**Wyboista droga do dobrego ojcostwa**

**Coraz więcej mówi się o dobrym, zaangażowanym rodzicielstwie. Większość z nas wie, czego oczekuje się od matek – mają być ciepłe, kochające, empatyczne. A czego oczekujemy od ojców? Czy mają być stereotypowo silni, skoncentrowani na dbaniu o byt rodziny, czy może powinni bardziej okazywać swoje emocje? A może muszą połączyć te role? O wyzwaniach współczesnego ojcostwa opowiada dr Konrad Piotrowski, psycholog z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.**

Żeby dobrze zrozumieć, jakie wyzwania stoją przed współczesnymi ojcami, warto uświadomić sobie, że w XX wieku zmieniło się pojmowanie rodzicielstwa. Jeszcze sto lat temu rozmawiając o rodzicielstwie, poruszaliśmy zupełnie inne problemy. Było ono wtedy łatwiejsze i mniej angażujące ze względu na to, że dominowały inne trendy. Świat dzieci i rodziców był bardzo oddzielony. Rodzice mieli swoje sprawy, a dzieci swoje. Rodzice byli dość krytyczni wobec swoich pociech, np. zawstydzanie ich było uznawane za metodę wychowawczą. Zmiana nastąpiła m.in. dzięki psychologom i psychiatrom, którzy zaczęli prowadzić badania i edukować rodziców, mówiąc, że dzieci mają różne potrzeby, np. związane z bliskością emocjonalną, a nie tylko fizyczną. Odkrywanie potrzeb dzieci i zwrócenie na nie uwagi zapoczątkowało pojawianie się zupełnie nowych oczekiwań wobec rodzicielstwa.

**Nieokreślona rola ojca**

Kobiety w naszym społeczeństwie od początku życia są przygotowywane do roli matki, opiekunki. Mimo zachodzących zmian społecznych ich pozycja nadal jest dobrze określona – zawsze były bliżej dzieci, wiele dla nich poświęcały, angażowały się w opiekę, spędzały z nimi czas, znały dobrze ich problemy i rozmawiały o nich. A teraz zastanówmy się, jaki powinien być ojciec? Okazuje się, że odpowiedź na to pytanie nie jest już tak prosta. Z jednej strony wciąż na obraz ojca oddziałuje mocny przekaz kulturowy, zgodnie z którym mężczyzna powinien być odpowiedzialny za stereotypowo męskie rzeczy – zapewnienie rodzinie bytu i bezpieczeństwa, ale z drugiej strony kobiety oczekują od mężczyzn też już innych postaw. Kobiety się wyemancypowały i wcale nie pragną być jedynymi opiekunkami dzieci, chcą, żeby mężczyźni im w tym towarzyszyli. Natomiast mężczyźni byli wychowywani przez ojców, którzy w większości nie angażowali się w opiekę, więc nie mają naturalnego wzorca.

*Dziewczynki są wychowywane i socjalizowane w społeczeństwie tak, że od zawsze uczą się opiekować innymi – kupujemy im lalki, przytulanki, małe kuchenki i uczymy je dużo o emocjach, a chłopców nie. Ci chłopcy stają się potem mężczyznami, wchodzą w rolę ojca i nie wiedzą, co mają zrobić. Z jednej strony, kobiety i psychologowie mówią im, że powinni być blisko swoich dzieci, poświęcać im czas, angażować się – tak jak matka, bo inaczej będzie „nieojcowski”. Z drugiej strony, na mężczyznach nadal ciąży stereotyp przewodnika stada, który ma zadbać o bezpieczeństwo i spokój rodziny, bo inaczej będzie niemęski* – mówi dr Piotrowski.

**Jak zbudować tożsamość ojca?**

Z powodu niejednoznaczności tej współczesnej roli ojca mężczyźni mogą czuć się  zagubieni. Przejawia się to w wielu obszarach, np. trudniej jest im odpowiedzieć na pytanie: „jakim ojcem chcę być?”, czyli trudniej im zbudować swoją tożsamość jako rodzica. Dlatego potrzebują dodatkowego wsparcia, zwłaszcza od kobiet. W psychologii mówi się o zjawisku *gate opening,* które oznacza, że droga od ojca do dziecka wiedzie przez matkę. Mężczyźni początkowo mniej kompetentni w opiece nad dziećmi będą potrzebowali podpowiedzi od partnerki, co mają robić, ale także akceptacji swojego zagubienia. Bardzo ważne jest to, żeby kobiety wspierały ich zaangażowanie. Powinny również bardzo jasno określić, czego potrzebują od mężczyzn, bez żadnych niedopowiedzeń. Rodzice muszą razem ustalić, jakie dokładnie są oczekiwania obu stron oraz jak podzielą się obowiązkami.

