



JESPER JUUL

BYĆ MĘŻEM

UWAGA! TO KSIĄŻKA
TYLKO DLA MĘŻCZYZN!

I OJCEM

**BRAK
W NIEJ
CKLIWOŚCI
I UŻALANIA SIĘ NAD SOBĄ!**

NIE ZNAJDZIESZ TAKŻE PORAD, JAK DOBRZE WYGLĄDAĆ PO CZTERDZIESTCE!

JESPER JUUL

być
MEŻEM
i
OJCEM

[książka dla niego]

Współpraca:
Ingeborg Szöllösi

Tego samego autora:

Twoje kompetentne dziecko. Dlaczego powinniśmy traktować dzieci poważniej?

„Nie” z miłości. Mądrzy rodzice – silne dzieci

Twoja kompetentna rodzina. Nowe drogi wychowania

Uśmiechnij się! Siadamy do stołu

Przestrzeń dla rodziny

Być mężem i ojcem. Książka dla niego

Życie w rodzinie. Wartości w rodzicielstwie i partnerstwie

Agresja – nowe tabu? Dlaczego jest potrzebna nam i naszym dzieciom?

Tytuł oryginału
MANN UND VATER SEIN. EIN BUCH FÜR IHN

Projekt graficzny okładki
ŁUKASZ MIESZKOWSKI

Opracowanie graficzne
KAROLINA TOLKA

Przekład
DARIUSZ SYSKA

Autorzy zdjęć (w nawiasach numery stron): Magdalena Micińska (46),
Ewa Duńska (54), Magdalena Karpienia (62), Agnieszka Wojnarowska (68),
Darek Syska (86), Alicja Wenska (98).

© Copyright by Jesper Juul 2010.
Published by agreement with Leonhardt & Høier Literary Agency A/S,
Copenhagen.

© Copyright for the Polish translation and edition
by Wydawnictwo MiND Dariusz Syska, 2012

ISBN 978-83-62445-20-2

Wydawnictwo MiND
ul. Sarnia 21
05-807 Podkowa Leśna
tel./fax 22 729 02 82
tel. 505 455 151
www.wydawnictwomind.pl
mind@wydawnictwomind.pl
Wydanie drugie
Skład i łamanie: Mateusz Staszek

OJCOWIE W CZORAJ I DZIŚ

Wprowadzenie

Do czasu pojawienia się rodziny, jaką znamy dzisiaj, mężczyźni żyli w poczuciu, że ich rola polega przede wszystkim na zapewnieniu środków utrzymania. Byli wprawdzie głową domu, ale niemal nie angażowali się w jego życie emocjonalne. Taki wzór ojca utrzymywał się bardzo długo: od końca średniowiecza do lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku. Dopiero mężczyźni mojego pokolenia wpadli na pomysł, że mogą stać się integralną częścią wspólnoty i wziąć na siebie odpowiedzialność – uczuciową i egzystencjalną – za potomstwo. My, nowi ojcowie, nie chcieliśmy naśladować naszych ojców. A mimo to nie potrafiliśmy świadomie wypracować własnego wzorca postępowania i roli w rodzinie – ulegliśmy pokusie naśladowania matek. Zaczęliśmy robić to samo, co one: ką-

pać i karmić dzieci, zmieniać im pieluchy, nosić je na rękach i kołysać, bawić się z nimi i chodzić na spacer. A wszystko to pod ścisłą kontrolą matek.

W ubiegłym wieku ukuto pojęcie nieobecnego ojca: tak nazwano samotnego patriarchę rodziny. W naszej historii było ich wielu. Próbowali odgrywać swoją rolę, przejmując przywództwo w rodzinie, jednak w rzeczywistości byli ciągle nieobecni w domu i nieosiągalni emocjonalnie. Nowa generacja ojców lat sześćdziesiątych nie miała wzorów, na których mogłaby się oprzeć. Dodatkowo silnym ciosem dla mężczyzn tego pokolenia – dla ich osobistej godności – stał się proces industrializacji. Gdy popatrzymy na głowy dawnych rodzin, to znajdziemy w nich nie tylko szczególne poczucie dumy, ale również godność osobistą, która określała ich wartości i pomagała utrzymywać dobre relacje z innymi. Industrializacja zniszczyła tę godność w bardzo krótkim czasie i to nie tylko u prostych pracowników fabryk, ale również u wszelkiego rodzaju urzędników i menedżerów niższego szczebla. Nikt nie oczekiwał od nich, że praca będzie im sprawiała radość i dawała satysfakcję. Ich osobiste myśli i uczucia

przestały mieć jakiegokolwiek znaczenie. Praca zaczęła służyć tylko do tego, by zarobić pieniądze na rodzinę.

