bevállotta, hogy valójában nem tudta, hogy ez mivel jár. Hite szerint ugyanakkor nem véletlenül kapta – elsősorban képzőművészeti és zenei – tehetségét, ezért úgy gondolja, hogy e téren még feladata van, illetve – nem elhanyagolható szempontként kiemelte, hogy – szeretne is kibontakozni.

PÁRKAPCSOLAT JELLEGE, CSALÁDTERVEZÉS

Négyük közül hárman élnek házasságban, egyikük tizenhárom éve él együtt párjával házasságon kívül. Két pár kapcsolata tekinthető konzervatívnak, házasságkötésük előtt nem éltek együtt, és a házasságkötés után egyértelmű volt, hogy amint lehet, vállalnak gyermeket is. A házasságban élők közül ketten több (négy illetve hét) évig éltek együtt választottjukkal a házasságkötés előtt.

A négy párból három sokáig nem tervezett előre kapcsolata alakulásában, viszont közülük kettő esetében a házasságkötés mintegy határvonalat jelentett, azt követően ugyanis minél előbb gyermeket is szerettek volna.

A párok közül három nagycsaládot tervezett (legalábbis) a házasságkötés megtörténte óta, Zsókanak három gyermeke van, Edit jelenleg várandós a harmadik babával, Zsuzsa pedig egy kis időt vár a harmadik gyermek vállalásával, de továbbra is négy-öt gyermeket szeretne.

SZEREPEK ILLETVE MUNKAMEGOSZTÁS

Edit és Zsóka párkapcsolatában klasszikus szerep- illetve munkamegosztás (a nő végzi a gyerekek körüli teendőket, és vezeti a háztartást, a pénzkeresés pedig főként az apa vállán van) érvényesül, Zsuzsáéknál és Renátáéknál viszont keverednek a szerepek annak ellenére, hogy – az előbbiekhöz hasonlóan – az ő szüleiknél is klasszikus feladatmegosztás volt.

ELÉGEDETTSÉG

Bruno Bettelheim (2000: 22) az édesanyák aggodalmaival kapcsolatban például a következőket írja: „Manapság tehát a modern szülő igen sokat tud arról, mi minden miatt aggódhat a gyermek fejlődése során! És sajnos aggódik is”. Interjúalanyaim vallomásaival összhangban Bettelheim rámutat, hogy a szülő aggódik, hogy kudarcot vall szülőként, hogy kárt okoz szeretett gyerekének. Azonban a „szülői aggály, bár érthető, komoly kárt okoz a szülőnek is, a gyermeknek is. Winnicott, aki megalkotta az »elég jó anya« fogalmát [...] azt állítja, hogy a csecsemő, amikor az »elég jó anya« arcába néz, ott önmagát látja – mondhatnánk, önmagát találja –, mivel az anya arcán, a gyermek iránti mélységes empátiájának köszönhetően a gyermek érzései tükröződnek vissza. Ezért a gyermek mintha tükörbe nézne, amikor anyjára néz, és megtalálja benne önmagát. A nem elég jó anya arca viszont nem tükrözi vissza a gyermek érzéseit, mert az asszony túlságosan el van foglalva a saját bajaival, például azon aggódik, jól neveli-e a gyermekét, és szorong, hogy kudarcot vallhat vele. A csecsemő pedig, amikor nem találja meg magát anyja

arcának tükrében, szintén az anya aggodalmára reagál, és maga is aggódni kezd önmagáért. Ami még rosszabb, egy idegen arcát látja ott, ahol a számára legismertősebbel kellene találkoznia. Magányosnak érzi tehát magát” (2000: 22).

Négy elbeszélőnk közül hárman (Edit, Zsuzsa és Renáta) hibáik, tévedéseik ellenére összességében elégedettek az otthoni évek alatt felmutatott teljesítményükkel, és csak Zsóka nyilatkozott úgy, hogy elégedetlen önmagával. Azonban ő is hangsúlyozta, hogy bízik benne, hogy nem okoztak kárt gyermekeiknek, illetve hogy az biztos alap későbbi életükhöz, hogy teljes családban nőnek fel, és érzik, hogy szüleik szeretik egymást és őket.

