

# DRUGA SZANSA

✦ JAGNA KACZANOWSKA

Rozwód oznacza koniec małżeństwa, ale nie rodziny, a już na pewno nie roli ojca w życiu dziecka. Teraz będzie inaczej, co nie znaczy, że gorzej. Bo jak mówi psycholog i terapeuta Igor Rotberg, dla wielu mężczyzn rozstanie z żoną to szansa na nowe otwarcie w kontaktach z córką czy synem. Druga szansa, jeśli pierwszą przegapiliśmy zajęci pracą, hobby, własnymi sprawami. Warto z niej skorzystać.

## Twój STYL: Tata po rozwodzie to inny tata?

**Igor Rotberg:** Oczywiście. Zmienia się przecież kontekst relacji. Do tej pory ojciec był codziennie: rano goił się w łazience, po południu wracał z pracy, zażartował albo przeciwnie, z chmurną miną rzucił teczkę w kąt. Było wiadomo, czym się zajmuje: wychodzeniem do biura, wyrzucaniem śmieci, prowadzeniem samochodu, pieczeniem pizzy, której mama nie umiała zrobić. Wraz z rozwodem ojciec traci jasną definicję swojej funkcji, bo w większości przypadków będzie się widział z dzieckiem jedynie w weekend, czasem tylko raz na dwa tygodnie. To za mało, by dziecko mogło samodzielnie ustalić: tata, czyli kto? Istnieje niebezpieczeństwo, że ojciec po rozwodzie przyjmie rolę „wujka z zagranicy”.

**TS:** Stanie się tak zwanym tatą weekendowym?

**IR:** Tak. Weekendowy ojciec stara się, by czas spędzony z dzieckiem był wyjątkowy. Popularne poradniki mówią: zafunduj dziecku fantastyczny weekend. Mężczyzna więc obmyśla plan: będzie wizyta w oceanarium, pójdziemy do sklepu, kupimy nową grę, potem obiad

w fast foodzie, kino, wesołe miasteczko. Feeria atrakcji. Pięknie, ale to nie jest prawdziwy świat i to nie jest prawdziwe życie tego mężczyzny. Dziecko, nawet małe, czuje to. Ojcowie, którzy przychodzą do mojego gabinetu, skarżą się: zorganizowałem tyle rozrywek, spełniałem każde jego życzenie, a syn wcale nie wyglądał na zadowolonego. No nie, bo miał wrażenie, że uczestniczy w spektaklu. Tymczasem mały człowiek potrzebuje rodzica autentycznego.

**TS:** Ale prawda po rozwodzie często nie jest wcale radosna. Nie chcemy pokazać jej dziecku. Wyprowadziliśmy się z domu, wynajmujemy mieszkanie umeblowane przypadkowymi sprzętami. Mamy czasem poczucie życiowej porażki. I co, pokazać to dziecku?

**IR:** A czemu nie? Taka jest prawda o rozwodach. Życie jest jak rozbita filiżanka: trzeba sklejać je od nowa. Dziecko widzi to samo: jego życie też się potłukło. Po co udawać? Doradzałbym, żeby zaprosić dziecko do swojego niedoskonałego świata. Pokazać mu wynajmowane mieszkanie. Spróbować coś ugotować, nawet jeśli do tej pory zajmo-



Igor Rotberg jest psychologiem, terapeutą. Prowadzi terapię dorosłych, nastolatków oraz par. Felietonista serwisu naTemat.pl

wała się tym tylko żona, teraz już była. Markaron się przypali? Nie szkodzi. Zawsze można zrobić kanapki. Takie spotkanie będzie miało dla dziecka większą wartość, bo pokaże, że ojciec jest człowiekiem i dla niego nowa sytuacja także nie jest łatwa. Nauczka na przyszłość: chłopaki też płaczą, ale się nie poddają. Tata weekendowy wyciągający kolejne prezenty i atrakcje z kapelusza to Święty Mikołaj. Fajnie spotkać go raz w roku, ale co dwa tygodnie? Nuda.

**TS:** Czytałam kiedyś, że terapeuci radzą, by w nowym mieszkaniu urządzić dziecku pokój podobny do tego, który ma w domu.