*Badania wskazują, że mężczyzna tym więcej czasu spędza z dzieckiem, im bardziej matce na tym zależy. To pokazuje, że w roli ojca rola matki jest niezbędna. Tym bardziej, że nowe ojcostwo jest trochę takim byciem matką. Od mężczyzn wymagamy zachowań stereotypowo kobiecych, np. rozmawiania o emocjach. To jest super, dla dzieci to jest bardzo dobre. Tylko mężczyzna musi się w tym odnaleźć* – komentuje psycholog.

**Co zyskują dzieci?**

Przemiana stereotypowego ojca w ojca wrażliwego bardzo dobrze wpływa na dzieci. Ludzie przychodzą na świat z mechanizmem przywiązania. Przywiązujemy się do naszych opiekunów, którzy zaspokoją nasze potrzeby i zapewniają nam przeżycie. Badania pokazują, że im więcej takich bezpiecznych relacji dziecko posiada, tym lepiej funkcjonuje – fizycznie jest zdrowsze, mniej choruje, psychicznie jego mózg rozwija się lepiej, jest bardziej kompetentne emocjonalnie. Jeśli tylko matka jest źródłem bezpieczeństwa i bliskości, a ojciec jest gdzieś z boku, to dziecko ma tylko jedną taką osobę. Jeśli miałoby dwie takie osoby, to byłoby o wiele lepiej – dla jego samopoczucia, a nawet zminimalizowania ryzyka psychopatologii w przyszłości. Niestety badania wciąż pokazują, że w obszarze opieki nad dzieckiem nadal występuje duża nierównowaga. Obecnie trudniejsze w wychowaniu dzieci nie są wcale stałe obowiązki, jak zawiezienie do przedszkola czy zmiana pieluszki, tylko dbanie o ich komfort emocjonalny – zauważenie, że dzieci są smutne, samotne, mają niską samoocenę.

*Coraz więcej mężczyzn chce być zaangażowanych w wychowywanie dzieci, mają taką potrzebę i to robią, ale wciąż jeszcze są tacy, którzy tego nie potrafią, nie chcą, wstydzą się, np. idąc na spacer z dzieckiem, widzą, że wokół jest więcej kobiet z dziećmi – i to ich zawstydza. Rodzicielstwo jest bardzo stresujące i wymagające. Jeśli dwie osoby poświęcają temu uwagę, jest to na pewno duży zysk dla całej rodziny – a zwłaszcza dla kobiety, która jest mniej obciążona i zmęczona. W przeciwnym razie takie napięcie może prowadzić do konfliktów* – tłumaczy dr Piotrowski.

**Mężczyzno, zadbaj o emocje!**

Badania pokazują, że kobiety są bardziej emocjonalne niż mężczyźni. Jeśli szukamy kierunku, w którym powinniśmy się zmieniać jako świat, to zdecydowanie powinniśmy podążać bardziej w stronę kobiecą niż męską. Potrzebujemy dbać o siebie, opiekować się sobą nawzajem, więc to od mężczyzn wymagamy, żeby przejęli część cech uznawanych za kobiece. To jest dobra zmiana. W innym wypadku mężczyźni też ponoszą duże straty – nie rozmawiają o swoich problemach, mogą szukać rozładowania napięcia w alkoholu, czują wstyd za swoje słabości. Wychowując chłopców, powinniśmy ich otwierać na opiekuńczość i emocjonalność. Mówmy im, że wolno im płakać, mogą być słabi, nie zawsze muszą być pewni siebie.

**Jak zapoczątkować zmianę?**

Przede wszystkim mężczyźni powinni zrozumieć, czemu ważne jest to, żeby nie zachowywali się jak stereotypowi ojcowie. Z badań wynika, że znacznie lepiej rozwijają się te dzieci, których ojcowie angażują się w ich wychowanie, również emocjonalne.

*Jeżeli ojcom zależy na dobru dzieci, a jestem przekonany, że tak, to powinni zaakceptować, że to wymaga od nich odejścia od tradycyjnej roli. Ludzie generalnie kochają swoje dzieci i chcą być dla nich dobrzy, ale nie zawsze wiedzą, co „dobry” oznacza. Szukając odpowiedzi na to pytanie, sięgają do tego, co sami znają – własnego doświadczenia, opowieści, filmów i nie zawsze znajdują tam właściwe wzorce* –mówi dr Konrad Piotrowski.