A GYEREKNEVELÉSEN KÍVÜLI TEVÉKENYSÉGEK – TÁRSASÁGI ÉLET

Beszélgőtársaim közül hárman tanultak kisgyermekük gondozása, nevelése közben is, Renáta és Zsóka (utóbbi több mint 200 km-re az otthonától) egyetemre járt, államvizgázott, és Zsóka nyelvvizsgára is készült, Zsuzsa pedig nyelvvizgázott, és jogosítványt szerzett. Ezek a tevékenységek amellest, hogy hatalmas erőfeszítéseket, bonyolult szervezést igényeltek és így kimerítőek voltak, örömet, pozitív élményeket is okoztak számukra, hiszen újra felnőtt közegben mozoghattak, megmértettek, és pozitív visszajelzéseket kaptak teljesítményükre, kvalitásaikra vonatkozólag, és kicsit oldották az anyasággal bekövetkezett identitásváltás feszültségeit.

Renáta például elmondta, hogy tudatosan készült arra, hogy a várandósság idején újra egyetemre járjon:

„csináltam mellette ugye ezt a szociológiát, ami egy nagyon tudatos dolog volt. Az nem, hogy szociológia, az nem volt annyira tudatos, de hogy valami, az volt tudatos. És ez nagyon bejött. Tehát ez nagyon kellett. Ez nekem olyan... Tehát nekem adott egy szabadságfokot. Hogy kimozdulok otthonról, az hogy megint hogy ugye viszonylag egykorú társasággal vagyok, az hogy intellektuálisan kihívás, új dolgokról tanulok, hallok. Szerintem ez azért sokat segített. Sokat segített az ilyen mélypontoknál, hogy van egy ilyen plusz, ami csak az én kis külön privát szférám. Ebbe nem szól bele senki, mert ezt én úgy csinálom, ahogyan én gondolom”.

Ezzel kapcsolatban hangsúlyozta, hogy ez csak úgy tudott „működni”, hogy a férje ebben támogatta, biztosította a tanuláshoz, az egyetemre járáshoz a feltételeket. Továbbá elmondta, hogy ezen kívül néha volt lehetősége Pécsen „kimozdulni”, barátnőjével kikapcsolódni.

KAPCSOLAT A NAGYSZÜLŐKKEL

A négy interjúalany közül kettőnek jó a kapcsolata mindkét ágon a nagyszülőikkel (de legalábbis a nagymamákkal), kettőjük kapcsolata viszont anyósukkal meg lehetőségen konfliktusos.

Edit esetében mindkét részről nyugdíjasok a nagyszülők, de máshol laknak (szülei több mint 200 kilométerre tőlük), ezért nehezen mobilizálhatók, ennek ellenére segítenek, ha megkéri őket. Anyósáékkal vannak konfliktusaik a gyerekneveléssel kapcsolatban, de az interjúalany konfliktuskerülő stratégiát alkalmaz velük kapcsolatban, férje az, aki vitába száll a szüleivel. Interjúalanyunk viszont nagyon nehezen dolgozza fel a nevelési módszereivel kapcsolatos kritikákat, feszültebb lesz tőle a gyerekeivel való kapcsolata is. Ki is emeli, hogy *„ezek például olyan konfliktusok, amiken rágódok napokon keresztül, és ez nem is tesz jót se nekem, se a gyerekeknek”*.

Zsuzsa esetében valamennyi nagyszülő helyben van, Pécsen lakik. Szülei vel való kapcsolatát jónak ítéli (csak anyukájára bízta rá gyermekeit), viszont anyósáékkal szembeni konfliktusait elfojtja magában, elmondása szerint *„egyáltalán nem foglalkoznak a lányokkal”*.

Valamennyi nagyszülő helyben van és nyugdíjas, a nagymamák könnyen mobilizálhatók Renáta életében is. Édesanyjával kifejezetten jó a viszony, gyermekei is sokszor vannak vele, édesapja külön él édesanyjától. Anyósáék is külön élnek, apósa a kisebbik gyermeket még nem is látta, de anyósával jó a kapcsolata.

