Iga: Dzisiaj porozmawiam z wyjątkowym gościem. Jak powiem, że porozmawiam z Kamilem Nowakiem, to być może niewiele wam to powie, ale jak powiem, że z „Blogiem Ojcem”, który jest już tutaj obecny… To każdy będzie miał takie „hello” - Bloga Ojca wszyscy znają. Cześć Kamil! Myślę, że część z naszych obserwatorów może cię nie znać, więc postaramy się dzisiaj porozmawiać o tym temacie rodzicielstwa z perspektywy ojca. Na początek takie bardzo proste pytanie - kim jest Blog Ojciec?

Kamil: To jest nazwa, która się pojawiła i o której przez dziewięć miesięcy chyba nikt nie wiedział, kim jestem w sieci, bo raczej mam takie podejście, że zanim coś nie wyjdzie, to wolę robić to w tajemnicy, dopiero jak wyjdzie to gdzieś tam powiedzieć, że ja to robię. Ukrywałem się pod tym pseudonimem i to dla mnie było takie uniwersalne. Teraz, co prawda, Blog Ojciec każdemu kojarzy się, że to jest coś o wychowaniu dzieci, ale prawda jest taka, że w założeniu to miał być blog ojca, który mógł pisać o wszystkim. Jak zacząłem pisać na tematy rodzicielskie to one zachwyciły i dlatego też w tym kierunku poszedłem. Od tego czasu docieram od pięciu do dziesięciu milionów osób każdego miesiąca w Polsce i w Wielkiej Brytanii i w Niemczech. Staram się dostarczać rodzicom takiego poczucia luzu, że nie są w tym sami i że jeśli przechodzą przez coś trudnego, że nie są jedyni, że inni rodzice też tak mają. Z tego, co widzę, jest to coś bardzo potrzebnego w dalszym ciągu, mimo tego, że parę lat od tego, kiedy zacząłem minęło, to w dalszym ciągu przyciąga to kolejnych rodziców.

Iga: To zdecydowanie jest potrzebne i o tym świadczą choćby właśnie Twoje zasięgi. Na rynku jesteś już dobrych kilka lat. Ale cyfry mówią same za siebie, bo gromadzisz dużą liczbę, ogromną wręcz, obserwatorów. Powiedz mi proszę, skąd w ogóle padł z Twojej strony pomysł, żeby Bloga Ojca założyć? Z jakiej to wynikało potrzeby? Nie ukrywajmy, że takich ojców działających w internecie jest mało, a tym bardziej ojców, którzy poruszają - powiedzmy - tę tematykę parentingową. Skąd w ogóle taki pomysł się zrodził? Z jakiej potrzeby?

Kamil: To znaczy, ja sam szukałem wiedzy w internecie na temat wychowania, bo miałem już trójkę dzieci i się okazało, że to nie jest takie proste, jak się wydaje, jak się ogląda na przykład modne gazety czy jak się widzi w telewizji - no to nie jest sit-com. Tutaj się pojawiały trudne rzeczy i ja nie znalazłem odpowiedzi w internecie praktycznie nigdzie. I kiedy zacząłem korzystać z książek, poradników, kiedy zacząłem zgłębiać tą tematykę, no to się nagle okazało, że te odpowiedzi są tylko nikt ich do sieci nie wrzucił.

A chociaż to już i tak był taki rozkwit blogów parentingowych, tylko na wszystkich można było tylko oglądać dzieci albo na przykład jakieś organizacje przyjęć urodzinowych, jakieś wyjścia, fajne miejscówki, gdzie można pojechać i ja sam z tego korzystam oczywiście. Ale kiedy się okazało, że tematy wychowawcze są gdzieś poza internetem, a nie ma ich tutaj, ja zacząłem je wrzucać, zacząłem się dzielić z tym, co znalazłem w książka, to nagle się okazało, że zamiast dwudziestu osób miesięcznie, śledzi mnie 20 tysięcy osób miesięcznie. Więc to pokazało, jaka jest skala tej potrzeby, bo wiedza była ukryta w książkach, ale większość książek na temat wychowania dzieci popełnia jeden błąd, bo zakłada, że rodzice mają czas czytać i to jest duży błąd. I niestety większość z tych książek jest napisana dość trudnym językiem. Ja sam będąc po studiach pedagogicznych i czytając sporo tych pozycji, a później jeszcze przy dzieciach jeszcze więcej, może dwie, trzy były takie, że przestałem z przyjemnością i przeczytanie zajęło mi 2-3 dni, a większość niestety była ciężka, mimo tego, że zawierają świetną wiedzę.

