

Bevezető

*Te magad légy a változás,
amit látni szeretnél a világban.*

A nagy Mahatma Gandhi szavai visszhangoznak a fejemben, miközben elnyom az álom. Bárcsak azt mondhatnám, hogy a mester bölcsességeit olvasgattam, valami régi, értékes, poros, bőrkötésű kiadásból, amit egy főiskolai mentoromtól kaptam, mikor épp egy meghatározó változáson mentem keresztül! A valóság azonban az, hogy épp a Vasember 3-at néztem, amiben szerepel Ben Kingsley, aki viszont Gandhit játszotta az 1982-es életrajzi filmben, amiről eszembe jutott a fenti idézet. Így működik az agyam. Mintha egy „kösd össze a pontokat” feladvány lenne a fejemben. Ééééés lehet, hogy ittam pár sört is lefekvés előtt...

Most hajnali négy óra van.

Nem igazán vagyok magamnál, amikor megfordulok az ágyban, és észreveszem, hogy Meredith, a feleségem nincs mellettem. Álmos szemekkel, összezavarodva kikászálódok az ágyból, és egyenesen egy pocsolóba lépek.

– Itt az idő! – kiáltja Meredith. – Elfolyt a magzatvizem!

Ledermedek.

– Micsoda? Biztos vagy benne? – kérdezem.

Idióta reakció, tudom, de elhatalmasodott rajtam a szorongás. Még szép, hogy *biztos benne*, ha egyszer víz ömlött ki belőle.

– De ez hogyan lehetséges? Még hátra van legalább négy heted...

Konkrétan ezeket a dolgokat mondtam, emberek. Most már tudom, hogy hülyén hangzott, mert Meredith, a feleségem sokszor elmesélte nekem, de akkor és ott csak logikát próbáltam keresni a káosz közepén.

Oké, vegyél egy nagy levegőt. Mit is kéne most csinálni?

Cupp.

Lenézek, és azt látom, hogy a lábfejem úszik a feleségem magzatvizében.

Hát, akkor ez van...

Meredith felkapja a köntösét, betuszkol pár dolgot a táskájába, és elindul a kocsihoz.

–Jössz? – kérdezi.

Ott állok bénán, fogalmam sincs, mit kéne csinálnom. Ráadásul ez a második babánk, szóval az ember azt hihetné, hogy megtanultam pár dolgot az első alkalommal. De sajnos nem így van. Az agyam? Üres. Előkészület? Nulla. Persze, bepakolhattam volna egy kórházasi táskát pár nappal korábban, ahogy azt Mer kérte tőlem – mit kérte, könyörgött! De én egy férfi vagyok, a fenébe is! Egyenesen beleröhögök a logika képébe! Haha!

Valahogy sikerül összeszednem magam, és magamra kapnom egy tiszta alsónadrágot, pólót és edzőcipőt. Nyomok egy adag fogkrémet a számba, felkapom a fogkefém, és kiviharzok az ajtón.

Pár perccel később, miután csikorogva lefékezünk a kórház bejáratánál, kiugrom az autóból, felkapok egy kerekesszéket, és gyengéden beletuszkolom Mert. Már épp tolnám be a bejáraton, amikor felharsan mögöttem egy ellenszenves hang.

– Itt nem parkolhat – ripakodik rám gorombán. – Ez a hely kizárólag páciensek szállítására van fenntartva.

– Figyelj, haver, ő itt egy *páciens*, akit épp *szállítok!* – kiáltom vissza tökösen. De aztán gyorsan realiztikusabb stílusra váltok. – Aaaaanyira sajnálom a kifakadásomat, uram. Kérem, adjon egy percet, míg beviszem a feleségemet, utána visszajövök, és elállok a kocsimmal.

Egyértelmű, hogy csak tíz másodpercig tudok durva lenni.

Verítékben úszva sikerül eltolnom Mert a betegfelvételt, ahol gyorsan átadom őt a személyzetnek, majd rohanok, hogy leparkoljam valahol a kocsimat. *Mi a fene van? Ez Los Angeles. Miért nincs egy parkolófiú? Mindenhol máshol van parkolóinas szolgálat, pont itt, Hollywoodban nincs?* És ahogy ezen kezdek rágódni, meglátok egy táblát, *pont* az orrom előtt: „Parkolószolgálat: 8–20 óra között”.

Uhh. Még csak hajnali öt óra van.

Veszek még egy mély lélegzetet, és nevetni kezdek.

Mire visszaérek, az erős fájdalmakkal küzdő feleségemet már a szülőszobára viszik. Ami ezután következik, az kissé homályos, azonban még akkor is durván alulbecsülném, ha fizikálisan kimerítő érzelmi forgószélként jellemezném.