**IR:** Rzeczywiście, niektórzy psychologowie polecają takie rozwiązanie, w bogatych krajach jest inna moda: po rozwodzie i matka, i ojciec kupują nowe mieszkania, a dziecko zostaje w starym. I to nie ono krąży z plecakiem od jednego rodzica do drugiego, ale oni na zmianę wprowadzają się i wyprowadzają

ze swojego starego domu zgodnie z grafikiem opieki. To ciekawy pomysł, ma zagwarantować dziecku poczucie stabilności i bezpieczeństwa, które jest mu potrzebne. Ja jednak doradzałbym prostsze rozwiązanie, i znów: nie pudrujmy rzeczywistości. Był rozwód, małżeństwo się rozpadło, nie ma już wspólnego domu, nie udawajmy, że nic się nie zmieniło. Warto natomiast w nowym lokum, nawet skromnym, wynajmowanym, wygospodarować przestrzeń dla dziecka. Niech to będzie choćby jedna półka, na której stanie kubek ze szczotką do zębów, ulubiona szklanka do coli. Pokażmy ją dziecku i powiedzmy, że to półka na jego rzeczy, może tam trzymać, co zechce. Niech ma swoje miejsce w łazience, pokoju, lodówce. To informacja: jesteś tu mile widziany. Nie mieszkamy razem, ale niezmiennie jesteś dla mnie ważny. Jesteś nieodłączną częścią mojego życia.

**TS:** Jak zorganizować wspólny czas, żeby dziecko naprawdę miało takie poczucie?



**Pokaż...**  
mu swój świat. Na przykład  
ugotuj coś i nie przejmuj się,  
że przypaliłeś. Dziecku zależy  
na prawdziwym tobie, nie na fikcji.

## POMÓŻ TO PRZETRWAĆ

W zależności od wieku dzieci inaczej reagują na informację o rozwodzie. Czego potrzebuje twoje dziecko, jeśli ma lat...

**od 0 do 3** W tym wieku tęsknota za tatą, który zniknął z codziennego życia, nie trwa długo. Dziecko przyzwyczaja się do nowej sytuacji błyskawicznie, w ciągu kilku tygodni lub miesięcy.

**od 3 do 5** Jest przerażone nową sytuacją, może stać się niespokojne, agresywne. Bywa, że cofa się w rozwoju: pojawia się moczenie nocne, ssanie kciuka. Wymaga cierpliwego stawiania granic („Teraz już muszę iść, ale spotkamy się za tydzień. Kocham cię. Zadzwoń mi dziś, żeby powiedzieć ci dobranoc”).

**od 5 do 9** Jest smutne, ma poczucie doznanej krzywdy. Często matkę obwinia za zaistniałą sytuację i do niej kieruje swój gniew, idealizując

jednocześnie nieobecnego ojca. Ważne, by w tym okresie tata stanął po stronie mamy: „Wiem, że jest ci smutno z powodu naszego rozvodu. To moja wina, tak samo jak mamy. Ale oboje cię kochamy i choć nie jesteśmy już małżeństwem, na zawsze zostaniemy twoimi rodzicami”.

**od 9 do 12** Teraz dziecko przykrywa gniew, smutek zabawami, innymi aktywnościami: nagle może zacząć z pasją oddawać się uprawianiu sportu, graniu na komputerze. Okazują cierpliwość i akceptację: dzieci w tym wieku często z poczucia lojalności wchodzą w koalicję z matką i nie chcą widywać się z ojcem. Demonstrują dziecku miłość i oddanie: ono to zauważa.

**od 12 do 18** Bywa, że nastolatki wpadają w depresję z powodu rozvodu rodziców. Spędzaj z dzieckiem czas, staraj się wyjaśniać mu, czym jest rozwód, rozmawiaj o relacjach. Może być tak, że zwątpiło w sens tworzenia bliskich związków. Pomóż mu go odnaleźć.

*Na podstawie: „Rozwód w rodzinie”, Martin Herbert, wyd. GWP*

< **IR:** Po pierwsze, dajemy mu miejsce w mieszkaniu. Po drugie, zapraszamy je do naszego świata. Po trzecie, nie gonimy z atrakcjami, planujemy czas tak, żeby razem po prostu побыć. Usiąść na kanapie z pizzą, pomilczeć, pogapić się w telewizor. Gdy zatrzymamy się w biegu, stworzymy atmosferę do rozmowy. Można wtedy robić to, co my, psychologowie, nazywamy „uaktualnianiem map”, czyli informacji na temat drugiej osoby. Warto zapytać, jak leci w szkole, czy Franek to nadal najlepszy kumpel albo Julka – najwspanialsza przyjaciółka. Po czwarte, nie czekajmy do weekendu. Spotkanie raz na dwa tygodnie to trochę za mało, żeby dziecko miało poczucie naszej stałej obecności w jego życiu. Dobrze byłoby, oczywiście po konsultacji z byłą

żoną, umówić się na cowieczorny SMS: „Dobranoc”, albo krótką rozmowę przez telefon, na Skypie. Syn, córka muszą mieć numer telefonu taty, a on musi mieć świadomość, że telefon od dziecka trzeba odebrać albo natychmiast oddzwonić. Nawet jeśli z początku mamy wrażenie, że dziecko dzwoni z głupstwami. Ono może sprawdzać: „Jesteś?”.