**Wypalenie rodzicielskie**

Ojcowie powinni więc zrozumieć, że bycie zaangażowanym jest ważne dla ich dzieci, ale także dla ich partnerek. Są badania, które pokazują, że jeśli ojciec zaangażuje się w wychowanie dziecka, to jest mniejsza szansa, że jego partnerka będzie miała depresję, że wypali się jako rodzic. Niestety polskie kobiety należą do najbardziej wypalonych matek na świecie. Wypalenie rodzicielskie to syndrom, który objawia się ekstremalnym wyczerpaniem rodzicielstwem, poczuciem braku siły na bycie rodzicem, poczuciem, że jest się gorszym rodzicem i izolowaniem się od dzieci. Wciąż nie wiemy czemu w Polsce matki tak często doświadczają wypalenia. Przypuszcza się, że może to być wynikiem tego, że w Polsce jest bardzo ograniczony dostęp do wczesnodziecięcej opieki, czyli do żłobków i przedszkoli. Wtedy obciążenie opieką nad dziećmi dotyka głównie matek. Być może chodzi też o niski dostęp do opieki psychologicznej i psychiatrycznej w naszym kraju. Jeśli te hipotezy są prawdziwe, tym bardziej oznacza to, że polscy ojcowie muszą się zaangażować i wspierać swoje partnerki. Jeszcze kilka lat temu w Polsce tylko 13% dzieci do 3. roku życia było objętych wczesnodziecięcą opieką, w innych państwach europejskich ten odsetek jest kilka razy większy.

*Nie dość, że kobiety mogą liczyć na niewielkie wsparcie państwa, to jeszcze stereotypy działają przeciwko nim. To jest właśnie moment na bycie „bohaterem w swoim domu” – kobiety są ekstremalnie zmęczone, więc żeby być bohaterem, trzeba pomóc swojej partnerce, zadbać o dziecko, ugotować obiad. Dziś właśnie to jest męskie*  – mówi psycholog.

Zaangażowanie ojca to po prostu naturalna forma dbania o jego rodzinę. Dlatego powinniśmy edukować rodziców. Pokazywać im, że ta zmiana jest dla nich ważna. Wszyscy na niej zyskują.

Badania przywołane w artykule:

[Czub, M. (2014).Specyfika relacji dziecka z ojcem w pierwszych latach życia z perspektywy teorii przywiązania. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka,* Vol 13, No 3](https://www.dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/11/4).

[Abramson, A. (2021). The impact of parental burnout. Monitor on Psychology, 52(7).](https://www.apa.org/monitor/2021/10/cover-parental-burnout)

\*\*\*

**Uniwersytet SWPS** to nowoczesna uczelnia oparta na trwałych wartościach. Silną pozycję zawdzięcza połączeniu wysokiej jakości dydaktyki z badaniami naukowymi spełniającymi światowe standardy. Oferuje praktyczne programy studiów z psychologii, prawa, zarządzania, dziennikarstwa, filologii, kulturoznawstwa czy wzornictwa, dostosowane do wymagań zmieniającego się rynku pracy. Uniwersytet SWPS kształci ponad 17,5 tys. studentów w pięciu miastach: Warszawie, Wrocławiu, Sopocie, Poznaniu i Katowicach. Uczelnia posiada uprawnienia do nadawania stopnia naukowego doktora w pięciu dyscyplinach: psychologia, literaturoznawstwo, nauki o kulturze i religii, nauki socjologiczne, nauki prawne oraz doktora habilitowanego: nauk społecznych i humanistycznych   
z psychologii, kulturoznawstwa i prawa.

Tradycją uczelni są cykle otwartych wydarzeń naukowych, popularnonaukowych i kulturalnych. Częstymi gośćmi Uniwersytetu SWPS są światowej sławy naukowcy, znani artyści i przedstawiciele świata mediów. Jako jeden   
z najlepszych ośrodków psychologicznych w kraju, uniwersytet popularyzuje wiedzę psychologiczną realizując projekty: [Strefa Psyche](https://www.swps.pl/strefa-psyche), [Strefa Prawa](https://www.swps.pl/strefa-prawa), [Strefa Kultur](https://www.swps.pl/strefa-kultur), [Strefa Zarządzania](https://www.swps.pl/strefa-zarzadzania) i [Strefa Designu](https://design.swps.pl/).

Uniwersytet SWPS od lat dzieli się wiedzą i popularyzuje naukę nie tylko w murach kampusów, lecz także za pośrednictwem mediów społecznościowych oraz własnych kanałów multimedialnych. We współpracy   
z partnerami zewnętrznymi organizuje liczne wydarzenia poświęcone wyzwaniom współczesności. Dociera do młodzieży, rodziców i opiekunów, osób zainteresowanych samorozwojem, aktualną wiedzą o człowieku   
i społeczeństwie, nowymi trendami w nauce, kulturze, biznesie, prawie i designie.