Być może się mylę, widząc związki, które w rzeczywistości nie istnieją, ale dla mnie jest jasne, że odkąd mężczyźni utracili swoje poczucie godności i integralności, rozprzestrzenił się wśród nich pewien wzorzec zachowania, który można określić jako imperatyw posłuszeństwa. Wymóg bycia posłusznym opuścił fabryki i pojawił się w domach, tylko że tutaj posłuszne miały być kobiety i dzieci.

Życie dzieci nie było wtedy łatwe. Nie przewidziano dla nich możliwości podążania własną drogą - większość z nich szła śladami rodziców. Synowie zaczynali pracę tam, gdzie pracowali ojcowie, a córki przygotowywano do roli matki i gospodyni. W tamtych czasach wychowanie w posłuszeństwie miało sens, ponieważ większość społeczeństwa nie mogła liczyć na inne życie i inny sposób utrzymania się. Społeczeństwo industrialne było tak skonstruowane, że znaczenie człowieka jako indywiduum zostało sprowadzone do minimum - dotyczyło to w równym stopniu męż-

czyn i kobiet. Pod pewnym względem mężczyźni mieli nawet gorzej, ponieważ kobiety mogły przynajmniej spędzać wiele czasu z dziećmi i przez to budować silniejsze związki uczuciowe. Nie znaczy to, oczywiście, że między kobietami i mężczyznami nie istniały żadne relacje uczuciowe, ale schodziły one na dalszy plan wobec konieczności odnalezienia się w swojej roli i dostosowania do okoliczności życiowych. Nikt nie stawiał sobie pytań o rozwój osobisty.

Dlatego nagła inicjatywa ojców z lat sześćdziesiątych ubiegłego wieku, aby aktywnie włączyć się w życie rodziny, była - z punktu widzenia kobiet - jak najbardziej uzasadniona. Bowiem to one ponosiły dotychczas całą odpowiedzialność za rodzinę, co znacznie ograniczało ich indywidualne możliwości. Z drugiej strony, inicjatywa ta okazała się przytłaczającym wyzwaniem nawet dla tych ojców, którzy posiadali wyjątkową motywację i chęć zaangażowania się w to, co nowe.

A jednak dzieci były objawieniem! Kobiety od stuleci doświadczały tego, że bliski kontakt z nimi otwiera nie tylko oczy, ale i serca. Od zawsze miały coś, czego nie znali mężczyźni ani

w miejscu pracy, ani w domu: osobistą relację z drugim człowiekiem. Niestety, owa osobista relacja nie uchroniła ich od zamknięcia się w swojej roli. Zamiast rozwijać więź z dziećmi, matki bardzo wcześnie zaczynały je „tresować”, myśląc, że w ten sposób ułatwią im późniejsze odnalezienie się w społeczeństwie. Kobiety rezygnowały ze swej autentyczności, stawały się niewolnicami roli przypisanej im przez społeczeństwo i w większości nie udawało im się odkryć swojej prawdziwej istoty. A dzieciom często brakowało tego, co nazywamy dzieciństwem.

Mimo że matki postępowały tak, jak kazało im społeczeństwo, nie znaczy to, że nie były bliskie swoim dzieciom. Nie bez powodu nazywano je czasem „rodzinnym Czerwonym Krzyżem”, kiedy pocieszały je na boku przed krzyczącym czy nawet bijącym ojcem. To była dla nich jedyna możliwość okazywania nieposłuszeństwa mężczyźnie.

Z kolei dzisiaj obserwujemy, że w wielu związkach żyjących na zasadach partnerskich kobiety mają określone oczekiwania względem mężczyzn. Wiele z nich jest sfrustrowanych tym, że nie doświadczają z ich strony bliskości ani uczuć, na

których im zależy. Często żyją w przekonaniu, że mężczyźni coś przed nimi ukrywają, celowo nie dopuszczając do swojego życia wewnętrznego – co traktują jako osobistą porażkę i policzek. Moje doświadczenie mówi mi jednak, że z mężczyznami jest jak ze sklepem: wszystko, co można w nim dostać, leży na półkach. Nie należy zakładać, że na tyłach jest jeszcze ukryty jakiś magazyn z ekskluzywnymi towarami. A jednak kobiety często tak myślą. Mają skłonność, żeby wierzyć, że mężczyźni nie odkrywają przed nimi wszystkich kart. Fakty są jednak inne: dodatkowy magazyn często po prostu nie istnieje. Innymi słowy: współczesny mężczyzna, który jest gotowy na nowo zdefiniować swoją rolę partnera i ojca, musi sięgnąć naprawdę głęboko, żeby znaleźć to, czego potrzebują jego partnerka i dzieci. W tym sensie ojcostwo jest dzisiaj nie tylko prawdziwym darem, ale również wyzwaniem.