Iga: Czyli poruszasz bardzo ważne aspekty dla każdego rodzica w bardzo prosty, przystępny sposób. Tak naprawdę mówisz o rzeczach, których nigdzie indziej się rodzice nie nauczą, bo tego nie uczą w szkole. Nie nauczą tego na studiach, szkoły rodzenia też tego nie uczą, bo nie uczymy o aspektach wychowawczych, psychologicznych, więc to jest rzeczywiście bardzo ważne to, co robisz. Powiedziałeś, że jesteś z wykształcenia pedagogiem-nauczycielem. Powiedz mi, czy ten fakt, że jesteś nauczycielem, pomaga Ci w byciu ojcem?

Kamil: Nie.

Iga: Dlaczego? Nie spodziewałam się takiej odpowiedzi.

Kamil: Dlatego, że studia pedagogiczne w Polsce to jest żart, z tego, co wiem, teraz już jest lepiej, ale prawda jest taka, że my pedagodzy mieliśmy chyba przez dwa semestry jedną godzinę w tygodniu psychologię, a reszta tego, co nas uczyli to była wiedza nie związana w ogóle z tym, jak się podchodzi do dzieci, tylko paradoksalnie była to wiedza wykraczające poza to, czego po tych studiach mogliśmy nawet uczyć dzieci, pod względem podejścia, pod względem tego, jak sobie poradzić w trudnej sytuacji jako nauczyciel. Czyli wiedza - moim zdaniem - niezbędna nie była ona przekazywana. I niestety to jest problem, szczególnie, że ponad połowa szkół w Polsce nie ma psychologa. Więc chociaż, żeby ci nauczyciele byli uzbrojeni w jakąś taką podstawową

wiedzę, to byłoby super i wiem, że są szkoły, które robią to dobrze, są uniwersytety, które robią to dobrze, ale wiem też, że jest mnóstwo takich, jak było u mnie. Wiedza, którą zdobyłem na studiach, mniej pomogła mi niż np. praktyki, które później odbywałem czy praca w zawodzie nauczyciela, którą później miałem, bo tu już musiałem się nauczyć tego kontaktu z tymi uczniami. I też zauważyłem, że na przykład, ja mam dużo łatwiej w niektórych sytuacjach, gdzie była w klasie grupka typowo męska gimnazjalistów, to były jeszcze czasy gimnazjum. Miałem dużo łatwiej niż mojej koleżanki, żeby zrozumieć, co im siedzi w głowach, i np. też jest problem trochę, że zawód w tej chwili jest pozbawiony tego męskiego w dużej części grona i niestety też później oddziałuje na to, że te klasy są albo właśnie zdominowane przez niektórych chłopaków albo paradoksalnie oni gdzieś tam zostają z tyłu, bo nikt ich nie rozumie.

Iga: No właśnie, bardzo często chłopaki tak dominują, bo chcą zwrócić na siebie uwagę i wybić się gdzieś z tego całego tłumu. A propos studiów, to mam wrażenie że to się tyczy wielu kierunków, że jeszcze im brakuje tej praktyki. Ja też sama mam teraz doświadczenie - rozpoczęłam studia podyplomowe i to jest po prostu niebo a ziemia, bo na studiach licencjackich i magisterskich, które robiłam, to niczego się tam nie nauczyłam, a teraz na podyplomowych to po prostu ja byłam pod wrażeniem, bo każde zajęcia są po prostu full praktyki.

Kamil: I to jest potrzebne.

Iga: To jest ogromna różnica, tak więc warto gdzieś dobrze wybrać uczelnie. Przejdę tak płynnie do tematu, o którym mamy dzisiaj rozmawiać, czyli o rodzicielstwie okiem taty. Wspomniałeś o tym że Blog Ojciec powstał dlatego, że szukałeś odpowiedzi na swoje pytania na tematy wychowawcze. Powiedz mi, bo też masz doświadczenie i rozmawiasz z wieloma rodzicami, w tym ojcami. Jak myślisz, z twojej perspektywy, jaka jest najczęstsza obawa mężczyzn przed zostanie ojcem. Czy jest jakiś obszar, którego obawiacie bardziej niż kobiety?