**TS: Jeśli zastosujemy się do tych rad, nasza relacja z dzieckiem nie ucierpi?**

**IR:** Tu dotykamy ważnej kwestii: dobrze, by ta relacja była już wcześniej. Tymczasem obecność wielu ojców w życiu ich dzieci jest iluzoryczna. Niby są, ale jakby ich nie było. Pojawiają się i znikają, zarabiają pieniądze, czasem rzucą żart, pytanie. To nie jest relacja. Znam mężczyzn, którzy cze-

kali z układaniem sobie stosunków z dzieckiem na „po rozwodzie”. Bo wcześniej zajmowali się konfliktem z żoną, domykaniem spraw finansowych, prawnych, mieszkaniowych. Nie było czasu i przestrzeni, by zająć się dzieckiem. Przychodzi rozwód, jest orzeczenie o sposobie sprawowania opieki, ojciec wie, że córka czy syn będą u niego spędzać co drugi weekend. Marzy, że teraz wszystko sobie poukładają, on odnajdzie się w roli taty. I przeżywa rozczarowanie, bo okazuje się, że przyjeżdża dziecko, a tematów do rozmowy i pomysłów na wspólny weekend brak. Niestety, bliskość wymaga czasu i zaufania. Jeśli wcześniej na nią nie zapracowaliśmy, teraz będzie nam raczej trudniej niż łatwiej, co nie znaczy, że nasze szanse na bycie ojcem zaangażowanym, prawdziwym przepadły. W gabinecie słyszę czasami: „Dotąd odkładałem rozmowę z córką na przyszłość, byłem zajęty pracą. Wcześniej obiecywałem sobie, że w następnym tygodniu to już na pewno pójde z synem na mecz, nie wyjadę w delegację. Ale nic z tego nie wychodziło. Teraz nie mogę nic przekładać – mam jedną okazyję na dwa tygodnie, jeśli ją prześlapię, będę czekał kolejne dwa”. To działa mobilizująco. Ale powoduje też smutek, gdy pomimo chęci, przygotowań wizyta dziecka będzie nieudana.

**TS: To znaczy?**

**IR:** Bo ono na przykład będzie w złym humorze. Będzie na wszystko mówiło „nie”, dąsało się, obrażało. Moi klienci przeżywają takie sytuacje: stęsknili się za córką czy synem, a mimo to nie wyszło, nie było bliskości, radości, zostało rozczarowanie i niezadowolona tęsk-

nota. Czasami tak się zdarza. Dziecko ma prawo do złych emocji, także w ten jeden, wyjątkowy weekend. Ojciec musi złe uczucia zaakceptować, pomieścić w sobie. Być obok, zrobić kanapki, przypalić makaron, przeprosić, że się nie udał, okazać cierpliwość, powiedzieć: „Słuchaj, możesz ze mną o wszystkim pogadać. Jestem z tobą”. A gdy dziecko zapakuje plecak i pojedzie z powrotem do mamy – przeżyć smutek, frustrację, powiedzieć sobie, że może kolejny weekend będzie inny. Bo pewnie tak się stanie.

**TS: A jeśli dziecko zaczyna zadawać nam trudne pytania? Na przykład o to, dlaczego chcieliśmy rozvodu, zostawiliśmy jego mamę.**

**IR:** Z opowiadań klientów wiem, że często w tych rozmowach padają słowa matek dzieci, cytowane przez nie jeden do jednego. Generalna zasada brzmi: dziecko nie jest naszym partnerem. Nie zwieramy mu się, oddzielamy sprawy dorosłych, męża i żony, od spraw rodziców. Nie mówimy, że ktoś kogoś skrzywdził, nie odnosimy się do zarzutów: „Mama powiedziała, że twoja nowa pani to flądra. – Twoja matka gada same głupoty”. Dziecko, które zostanie wciągnięte w emocje kobiety i mężczyzny, oberwie rykoszetem. Będzie się czuło winne wobec obu stron: że zdenerwowało tatę, powtarzając słowa mamy, i że nie dochowało lojalności matce. Jeśli więc pojawiają się pytania, na które nie umiemy mądrze odpowiedzieć, zmieńmy temat. Rozmowę można zakończyć słowami: „Twoja mama ma prawo być na mnie zła, ale to jest moja i jej sprawa. Ty nie musisz się tym martwić”.