Ojcowie często zachowują się niepewnie w kontaktach z dziećmi. Jest to zrozumiałe w sytuacji kogoś, kto nagle staje naprzeciw bezwarunkowej miłości małego człowieka, na którą musi się jakoś otworzyć, a wcześniej miał do czynienia tylko z miłością kobiety – miłością, która idzie

w parze zawsze z pewnymi warunkami. Dodatkowo ojcowie mogą czuć się niepewnie wobec synów, kiedy chcą z nimi zbudować autentyczną relację. Utrudnia to fakt, że od pokoleń byli nieobecni w domu, ich miejsce zaś zajęły pewne wyobrażone postacie, które dzieci idealizowały i za którymi tęskniły, albo się ich bały, jeśli były to postacie domowego policjanta i sędziego, po których można było spodziewać się tylko osądu, przywołania do porządku lub kary. Dzieje ludzkości, a w szczególności literatury, są pełne przykładów nieszczęśliwych i nieudanych relacji między ojcami i synami – synami, którzy albo usilnie walczyli o ich uznanie, albo ich szczerze nienawidzili.

Z kolei wiele dziewczynek dorastało z wyidealizowanym obrazem ojców, którzy uczynili je swoimi osobistymi księżniczkami. Musiało upłynąć trzydzieści, czterdzieści albo i pięćdziesiąt lat, zanim córki zrozumiały, jak pusta jest taka relacja z ojcem – i że rola księżniczki wyrządziła im więcej szkody niż pożytku.

Dziś nie tak łatwo ustalić, jaki jest podział władzy w rodzinie. Dawniej na szczycie hierarchii znajdował się ojciec, niżej była matka, a następ-

nie starsi synowie i tak dalej. Jednak w kwestiach rodzinnych i domowych matki miały więcej do powiedzenia, tyle tylko że nie mogły wykonywać swojej władzy w sposób bezpośredni, lecz musiały używać środków pośrednich i manipulacji. W pewnej duńskiej książce z 1928 roku, przeznaczonej dla matek, zostało jednoznacznie opisane, jaką pozycję w domu zajmuje ojciec i co z tego wynika dla pozostałych członków rodziny. Na przykład, gdy po powrocie z pracy mężczyzna siada do kolacji, wszystkie dzieci poniżej piętnastego roku życia muszą znajdować się w swoich pokojach lub w sypialni, ponieważ nie godzi się, by mężczyzna spożywał posiłek w ich towarzystwie. Była to jedna z porad, jakich kobietom udzielali – uwaga! – eksperci. Według nich, dzieci powinno trzymać się z dala od ojców! W gruncie rzeczy od tamtych czasów nie minęło wcale tak wiele lat. Niestety, rozmaici eksperci wciąż odnoszą sukcesy jako autorzy lub autorki poradników. Niektóre amerykańskie znawczynie relacji rodzinnych propagują, na przykład, tak wartościowe myśli, jak ta, że jeśli chcesz uszczęśliwić swego męża, zadowolaj go dobrym jedzeniem i seksem.

Z historycznego punktu widzenia nie powinno więc dziwić, że mężczyźni czują się dzisiaj niepewnie w roli ojca. Mają ubogie doświadczenie, a naprzeciw nich stoją kobiety, które są coraz silniejsze, coraz bardziej samodzielne i wymagające.

Moje pokolenie mężczyzn było pierwszym, które poczuło potrzebę zbliżenia się do dzieci i które doceniło wartość tej relacji. Byliśmy także pierwszymi, którzy zrozumieli, że nie możemy po prostu kopiować własnych ojców ani uczyć się ojcostwa od swoich żon, lecz że potrzebujemy wzorców ze strony innych mężczyzn – równolatków lub starszych – którzy posiadają poszukiwane przez nas przymioty. To samo dotyczy współczesnych mężczyzn, którzy nie mogą wprost wzorować się na swoich ojcach.