Szinte lehetetlen elmagyarázni, milyen eltérő érzelmeket él át az ember egy szülés alatt. Leginkább ahhoz tudnám hasonlítani, mintha a világ legmagasabb, leggyorsabb, legrémisztőbb és legizgalmasabb hullámvasútján ülnél.

A várakozás, az idegesség, az izgalom, a félelem és az öröm, ami átjárja a testet, lehengerlő, sőt időnként szédítő, és bárkit a teljes kimerültség és émelygés állapotába taszíthat. És még csak nem is mi, férfiak hozzuk a világra a babát!

Mégis, minden kín és szorongás köddé vált abban a pillanatban, amikor először megláttam az én drága kis csöppségemet. Amikor a doktor felemelte Juliette-et, és

megpillantottam őt, mindörökre elvarázsolt az összeráncolt szemöldöke és a dallamos visítása. Ez a pillanat örökre beleivódott az agyamba, csakúgy, mint a másik két gyermekünk, Kai és Cole születése. Ezek olyan sorsfordító élmények egy apa életében, amelyeket soha nem felejt el.

Amilyen gyorsan történik mindez a boldogság, az orvosok majdnem ilyen hamar már el is hurcolják a babát különböző tesztekre, miközben családtagok és barátok kezdenek gyülekezni az ünneplésre. Azonban ti ketten csak pihenni szeretnétek egy kicsit, és magatokhoz ölelni a babátokat, úgyhogy hamarosan mindenki levágja a célzásokat, és távozik, magatokra hagyva téged és a megviselt párodat, hogy törődhessetek ezzel az új jövevénnnyel, akivel már annyira találkozni akartatok az utóbbi kilenc hónapban.

Hát, hogy miként hagyhatnak valakit magára egyedül, hogy gondját viselje egy újszülöttnak egy olyan intézményben, ahol a személyzet direkt erre van alaposan kiképezve, az számomra rejtély. Mégis, miután visszahozták a babát egy sor tesztről (mintha valami kísérleti patkány volna), ott maradtunk vele őrizetlenül, teljes kábulatban, valójában sokkos állapotban. Ez már a második gyerekünk volt, de mi még mindig csak ültünk ott leesett állal, amikor a nővérek hátba veregettek, és azt mondták: – Hát akkor sok sikert a babával, holnap találkozunk!

Sok sikert a babával?

Mi a f***?

Ez volt az a pillanat, amikor Mereditht és engem hivatalosan is beiktattak új szerepünkbe, mint második gyermekünk, a kis Juliette anyja és apja.

Az első éjjel egy szemhunyásnyit sem aludtam. Még mindig hallom a burritóként körbetekert kislányom gurgulázását, aki egy átlátszó műanyag ládában aludt, ami meg volt emelve, nehogy megfulladjon a folyadéktól, amit Meredith pocakjában töltött magába. Komolyan, ez az egyedül töltött első éjszaka volt életem legrémisztőbb élménye. Időnként azon kapom magam, hogy újra átélem, még több mint tizenöt évvel később is. Szerencsére a kórházi szobánk ajtaján túl szakértő segítség állt készen. *De mi történik majd, amikor hazaengednek minket?* – tűnődtem. Most már két gyermekünk volt, egy újszülött és egy kétéves, én pedig össze voltam zavarodva. A teljes bizonytalanság súlya maga alá temetett. Gondolatok és félelmek kergetőztek az agyamban. *Hogy fogok megbirkózni mindezzel?*

Haver, nyugi. Nem csak traumáról és stresszről szól ez a dolog. A szülői lét nagy része elképesztően szuper, főleg az első két évben. De kell hozzá egy kis segítség, és ez így van jól.

Az biztos, hogy a *támogatás* az egyik legfontosabb dolog, amire szükségünk van ahhoz, hogy jó apává váljunk. Kulcsfontosságú a támogatás a feleségedtől vagy társadtól, vagy a családotól, a barátaitól, az ismerős szülők közösségetől. Remélem, hogy a tapasztalataimból

és a tanácsaimból erőt merítve e könyv oldalain is támogatásra lelsz majd. Három gyerekem van – Kai, Juliette és Cole –, szóval ismerem a terepet, amiről írok.

Tartsd észben: nincs pontos szabálykönyv arra, hogyan legyél a világ legjobb apukája. Ezt inkább tekintsd egy útmutatónak ahhoz, miként lehetsz a lehető legjobb apa. A befektetett energiád és erőfeszítéseid az előtted álló években fognak megtérülni. Vagy egy másik, inkább rémisztő szemszögből: ha nem törekszel arra, hogy jó apa legyél, az később életed végéig kísérteni fog téged, a párod és a pénztárcádat.