Zsóka esetében mindkét részről még aktívak, dolgoznak a nagyszülők, és máshol is laknak. Édesanyja több mint 200 kilométerre él tőlük, anyósáék pedig 30 kilométerre. Ezért nehezen, és csak ritkán tudnak segíteni neki. Mindent megtesznek, amit tudnak. Édesanyjával ennek ellenére kifejezetten jó, erősen kötődő a kapcsolata, anyósával való kapcsolatát is átlagon felülnek ítéli.

A CSALÁDOK TÁMOGATÁSÁNAK LEHETŐSÉGEI

Az alábbiakban az általam készített interjúkból kiindulva, ugyanakkor a teljesség igénye nélkül megkíséreltem felvázolni a kisgyermekes családok támogatási lehetőségeit.

1. mentálhigiénés tanácsadás: házassági és nevelési tanácsadás, pár- és családterápia
2. személyiség- és készségfejlesztő alkalmak biztosítása és népszerűsítése (önértékelés-önbizalom erősítése; önvádolás-lelkiismeretfurdalás oldása ill. megszüntetése, stresszkezelő (coping) technikák és megfelelő kommunikáció elsajátítása).
3. rendszeres kiscsoportos kötetlen beszélgetések (tapasztalatcsere, „rácsodálkozás”, hogy problémáikkal nincsenek egyedül, nem kell magukban keresniük a hibát)
4. figyelemfelhívás: hibáink, tévedéseink belátása sokkal könnyebb akkor, amikor a gyermeknevelés mellett más jellegű tevékenységet (képzés, munka, stb.)

is folytatunk, hiszen ekkor identitásuk már nem csupán anyai szerepüktől függ.

5. oktatáspolitikai: kisgyermekes édesanyák képzésének támogatása (pl. Gyed alatti felsőfokú képzés ingyenességének visszaállítása), ill.
6. oktatáspolitikai: támogassa a fiatalok családi életre való felkészítését kötelező (oktatási keretek között) és szabadon választható formában (egyházi keretek, alapítványok, tömegkommunikáció) egyaránt.
7. foglalkoztatáspolitikai eszközök: pl. részmunkaidő, atipikus foglalkoztatási formák, távmunka, „családbarát munkahelyek” támogatása (pl. bölcsődék-óvodák létesítése a munkahelyeken), illetve a fiatal, diplomás nők fizetésének 20-30%-os emelésével kevésbé iskolázott házzvezetőnők részmunkaidős foglalkoztatásának biztosítása.

A felsoroltakon kívül számos eszközzel kell, hogy támogassa a gyermeket vállalkozat a szociálpolitika (pl. Gyed időtartamának és feltételeinek visszaállítása; bölcsődei és óvodai férőhelyek bővítése, családi napközik körének bővítése, működésük támogatása stb.), a jogalkotás (a fiatal illetve a gyermeket nevelő nőkkel szembeni diszkrimináció szankcionálása), a lakáspolitikai (pl. lakáshoz jutás támogatása, több generáció modern körülmények közötti, élhető együttélésének támogatása), az adórendszer, a médiumok (az anyaság, mint szerepkör reális bemutatása, a gyermeket nevelő családok társadalmi megbecsültségének növelése) stb.

A felsorolt támogatási lehetőségek közül a terjedelmi korlátok miatt az alábbiakban csupán a családi életre való felkészítésről, valamint a részmunkaidős foglalkoztatás speciális formájáról írok részletesebben.

A családi életre való felkészítésnek legyenek kötelező (iskola) és szabadon választható (egyházi keretek, tömegkommunikáció) formái is, hiszen szerepeink közül a szülői szerep a legfelelősségteljesebb szerep az életben, a társadalom döntő többségét mégsem tanítja, illetve nem készíti fel rá senki. Az iskola – mint az egyik legfontosabb mentálhigiénés terület – erre nagyon sok lehetőséget adhat, hiszen ott az azonos életkorú gyerekek, fiatalok tömegesen elérhetőek. Hivatalos oktatási keretek között ki kell dolgozni a családi életre való felkészítés összes lehetséges módját. Egyrészt nyitottá és felkészítés révén alkalmassá kell tenni a pedagógusokat, hogy az oktatásba minden lehetséges módon és eszközzel vigyék be a családi élettel kapcsolatos ismereteket, és lehetőség szerint fejlesszék az azt segítő készségeket. Legyen közös elvárás a pedagógusok felé, hogy szinte bármely tantárgy anyagába építsék be a családi életre vonatkozó legfontosabb kérdéseket, ugyanakkor elsősorban a középiskolákban külön, kötelező tantárgyként is be kellene építeni