Kamil: Nigdy się nad tym nie zastanawiałam, ale największym problemem, o jakim czytałem, spotkałem się w mailach, spotkałem się na naszej grupie Facebookowej. To największa obawa jest taka, że pójdą w ślady swoich ojców. I to jest w cholernie smutne, bo pokazuje, jak bardzo dystansujemy się do tego, co było kiedyś. Jak bardzo zaczynamy rozumieć, że to nie było zawsze właściwe. Jednocześnie wiemy, jak silne są

przyzwyczajenia, jak silne są niektóre też ukierunkowania genetyczne, bo też np. nałogi - już jest stwierdzone, że mogą być przekazywane właśnie w genach. Niekoniecznie ten sam nałóg, ale po prostu popadanie w nałóg, pewna predyspozycja. Więc pokazuje, że ta wiedza się zwiększa, ale jeszcze nie do końca wiemy, jak sobie z tym poradzić. I dopiero powoli wchodzi to, że rozmawiamy jako ludzie, jako rodzice, jako ojcowie, jako matki o tym, że można na przykład iść na psychoterapię.

Iga: To trochę temat tabu, mocniej chyba wśród mężczyzn niż wśród kobiet. To jest bardziej popularne, że kobiety są w stanie przyznać się, że korzystają z psychoterapii, z pomocy psychologa. Ale mam wrażenie, że jednak wśród mężczyzn jest taka ujma przyznać się.

Kamil: Taka ciekawostka na temat ojców - jak się pojawiła najpierw ta grupa „Jestem tatą" to przyznam, że było to miejsce - ono teraz trochę, że tak powiem, przez to, że skala się zwiększyła, to już straciło trochę ten urok początkowy, ale na samym początku - taka wioska facetów, gdzie nikt z nikim nie konkurował, gdzie nie było samców alfa, którzy chcą się pokazać, gdzie nie było też kobiet, więc nie było rywalizacji między mężczyznami o tą jakby swoją pozycję. I nagle się okazało, że ci ojcowie wchodzą na taki poziom empatii, zrozumienia, wsparcia, jakiego ja nie widziałem nigdy w całym świecie. To było niesamowite, bo właśnie na przykład tam dzielili się tym, że chodzą na terapie, że korzystają z pomocy i nie bali się mówić o tym przez to, że ta grupa się rozrosła. Później, niektóre te rozmowy były wyciągane. Okazało się, że niektóre mamy wchodzą, zmieniają tylko na chwilę imię męskie i wchodzą do grupy. Nie mieliśmy możliwości tego jakoś tam sprawdzać, kontrolować. Ale był taki moment, że zobaczyłem zupełnie inną relację między mężczyznami niż gdziekolwiek w całym świecie i w całym swoim życiu. Bo okazało się, że siedzi w nas ta potrzeba takiego posiadania właśnie grona wsparcia, gdzie można przyjść i powiedzieć: „Słuchajcie chłopaki, miałem ciężki dzień, nie wiem, jak sobie poradzić". Albo ktoś opisywał jakąś swoją relację, nie wiem, z własnym ojcem albo własną matką albo z żoną albo z dzieckiem, które jest nastolatkiem i dostawał konkretne rady, ale dostawał też masę wsparcia, bo nie zawsze te rady są tym, czego potrzebujemy. I poza tym, w świecie to się praktycznie nie wydarzy. Mężczyźni się w ogóle boją odsłonić, pokazać tą wrażliwą stronę, bo żyjemy w świecie, gdzie przez całe nasze dzieciństwo słyszeliśmy, że mężczyzna nie płacze, gdzie musimy być twardzi, że „nie bądź babą" - jedno zdanie, które krzywdzi obydwie płcie jednocześnie i różne inne. No to był taki zimny chów. I to paradoksalnie powoduje, że

jest nam ciężko rozmawiać o tym. Nie da się ukryć, że takich grup wsparcia czy Domów Samotnego Ojca na przykład nie ma. Nie ma jakiegoś obszaru wsparcia dla ojców, którzy potrzebują tego, nie ma jakiegoś systemu. No bo nie mówimy o tym, więc zakłada się, że my nie mamy z tym problemu.