A szülői lét azonban nem csak a gyerekeddel kialakított kapcsolatokról szól. A pároddal való kapcsolatok szintén nagy szerepet játszik. Ha erős alapokon nyugszik a kötődések, az meghatározza a kölykökhöz fűződő viszonyokat is. Ne feledd, te követendő példa vagy a gyerekeid számára! A partnereddel való interakcióid fogják meghatározni, hogyan fognak viselkedni a saját kapcsolataikban a jövőben. Az pedig, hogy miként viselkedsz a saját világodban, nagy hatással lesz arra, hogyan bánnak majd másokkal, az értékeikkel, mennyire fogják tisztelni a tekintélyt, és így tovább. A házasság nem könnyű. Sok munkát igényel. Ha pedig még gyerekek is belépnek a képbe, egy teljesen új mérkőzés veszi kezdetét.

A feladat tehát nem más, mint hogy elnavigálj az életed ezen új szakaszában, az apaságban, úgy, hogy megőrzöd a házasságodat és a józan eszedet is. Ahogy a kapcsolatokat

egy pontján feltetted magadnak a kérdést, hogy *milyen férj szeretnél lenni*, most meg kell kérdezned magadtól: *Milyen apa akarok lenni?*

Milyen apa *akarsz* lenni? Olyan, mint a faterod, vagy épp az ellenkezője? Gondolkozz el rajta, milyen ember akarsz te magad lenni, és milyen gyereket szeretnél felnevelni. Én személy szerint úgy akartam felnevelni a fiaimat és a lányomat, hogy az ismereteikkel és készségeikkel arra törekedjenek, hogy a lehető legjobb emberré váljanak, ugyanakkor legyenek tudatában annak, hogy a cselekedeteikkel milyen hatással vannak a közösségükre. Ez az, ami fontos a feleségemnek és nekem.

Tehát, tedd fel magadnak a kérdést...

Ki is vagy te?

Milyen gyerekeket szeretnél felnevelni?

Gyakran hallok más apákat fogadkozni, hogy ők jobban fogják nevelni a gyerekeiket, mint ahogy a saját apjuk nevelte őket. Ez egy érdekes állítás, ami általában akkor kerül elő, amikor magunk is szülőkké válunk. A múlt fontos tanár. Egy kicsit gondolkozz el azon, milyen hatással volt rád az apád gyerekkorodban. És milyen hatással vannak rád most az akkori dolgok? Miről gondolsz azt, hogy bárcsak másképp csinálta volna az öreged? Ha az apád csodálatos volt, miként tudnál te is az lenni? Lehet, hogy az anyukád, vagy az egyik nagynénéd nagyobb hatással volt rád, mint a faterod. Mi az, amivel ők jobb embert faragtak belőled?

Érdemes eltűnődni ezeken a kérdéseken, amikor te magad is az apaság küszöbén állsz. Azt garantálni tudom, hogy nincsenek tökéletes apák. Mindannyian elbukunk időnként. A trükk az, hogy tanuljunk ezekből az esetekből, és fejlődjünk.

Tény, hogy hatalmasat változtak az apai szerepek.

Eszembe jut az eset, amikor az első New York-i kereskedelmi bemutatómon voltam a céggel, a Diaper Dude-dal. Ez volt a márka keleti parti debütálása, én pedig idegesen és izgatottan vártam, hogy megismerjem a potenciális vevőim véleményét. Az ötlet, hogy apák számára készítsék pelenkázótáskáikat, új volt a megcélzott kiskereskedelmi iparágban, úgyhogy volt vele némi extra munkám. Emlékszem, az egyik bolttulajdonos elnevette magát, amikor meglátta a cég nevét, a Diaper Dude-ot („Pelenkás Pasi”). A hölgy megjegyezte, hogy a fia soha az életben nem menne ki az utcára egy pelenkázótáskával, mert „nem ilyen típusú férfi”. Nagyon furcsállottam, hogy semmi gondja nem volt azzal a ténnyel, hogy a fiától nem várják el, hogy kivegye a részét a gyerekével való törődésből. Sokkolt a dolog.

Pontosan milyen típus is lehet egy ilyen férfi? Nem olyan, mint én, annyi biztos. Azonban valamilyen szinten még mindig tartja magát a társadalomban egy megszőkott ábrázolás a férfiakról, ami a 40-es, az 50-es és részben a 60-as évekből ered. A tradicionális amerikai férfiről, aki dolgozni járt, hogy étel kerüljön az asztalra, míg a nő

otthon maradt gyereket nevelni. Manapság azonban a nők sikeres karriert építhetnek anyaként, és ez változást hozott az anyák és apák szülői szerepeiben.

Például itt, Los Angelesben, amikor 2008 körül a gazdaság mélypontra került, sok apa veszítette el az állását, így az anyáknak vissza kellett térniük a munkaerőpiacra. Sok párt ismerek, ahol az apa úgy döntött, hogy ő fog vigyázni a gyerekekre, az anya pedig visszament dolgozni. Mostanság is számos apa marad otthon a gyerekekkel, mert az élettársuk a fő jövedelemforrás.

