25 Σεπτεμβρίου 2013

Οι 6 μεγάλοι φόβοι των νέων μπαμπάδων



Το σοκ για έναν άντρα όταν γίνεται πατέρας είναι μεγάλο. Τι φοβούνται τελικά στην πατρότητα;

Οι άντρες είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στις ριζικές αλλαγές της πατρότητας, όχι μόνο επειδή χάνουν την ελευθερία τους ή την ηρεμία τους, αλλά και επειδή νιώθουν υπεύθυνοι και συχνά αδύναμοι μπροστά στις υποχρεώσεις που φέρνει το παιδί. Αυτοί είναι οι πιο συνηθισμένοι φόβοι τους.

1. Θα έχω αρκετά χρήματα;

Οι άντρες από τη φύση τους είναι περισσότερο πρακτικοί παρά συναισθηματικοί. Είναι απολύτως φυσιολογικό λοιπόν να αγχώνονται για το αν μπορούν να εξασφαλίσουν στα παιδιά τους μια άνετη ζωή. Ο συγκεκριμένος φόβος είναι βαθιά ριζωμένος στον πολιτισμό μας, μιας και η κοινωνία εξακολουθεί ακόμα και στις μέρες μας να θεωρεί τον πατέρα βασικό «χορηγό» της οικογένειας. Οφείλει να δείχνει δύναμη με τρόπους που δεν είχε καν σκεφτεί πριν. Να παρέχει υποστήριξη οικονομική, ιδιαίτερα αν η σύντροφός του δεν εργάζεται.

2. Θα συνδεθώ με το μωρό μου;

Είναι άραγε η αγάπη ενός πατέρα για το μωρό του δεδομένη και προκύπτει από την πρώτη κιόλας στιγμή που το αντικρίζει ή μήπως το ένστικτο της πατρότητας

διαφέρει από άντρα σε άντρα; Στα συγκεκριμένα ερωτήματα έρχεται να δώσει λύση η επιστήμη. Σύμφωνα με την Τόνι Ζίγκλερ, ερευνήτρια του Αμερικανικού Εθνικού Κέντρου Έρευνας στα θηλαστικά, όταν ο πατέρας μυρίζει το μωρό του, συντελείται στο σώμα του μια σειρά ορμονικών αλλαγών που μπορούν να τον κάνουν να θέλει να συνδεθεί περισσότερο με το μωρό. Όταν μάλιστα τα επίπεδα τεστοστερόνης ανεβαίνουν, ο πατέρας είναι πλέον έτοιμος να υπερασπιστεί την οικογένειά του. Χάρη στην τεστοστερόνη του λοιπόν προσφέρει στο βρέφος την αγάπη του, αλλά και προστασία αν χρειαστεί. Συχνά, ο άντρας αρχίζει να νιώθει πατέρας από την περίοδο της κύησης. Κάθε μέρα βιώνει και αυτός το θαύμα της ζωής, χαϊδεύει τη φουσκωμένη κοιλίτσα, μιλάει στο μωρό του, χαίρεται όταν εκείνο απαντάει με ένα σκίρτημα και δεν βλέπει την ώρα και τη στιγμή να το πάρει στην αγκαλιά του. Όλη αυτή η διαδικασία του είναι εξαιρετικά ευχάριστη και τον δένει με το παιδί του χωρίς ο ίδιος να το προσπαθεί. Επίσης, η συγκλονιστική στιγμή του τοκετού, στην οποία όλο και περισσότεροι μπαμπάδες επιθυμούν να παρευρίσκονται, αποδεδειγμένα πλέον, δένει τον μπαμπά τόσο με τη σύντροφό του όσο και με το παιδί του.

3. Θα ζήσω να χαρώ το παιδί μου;

Όταν είσαι μέρος μιας νέας ζωής, δεν μπορείς να αποφύγεις τις σκέψεις για το θάνατο -είναι κάτι πολύ σύνηθες σε τέτοιες περιπτώσεις. Και μόνο η σκέψη πως ένα νέο μέλος πιο νέο έρχεται να σε «αντικαταστήσει» είναι τρομακτική, όμως απολύτως φυσιολογική και ευτυχώς... περαστική. Απλώς κάθε πατέρας, αντί να ταλαιπωρείται από απαισιόδοξες σκέψεις, πιο ωφέλιμο είναι να μάθει να απολαμβάνει και να εκτιμάει το αγαθό της ζωής, να προσέχει την υγεία του και να αποφεύγει τις καταχρήσεις (κάπνισμα, αλκοόλ, επικίνδυνη οδήγηση), έτσι ώστε να μπορεί να προσφέρει στο παιδί του και στην οικογένειά του γενικότερα τις ανεκτίμητες υπηρεσίες του για όσο το δυνατόν περισσότερα χρόνια.