a tanrendbe a családi életre való felkészítést. Ha mentálhigiénikus szakembereként mintegy kis magvakként elültetjük a középiskolás fiatalok gondolkodásmódjába a családi élet fontos mérföldköveit, döntéshelyzeteit, stb., későbbi életük során sokkal könnyebben fognak a családi élet (párkapcsolat, szülői szerep) kétségeivel, nehézségeivel megbirkózni, és nyitottabbá válnak a téma szabadon választható formában (például szülők önszervező csoportjaiban) történő megvitatására is. Például ha az ember már középiskolás korában megismeri a családi élet fejlődési ciklusait, és tudja, hogy azok milyen tipikus krízishelyzetekkel járnak, vagy tudja, hogy minden párkapcsolatban elérkezik egyszer az ún. eltávolodási szakasz, akkor teljesen máshogy áll majd hozzá saját életében is ezekhez a helyzetekhez, és nagyobb eséllyel küzd majd meg a velük járó problémákkal is. A mindenki számára elérhető családi életre való felkészítés jelentős mértékben javítaná a közgondolkodást, csökkentené az előítéleteket.

A részmunkaidős foglalkoztatás hazai bővítését véleményem szerint az alábbiakban kifejtett speciális szempontból is kiemelten támogatni kellene. A fiatal, diplomás nők fizetésének 20-30%-os emelése egyúttal lehetőséget teremtene kevésbé iskolázott nők gyermekgondozói, illetve házvezetőnői részmunkaidős foglalkoztatására is, mely több (egymással szorosan összefüggő, oda-vissza kapcsolatban álló) szempontból is pozitív hatással járna a magyar társadalom egészének vonatkozásában.

Elsősorban – azzal, hogy a fiatal nők egy része felszabadulna a háztartási munkák egy részének szorongáskeltő feladatától és szabaddá vált idejét gyermekei, illetve a saját mentális egészségmegőrzésére fordíthatná – egészségesebbek lennének a magyar családok, kevesebb lenne a diszfunkcionális család (kevesebb válás, kevesebb szenvedélybeteg, kevesebb magatartászavaros gyermek és fiatal, kevesebb egyéb deviancia). Ezzel összefüggésben mentálisan és fizikálisan egészségesebbek lennének a nők, akiknek így jobb lenne munkahelyi teljesítményük is. A kevésbé kvalifikált női munkaerő részmunkaidős, viszonylag kötetlen foglalkoztatásával egyrészt tovább lehetne csökkenteni a női munkanélküliséget, másrészt a kevésbé iskolázott fiatal nőknek részmunkaidős háztartásvezetői munkakörük mellett szintén több ideje maradna családjukra, gyermekeikre, harmadrészt pedig a részmunkaidős foglalkoztatás lehetőséget adhatna az 50 év feletti hölgyeknek részt venni unokáik nevelésében (ami az ő mentális és fizikális egészségükre is jelentős pozitív hatást gyakorolna), és/vagy háztartásvezetői feladatok ellátására más családoknál. A részmunkaidős foglalkoztatási formák bővítése az európai uniós elvárásoknak való megfelelésen túl a hazai munkáltatóknak és munkavállalóknak egyaránt javára válna, nem utolsó sorban pedig a felsoroltak hatására növekedhetne a társadalmi szolidaritás is Magyarországon.