„Ez egy új korszak az apukák számára” – jelenti ki Bill barátom férje, Scout. – „Az ellenkezője annak, amiben felnőttünk. Amikor a lányunkat iskolába visszük, pont annyi apát látunk, mint amennyi anyukát. Az apukák önkénteskednek az ebédszünet alatt, segítenek a programoknál, telekocsit vezetnek.”

Ez így igaz, haver. Elmúltak azok az idők, amikor a férfi volt a család egyetlen kenyérkeresője, a párja meg otthon nevelte a gyerekeket. Manapság egyre gyakoribb, hogy a gyereknevelés közös erőfeszítés, és a férfiak aktívabban kiveszik a részüket a napi tennivalókból. Valójában minél több anyuka prosperál a munkahelyén, nekünk, férfiaknak annál jobban át kell értékelnünk a szülői dinamikát, és ebből kifolyólag egyre többen válunk „otthon maradó” apukává.

A Pew Research Center egyik közelmúltbeli kutatása szerint a gyerekeikkel otthon maradó apák száma majd-

nem megduplázódott 1989 és 2012 között. 1989-ben ez a szám 1,1 millió volt, 2012-ben már 2 millióra emelkedett.¹ A 2008-as válság mindenképp szerepet játszott ebben, hiszen számos apa veszítette el az állását, és nehezen talált újat. Bár ez a kutatás kifejezetten az otthon maradó apákra fókuszált, képzeljük el, milyen magas szám lett volna az eredmény, ha belevették volna azokat a dolgozó apákat is, akik a házastársukkal egyenlő arányban osztoznak a szülői szerepeken.

1949-ben George Murdock a következő ismérvekkel határozta meg a „nukleáris család”-ot: „közös lakhely, gazdasági együttműködés és szaporodás (...) különböző nemű felnőttek között, akik társadalmilag elfogadott szexuális kapcsolatot tartanak fenn, valamint egy vagy több gyermek”.

Különböző nemű felnőttek? Társadalmilag elfogadott szexuális kapcsolat? Családfenntartó apa? Hmm, ez diszkvalifikálja a barátaim felét, és a gyerekeim szüleit is. A tipikus amerikai „család” és „szülő” definíciói változnak. Nem kell izgulni, ez egy jó dolog. Minél nyitottabb az elménk, minél jobban elfogadjuk az embereket úgy, ahogy vannak, és szakítunk a sztereotípiákkal, annál jobb lesz a társadalmunk. Lenyűgöző látni, ahogy felcserélődnek a szerepek a modern nevelésben.

„Mindig a feleségem volt a kenyérkereső, és mindig ő hozott haza több pénzt, mert én tanár voltam” – me-

sélte nekem nemrég Chris Bernholdt, a *DadNCharge* bloggere. – „Úgyhogy amikor összeházasodtunk, leültünk, és eldöntöttük, hogy ha valakinek otthon kell majd maradnia gyerekeket nevelni, én leszek az. Azzal, hogy én maradtam otthon, a feleségem nagyon rá tudott feküdni a karrierjére, és eltartja a családot.”

Függetlenül attól, hogy ki a fő kereső a családban, a döntés, hogy milyen szinten veszel részt a gyereknevelésben, abszolút rajtad múlik. Bár egyes állások elszakíthatnak a családotól, mindig van lehetőség karriert váltani. Ez lehet, hogy nehéznek és ijesztőnek tűnik, de a váltás attól még létező opció, és egy újabb lehetőség arra, hogy előtérbe helyezd a szülői részvételedet. Érdemes megfontolni, ha eddig még nem gondolkodtál el rajta. A szülői lét időnként áldozatokkal jár.

„Ez már nem pusztán a genderről szól, hanem arról, hogy miben vagy jó” – szögezi le Charlie barátom. – „Ha otthoni apuka akarsz lenni, és a háztartással akarsz foglalkozni, megteheted. Most már fejlettebb a technika, dolgozhatsz távmunkában, rugalmasabb lehetsz a karrieredben, és otthon dolgozó vagy otthon maradó apuka lehetsz, ha a párodnak van munkája. A lényeg, hogy meg tudod választani a saját szerepedet. Korábban nagyon szűk, specifikus elképzelések voltak arról, hogy mit kell egy apának csinálnia.”

„Nemrég pályaválasztási nap volt a fiam iskolájában – meséli Chris ragyogó arccal –, és amikor megkérdez-

ték tőle, hogy mi akar lenni, amikor nagy lesz, a fiam azt mondta, hogy »otthon maradó apuka«. Szerintem ez nagyon menő.”

Bizony az. Változnak az idők. Neked pedig nem kell tétlenül ülnöd, és nézned, ahogy megváltozik a világ. Pattanj a vezetőülésbe, haver.

Emlékezz: *Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban.*