Główną siłą i motywacją do praktykowania ojcostwa są same dzieci: ich bezwarunkowa miłość i nieograniczone zaufanie popycha nas do rozwijania własnych umiejętności w tej dziedzinie. Ale szczególne wyzwanie współczesnych mężczyzn nie ogranicza się tylko do zdefiniowania na nowo roli ojca. Wymaga ono także znalezienia swojego miejsca w związku, w którym władza i odpowie-

działność rozkładają się po równo między kobietę i mężczyznę, zaś relacje zostają szczególnie mocno określone przez kobiece wartości. Mówię to, mając świadomość, że dzisiaj trudno już o wartości specyficznie męskie czy żeńskie. Z drugiej strony, większość osób raczej zgodzi się, że podkreślanie znaczenia relacji uczuciowych jest zasadniczo kobiecą cechą, mimo że przynosi korzyści tak kobietom, jak i mężczyznom.

Temat „wzoru ojcostwa” nie zostaje wyczerpany poprzez stwierdzenie, że młody ojciec powinien uczyć się od mężczyzn, których uważa za pozytywny przykład. Często dużo więcej uczymy się z negatywnych przykładów – od ludzi, których za żadne skarby nie chcielibyśmy naśladować. Ale nawet jeśli ograniczymy się tylko do pozytywnych wzorów, nikt nie powinien naśladować ich kropka w kropkę, ponieważ w ten sposób szybko straciłby autentyczność i wiarygodność jako ojciec.

Na młodych ojcach ciąży dzisiaj wielkie brzemie: żądanie, aby stanowili pozytywny wzór dla dzieci. Żądanie takie jest, niestety, niemożliwe do spełnienia. Faktycznie, rodzice są wzorem dla dzieci, ale być tylko pozytywnym wzorem – to

niemożliwe. Rodzice – dobrzy czy źli – są zawsze punktem wyjścia i źródłem inspiracji dla dzieci. Z biegiem czasu większy wpływ mają jednak na nie rówieśnicy.

Młodzi rodzice często żywią lęk, że w swoim ojcostwie czy macierzyństwie mogliby stać się podobni do własnych rodziców. Wszyscy mamy skłonność, żeby powtarzać zachowania rodziców, nawet jeśli w swoim czasie sprawiały nam one ból, a na poziomie intelektualnym są, według nas, godne krytyki. Naśladujemy ich tak czy siak. Ów mechanizm naśladownictwa można wyjaśnić faktem, że w rodzinie, w której dorastaliśmy, położono podwaliny pod to, co uważamy za miłość do drugiego człowieka. Dlatego sposób, w jaki kochali nas nasi rodzice, stał się częścią nas samych. Przyswoiliśmy sobie ich zachowania, ponieważ dopóki nie skończyliśmy dwunastu lat, byli dla nas paradygmatem najlepszego rodzica na świecie. Żadne dziecko nie podważa sposobu okazywania miłości przez matkę lub ojca ani nie powątpiewa w ich zdolność kochania. Dzieci powątpiewają zawsze tylko w siebie: gdy ojciec objawia jakieś destrukcyjne zachowania, zawsze

obwiniają siebie. Pytają wtedy: co zrobiłam lub zrobiłem złego, że mój ojciec tak się zachowuje? W ten sposób może nawarstwiać się w nich poczucie winy, któremu przewodzi myśl: mój tata tak się zachowuje, bo jestem złym dzieckiem.

Sposób, w jaki ojciec kocha syna – na przykład fakt, że go krytykuje albo że karze go fizycznie, lub że w potrzebie zawsze pozostawia matce – odbija się później na jego sposobie postępowania. Tylko w jeden sposób można zneutralizować ów wczesny wpływ na dziecko: przez bliską i odpowiedzialną relację między ojcem i synem. Gdzie młody ojciec może się czegoś takiego nauczyć? Po prostu traktując poważnie swoje dziecko. Sama silna wola nie wystarczy, żeby przezwyciężyć naturalną skłonność do powtarzania schematów zachowania swojego ojca. Może się to udać tylko wtedy, gdy pozwolimy zainspirować się własnemu dziecku. Dzięki temu krok po kroku mamy szansę oddalić się od schematów postępowania przejętych od rodziców i rozwinąć swoje własne, odpowiednie dla siebie i swojej rodziny.

Niestety, partnerka i matka naszego dziecka nie jest w stanie nam w tym pomóc – nawet

gdy widzi, że nasze zachowania mają charakter destrukcyjny i szkodzą dziecku. Kobieta nie ma głębszego wpływu na mężczyznę, ponieważ mężczyźnie trudno jest przyswoić sobie jej krytyczny punkt widzenia. Łatwiej mu zaakceptować propozycję alternatywnych sposobów reakcji i zachowania, jeśli pochodzą od innego mężczyzny. Dlatego uważam, że bardzo ważne jest, by mężczyźni mieli swoje własne męskie środowisko. Przy czym nie chodzi mi o spotkania z kolegami, na których każdy próbuje udowodnić innym, jaki jest *cool* i jak bezproblemowe życie prowadzi, ale o spotkania, w czasie których rozmawia się szczerze o swoim życiu.