4. Θα με αγαπάει το ίδιο η σύντροφός μου;

Πολλοί άντρες φοβούνται ότι από τη στιγμή που θα γεννηθεί το μωρό η σύντροφός τους θα τους αποκλείσει από αυτήν τη στοργική σχέση. Αυτός ο φόβος είναι πράγματι υπαρκτός. Σε πολλές οικογένειες μετά τον τοκετό η μαμά είναι αυτή που καθορίζει την επαφή του συντρόφου της με το μωρό, και μόνο όταν αυτή το κρίνει σκόπιμο. Καθώς το μωρό μεγαλώνει, ο πατέρας μπορεί να νιώθει όλο και περισσότερο αυτό το αίσθημα αποκλεισμού και παραμέλησης. Το ενδιαφέρον της

συντρόφου μετατοπίζεται σχεδόν αποκλειστικά στο μωρό, ενώ παράλληλα όλοι (συγγενείς, φίλοι) ασχολούνται με εκείνη και το μωρό. Ενδιαφέρονται για την υγεία της, τη συναισθηματική και την ψυχική της κατάσταση, της κάνουν χιλιάδες ερωτήσεις και προσφέρονται να την εξυπηρετήσουν, να τη φροντίσουν. Κανείς δεν μοιάζει να πιστεύει ότι κι ο πατέρας έχει επίσης ανάγκη από ενδιαφέρον και φροντίδα. Αντίθετα, όλοι περιμένουν από εκείνον να φροντίζει και να στηρίζει τη γυναίκα του και να βάζει τις δικές του ανάγκες στην άκρη. Ο πατέρας θα πρέπει σιγά σιγά να προσαρμοστεί και να αποδεχτεί το πέρασμα από τη δυάδα (το ζευγάρι) στην τριάδα (την οικογένεια). Να δεχτεί ότι δεν θα είναι το αποκλειστικό αντικείμενο ενδιαφέροντος και φροντίδας της συντρόφου του. Για να μη δεχτεί πλήγμα η σχέση του ζευγαριού, θα πρέπει και οι δύο ακόμα και από τη φάση της εγκυμοσύνης να υποσχεθούν πως θα φροντίσουν την επικοινωνία τους, θα προστατεύσουν τη σχέση τους και θα φέρουν στον κόσμο ένα μωρό που θα τους ενώσει και δεν θα αναδείξει τις πιθανές δυσκολίες του γάμου τους. Γι’ αυτό πάντα τονίζεται πως το ζευγάρι πρέπει πρώτα να δημιουργήσει μια υγιή σχέση και μετά να προβεί στην απόκτηση παιδιού. Ένα μωρό δυστυχώς δεν λύνει τα προβλήματα σε μια σχέση, αντίθετα τα μεγεθύνει.

5. Θα γίνω σαν τον πατέρα μου;