**TS: Warto z byłą żoną porozmawiać na temat tego, co mówi dziecku o naszym rozwodzie?**

**“ Nie pędź...  
od jednej atrakcji do drugiej.  
Znajdź czas, byście mogli побыć  
razem, ty i dziecko. Wynudzić  
się na kanapie, pogadać.**

**IR:** Tak, ale trzeba też mieć świadomość, że czasem takie rozmowy niewiele dają. Po rozwodzie, zwłaszcza z winy mężczyzny, kobieta boryka się z trudnymi emocjami i sporo czasu może jej zająć poradzenie sobie ze złością na byłego męża, której daje ujście przy dziecku. Z biegiem dni, miesięcy sytuacja ulegnie zmianie. Chyba że nie ulegnie, co czasem się zdarza: matka nie potrafi ułożyć sobie życia, dziecko zaczyna się nią opiekować, wchodzić w rolę jej partnera. To niebezpieczne dla jego rozwoju i jeśli zważamy, że tak się dzieje, możemy zaproponować wizytę u terapeuty dla dobra dziecka. Terapia par nie zawsze prowadzi do ich pogodzenia, mogą ją podjąć także rozwiedzeni małżonkowie po to, by odpowiednio się rozstać, pogodzić ze stratą i ustalić sposoby sprawowania opieki nad córką czy synem. Trzeba to zaproponować na spokojnie, ale decyzja należy do drugiej strony.

**TS: Co to znaczy: ustalić sposoby sprawowania opieki?**

**IR:** Nie jesteśmy małżonkami, ale jesteśmy rodziną. Musi być w niej spójny system wartości, zasad, nagród i kar. Nie może być tak, że w tygodniu dziecko nie je mięsa i ma zakaz grania na konsoli, dopóki nie podciągnie się z matki, a w weekend idzie na hamburgera i gra w strzelanki do oporu, bo tata pozwala. Ten dualizm odbiera poczucie bezpieczeństwa. Nie wszystkie reguły wyznaczone przez matkę nam się podobają. Możemy o tym rozmawiać, ale z nią, nie z dzieckiem. Im ono starsze, tym też sprawniejsze jest w rozgrywaniu rodzicielskich animozji: „Tatusiu, tak się cieszyłem, że kupiłeś mi telefon, a mama mi go zabrała”. W ojcu krew się burzy, dzwoni do matki, robi jej awanturę, syn wszystko słyszy. Błąd. Liczymy do stu, opanowujemy gniew, mówimy: „Pewnie mama miała swoje powody. Pytałeś ją jakie?”.

**TS: Mężczyzna po rozwodzie to stan przejściowy. Wcześniej czy później u jego boku pojawia się jakaś kobieta. Jak przedstawić ją dziecku?**

**IR:** Najpierw musimy o jej istnieniu powiedzieć byłej żonie. Nie chodzi o spowiadanie się, tylko uprzedze-

nie reakcji, która może nastąpić gdy dziecko wróci z weekendu u nas i powie, że „tata ma nową panią”. Była żona ma prawo do gniewu, zwłaszcza jeśli nadal jest sama. Uszanujmy to i oszczędźmy dziecku przykrych komentarzy. Natomiast nowa partnerka musi być przygotowana na różne, niekoniecznie przyjazne, reakcje dziecka. Nie karćmy go, zachowujmy się spokojnie: „To jest ktoś ważny dla mnie, dlatego chcę, żebyś ją poznał. Ale nasza relacja się nie zmieni. Kocham cię tak samo jak kiedyś, tak zostanie. Będziemy się spotykać w weekendy jak zawsze. Jeśli nie zechcesz, moja nowa partnerka nie będzie nam towarzyszyć”. Dziecko, które będzie miało swobodę wyrażania uczuć i reagowania, zapewne niedługo zechce dowiedzieć się, kim jest nasza nowa partnerka. Cierpliwości.

**TS: A jeśli to była żona dzwoni i mówi, że kogoś ma?**

**IR:** Z opowieści ojców odwiedzających mój gabinet wiem, że taka sytuacja ich przeraża. Bo oto w życiu ich kochanego dziecka pojawia się mężczyzna, którego będą widywały częściej niż biologicznego tatę. A przecież to obcy! Cudownie byłoby, gdyby była żona wpadła na taki pomysł, że zapozna nas z nowym mężczyzną. Jeszcze fajniej, jeśli uda nam się z nim porozmawiać o naszym dziecku i jeśli damy dziecku przyzwolenie, żeby opowiadało nam o partnerze mamy. Przecież on będzie częścią jego życia, każdy ojciec chyba chce, żeby jego dziecko w domu czuło się doceniane, akceptowane. Jeśli wszystko to może zaoferować „obcy” – wspaniale. Im więcej osób kocha nasze dziecko, tym dla niego lepiej.

**TS: Tata po rozwodzie może lepiej wypełniać swoją rolę niż przed nim?**

**IR:** Moim zdaniem tak. Często zaczynamy doceniać to, co utraciliśmy. Na przykład codzienność z dzieckiem u boku. Będziemy teraz wykorzystywać każdą chwilę, żeby naprawdę być ojcem, towarzyszyć córce czy synowi. Nie liczy się, ile czasu spędzamy z dzieckiem, tylko jak. Uważam, że w tej konkurencji wielu rozwiedzionych ojców wygrywa.