ZÁRSZÓ

Az általam készített mélyinterjúk egybehangzó, hiteles tanúkként, társadalmi üzenetként foghatók fel a tekintetben, hogy az anyaságot nem szabad túlmisztifikálnunk, egyoldalúan felmagasztalnunk, hanem a tabukat eltörölve beszélünk kell az anyai szerep ambivalenciájáról. Interjúalanyaim hangsúlyozzák, hogy amellett, hogy az anyaság nagyszerű, csodálatos dolog, és nincs hozzá fogható boldogság, ugyanakkor rendkívül nehéz, kimerítő, kompromisszumokat igénylő állapot is. A következő kifejezések rendre előkerültek az anyaság feladatainak, hétköznapijainak leírásakor: „*idegörlő*”, „*áldozatos*”, „*belátást*” igénylő, sokszor a „*napi rutinnal*” folytatott „*küzdelem*”, „*szélmalomharc*”, „*kilátástalan*”, „*fáradt*”.

Kiemelik a különböző erőforrások fontosságát, melyek egy (elsősorban a férj vagy az édesanya) vagy több emberhez (más családanya, barát nők, stb.), illetve belső erőforrásokhoz (például élő hit, stresszkezelő technikák, önkontroll, stb.) egyaránt köthetők.

A téma szélesebb körű, ugyanakkor mélyebb elemzése érdekében további interjúkat kívánok készíteni (megközelítően 30) kisgyermekes, diplomás nőekkel, közöttük esetleg olyanokkal, akik hasonló élethelyzetű, kisgyermekes családokkal közösséget alkotnak, illetve akik jelenleg is nagycsaládban élnek, továbbá akiknek férjeik különböző végzettségűek, különböző munkakörökben dolgoznak, illetve szocializációjuk, vagy személyiségük, meggyőződésük miatt nagyobb, vagy kisebb részt vállalnak a gyermeknevelésből. További lehetséges kiegészítése lehet a témakör vizsgálatának a fiatal, kisgyermekes apák meginterjúvolása a gyermeknevelés kérdéseiről, a családi munkamegosztásról, feleségük helyzetéről, egy esetleges házvezetőnő foglalkoztatásának lehetőségéről stb., illetve természetesen a különböző szakpolitikák eszközrendszerének részletesebb elemzése is.

IRODALOM

- Antal László (1990): *A tartalomelemzés alapjai*. Budapest: Magvető.
- Bettelheim, Bruno (2000): *Az elég jó szülő. Könyv a gyermeknevelésről*. Budapest: Cartaphilus.
- Bögre Zsuzsanna (2004): *Vallásosság és identitás. Élettörténetek a diktatúrában (1948-1964)*. Budapest, Pécs: Studia Sociologica, Dialóg Campus.
- Buda Béla (1998): *Elmélet és alkalmazása a mentálhigiénében. Újabb tanulmányok a mentálhigiénés szemlélet és az elsődleges megelőzés témaköréből*. Budapest: TÁMASZ.
- Forward, Susan (2000): *Mérgező szülők. Hogyan szabaduljunk meg fájdalmas örökségünktől, és nyerjük vissza életünket?* Budapest: Háttér.

- Jones, Susan – Nissenson, Marilyn (2001): *Anyák és lányaik*. Budapest: Háttér.
- Kiss-Gál Írisz Edina (2006): *Kismamalelkünk rejtelmek. Avagy az anyaság és velejárói*. Kisújszállás: Szalay Könyvek, Pannon-Literatúra Kft.
- Kohli, Martin (1990): Társadalmi idő és egyéni idő: Az életút a modern társadalomban. In Gellériné Lázár Márta (szerk.): *Időben élni. Történeti-szociológiai tanulmányok*. Budapest: Akadémia.
- Komlósi Piroska (1999): A család támogató és károsító hatásai a családtagok lelki egészségére. A család helyzete a társadalomban. In Gerevich József (szerk.): *Közösségi mentálhigiénié*. Budapest: Animula Kiadó, 13-34.
- Kopp Mária – Csoboth Csilla – Purebl György (1999): Fiatal nők egészségi állapota. In Pongrácz Tiborné és Tóth István György (szerk.): *Szerepváltozások. Jelentés a nők és a férfiak helyzetéről*. Budapest: TÁRKI – Szociális és Családügyi Minisztérium, 239-259.
- Krippendorf, Klaus (1995): *A tartalomelemzés módszertanának alapjai*. Balassi.
- Satir, Virginia (1999): *A család együttélésének művészete*. Budapest: Új Családműhely, Coincidencia Kft.