Η σχέση του μελλοντικού πατέρα με τους γονείς του και ιδιαίτερα με τον δικό του πατέρα είναι κάτι που μπορεί να τον απασχολήσει την περίοδο αυτή. Με την απόκτηση ενός παιδιού ο γιος γίνεται ο ίδιος πατέρας και είναι αναπόφευκτα τα ερωτήματα του τύπου «θα μπορέσω να γίνω ένας καλός πατέρας όπως ο δικός μου;» ή «θα καταφέρω να αποφύγω τα λάθη του;». Η αγωνία, το άγχος αλλά ακόμα και η «ζήλια» είναι πολύ συνηθισμένα την περίοδο αυτή. Πρόκειται για κάτι φυσιολογικό που παρατηρείται σε μεγαλύτερο ή σε μικρότερο βαθμό σε όλους. Η πατρότητα φέρνει τον νέο μπαμπά πιο κοντά στους δικούς του γονείς και κυρίως στον δικό του πατέρα. Με την πατρότητα οι σχέσεις εξομαλύνονται, συσφίγγονται, τυχόν λάθη του παρελθόντος δικαιολογούνται πλέον, συναισθήματα που δεν είχαν εκφραστεί απελευθερώνονται και η ευρύτερη οικογένεια συνήθως αποκτά νέο δέσιμο. Κάποιοι μάλιστα στην προσπάθειά τους να έχουν καλύτερη σχέση με το παιδί τους μπαίνουν στη διαδικασία να βελτιώσουν πρώτα τη σχέση με τον δικό τους πατέρα. Αυτή η διαδικασία έχει έντονο το στοιχείο της προόδου. Ο νέος μπαμπάς θέλει να μάθει περισσότερα στο παιδί του από όσα θεωρεί ότι διδάχτηκε ο ίδιος από τον δικό του, να είναι κοντά στο παιδί του, να το καταλάβει, να του παρασταθεί και να το συντρέξει περισσότερο απ’ ό,τι έκανε ο δικός του μπαμπάς. Η σχέση του με τον δικό του πατέρα καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη σχέση του με

το μικρό της τρίτης στη σειρά γενιάς. Συχνά, οι νέοι μπαμπάδες, στην προσπάθειά τους να τα καταφέρουν με το παιδί τους και να αποφύγουν τα λάθη του παρελθόντος, φορτίζονται με άγχος και αγωνία. Αυτό που συμβουλεύουν οι ψυχολόγοι ωστόσο είναι ψυχραιμία. Όσο κι αν η σχέση μας με τους γονείς μας επηρεάζει τη σχέση που θα διαμορφώσουμε με τα παιδιά μας, η επιρροή που ασκούμε εμείς ως γονείς είναι τεράστια. Έρευνες μάλιστα μας διαβεβαιώνουν ότι άντρες των οποίων οι μπαμπάδες ήταν απόμακροι ή αδιάφοροι, έδωσαν στα παιδιά τους ό,τι έλειψε σε εκείνους, διαμόρφωσαν πολύ καλές σχέσεις μαζί τους και τους παρείχαν τα απαραίτητα σε κοινωνικό, συναισθηματικό, ακόμη και μορφωτικό επίπεδο.

6. Θα κάνουμε σεξ ποτέ ξανά;

Η αλήθεια είναι πως όταν το μωρό έρχεται το σεξ εξασθενεί. Εκείνη λέει πως είναι μονίμως κουρασμένη -και δεν λέει ψέματα-, ενώ το στρες και το άγχος έρχονται σε πρώτο πλάνο. Ωστόσο, αν η σχέση έχει γερές βάσεις και στηρίζεται σε κατανόηση και όχι σε ανταγωνισμούς το σεξ επανέρχεται σε σύντομο χρονικό διάστημα. Και οι δύο είναι απαραίτητο να δείξουν υπομονή και να φανούν ελαστικοί με το χρόνο και τα γεγονότα. Χρειάζεται χρόνος για να προσαρμοστούν και οι δύο στους νέους ρόλους τους και να ενσωματωθούν και οι τρεις πια σε μια υγιή οικογένεια, όπου οι δύο, γονείς πλέον, θα βρίσκουν το χρόνο να εκφράσουν ο ένας στον άλλον τον έρωτα και την αγάπη τους. Αρκεί να το θέλουν και οι δύο. Πέρα λοιπόν από τους όποιους φόβους που μπορεί να αντιμετωπίζει κάθε μπαμπάς, αυτό που θα πρέπει να θυμάται είναι πως η πατρότητα δεν είναι μόνο βιολογική, οικονομική, κοινωνική, ψυχολογική, συναισθηματική ή νομικά αναγνωρίσιμη. Είναι και το δικαίωμα του παιδιού να κατέχει ο πατέρας του μια ξεχωριστή θέση στη ζωή αλλά και στην καρδιά του.

Με τη συνεργασία της Αναστασίας Φρόντζου-Χρηστίδη (ψυχολόγος-ειδική σύμβουλος σχέσεων παιδιού & οικογένειας).

Από: Ελένη Χαδιαράκου

Πηγή: imommy.gr