Po ponad czterdziestu latach pracy z parami i rodzinami uważam, że mogę pozwolić sobie na twierdzenie, iż dla dziecka jest bardzo ważne, by mieć dwoje rodziców, którzy są od siebie różni. Z powodu naszej tęsknoty za bliskim kontaktem między mężczyzną i kobietą mamy skłonność zapominać, że obie płcie różnią się między sobą: myślą inaczej, mówią różnymi językami i mają różne wartości. Mówiąc krótko: inaczej doświadczają i interpretują rzeczywistość. I chociaż różni-

ce te bardzo często utrudniają komunikację między nimi, to są bardzo korzystne dla dzieci.

Być może niejednej parze porozumienie co do podstawowych wartości i zasad wychowawczych wydaje się czymś koniecznym, jednak nawet wtedy mężczyzna i kobieta zupełnie inaczej przekładają je na praktykę dnia codziennego.

Przypomina mi się pewien żart dotyczący tak zwanych niemożliwych do pogodzenia różnic między płciami. Mężczyzna idzie brzegiem oceanu i żarliwie się modli. Nagle słyszy z góry głos: „Tak mocno we mnie wierzysz, że jestem gotów spełnić jedno twoje życzenie”. Mężczyzna na to: „Zbuduj mi most stąd do Hawajów, żebym mógł się tam dostać, kiedy tylko przyjdzie mi na to ochota”. „To bardzo materialistyczne życzenie – odpowiada Bóg. – Pomyśl, jak trudno będzie oprzeć ten most na dnie Pacyfiku i jak wielkie szkody w środowisku naturalnym to wyrządzi. Mogę spełnić twoją prośbę, ale trudno mi ją doprawdy zrozumieć. Może zastanowisz się jeszcze chwilę i zaproponujesz coś, co mogłoby stać się pomnikiem mojej chwały na wieki”. Mężczyzna pomyślał chwilę i powiedział: „Jest jedna rzecz,

Panie Boże, o której marzę już od dawna. Spraw, żebym zrozumiał moją żonę! Tak bardzo chciałbym wiedzieć, co czuje i co myśli, kiedy odpowiada milczeniem na moje pytania, i dlaczego tak często płacze. Co mogę zrobić, żeby ją uszczęśliwić?”. Odpowiedź Boga: „Ile pasów ma mieć ta autostrada na Hawaje?”.

Młodzi ojcowie stoją dziś przed wyborem: czy stać się nieobecny ojcem – takim, jakich wielu znamy z przeszłości – czy też wejść w głębszą relację ze swoimi dziećmi? To drugie oznacza konieczność rozwoju i czerpania inspiracji od dzieci. Z psychologicznego i egzystencjalnego punktu widzenia jest to duże wyzwanie: stać się wiarygodnym partnerem dla kobiety i jednocześnie odpowiedzialnym ojcem dla dzieci. Jeśli jednak zdecydujesz się na bliską relację, uczyni cię to nie tylko lepszym ojcem, ale także lepszym partnerem i przyjacielem, lepszym menedżerem i pracownikiem.

Wielu ojców, z którymi pracowałem, dokonało

tego wyboru, decydując się, na przykład, na kilkumiesięczny urlop wychowawczy w pierwszym roku życia dziecka. Niejeden z tych, którzy zajmują wysoką pozycję zawodową, stwierdził później, że kilka miesięcy spędzonych z dzieckiem dało mu więcej niż dwadzieścia pięć szkoleń na temat zarządzania i organizacji w miejscu pracy.

Żeby stać się tym, kogo określa się dzisiaj mianem człowieka rodzinnego, każdy mężczyzna musi przejść długoletni proces osobistego rozwoju. Niezależnie od tego, czy decydujesz się na to świadomie, czy nie, na pewno wywoła to cały szereg konfliktów. Od ciebie tylko zależy, czy będą to konflikty wyłącznie bolesne, czy też, przynajmniej w części, doprowadzą do pozytywnych i radosnych doświadczeń.

Według tego, co wiemy z psychologii, więź między rodzicami i dzieckiem jest niezwykle ważna dla jego właściwego rozwoju, ale także dla przyszłych relacji z rodzicami. Ta więź powstaje w pierwszych czterech latach życia dziecka i do niedawna była wyłącznym przywilejem matek. Jednak nawet dzisiaj udaje się ją zbudować nie więcej niż pięćdziesięciu procent ojców, ocenia-