Iga: To co mówisz, jest niesamowicie wzruszające i prawdziwe, by my też jako szkoła rodzenia, mamy kontakt z rodzicami i same widzimy z własnego doświadczenia, że jedną z najczęstszych błędów popełnianych przez mężczyzn jest powielanie błędów z dzieciństwa i czy ja będę w stanie zbudować zdrową relację ze swoim dzieckiem, nie mając dobrego przykładu albo właściwie wcale nie mając przykładu, bo tak naprawdę bardzo wiele osób wychowuje się bez ojców. Bo jednak ojciec jest tą jednostką, która gdzieś albo zarabia i nie ma go dużo w domu albo najczęściej popada w jakieś nałogi i inne historie. Natomiast, też z naszego doświadczenia, mężczyźni widać, że mają takie obawy, że jednak to jest też tak stereotypowo, że jednak wy jesteście odpowiedzialni za kwestie finansowe, że jesteście odpowiedzialni za utrzymanie rodziny. Gdzieś pojawiają się te wątpliwości, czy podoła.

Kamil: Depresje wśród mężczyzn, samobójstw wśród mężczyzn, to jest w zasadzie chyba 83 albo 87 proc. wszystkich samobójstw w Polsce, to są właśnie mężczyźni. I to wynika między innymi z tego, że po pierwsze czujemy na sobie gigantyczną presję. Po drugie, ludzie przyznają w jakichś tam badaniach, że jak kobiecie się powinie noga to ją na przykład przyjmą do domu, na przykład córkę. A syna już niekoniecznie - on musi sobie poradzić i my nie mamy takiego planu „B” - jak nam się nie uda, jak stracimy pracę, jak wszystkie te problemy się na nas rzucą, coś się stanie to już nie podniesiemy.

Iga: To dobrze, że coraz częściej, coraz więcej się o tym mówi. Próbujemy dojść do równouprawnienia płacowego i właśnie tutaj „tata nauczyciel” też o tym pisze, jak kobiety też wpadają w kompleksy ojców, nie pozwalając im uczestniczyć w wychowaniu dziecka - teraz do tego chciałabym przejść, ale myślę, że jeszcze trochę nam zajmie czasu, zanim my, jako społeczeństwo, po prostu zmienimy to nastawienie i utwierdzimy się w tym przekonaniu, że jako mężczyźni, też macie uczucia, emocje, też macie prawo do porażek, do błędów i do różnych po prostu „fuck-upów”.

Kamil: Jest taki świetny profil, który co prawda nazywa się „Jak wychować dziewczynki?”, ale bardzo mi się podoba to, jak oni podchodzą właśnie i do wychowania

dziewczyn i do wychowania chłopców. Jest to właśnie jedyny profil, gdzie nie spotkałem się z dyskryminacją mężczyzn dlatego, że my też mamy swoje problemy. One są po prostu inne. Jak wcześniej wspomniałem, my jesteśmy odcięci od naszych emocji, bo mieliśmy zimny chów, kobiety z drugiej strony z kolei miały taki chów, który prowadził je do bycia taką usłużną, uległą, która nie potrafi się postawić w pracy, to co wspomniałaś właśnie przed chwilą, to też jest różnica w płacach - nie upomniała się o podwyżkę, bo nauczono ją, że ma być grzeczna i każdy z nas się mierzy z innymi wyzwaniami. Ale to nie znaczy, że wasza albo nasza albo jeszcze w ogóle jakiejś innej grupy społecznej są bardziej ważne, mniej ważne - każdy z nas jest człowiekiem. Jeżeli ma jakiś problem no to ważne jest to, żeby dać mu to wsparcie, którego potrzebuje. My, jako społeczność, bo to jest istotne, żebyśmy starali się w tą stronę i tak, jak dbamy o swoje dzieci, tak dbać o po prostu nas wszystkich.

Iga: Dokładnie. Powiedziałeś też o tym, że jak rozmawiamy o tych przykładach i z rodziny i o tym, że boimy się, żeby nie powielić tego samego. Powiedziałeś też o tym, że jako mężczyźni, trochę jesteście odcięci od tych emocji i trochę wam zabieramy te emocje i nie pozwalamy ich odczuwać i mieć gorsze dni. Jak to jest budować relację między ojcem a dzieckiem? Bo jednak my kobiety jesteśmy bardziej otwarte na te uczucia, jesteśmy bardziej empatyczne i jakoś łatwiej nam te relacje zbudować. Czy fakt, że Wy jesteście od tych emocji właśnie odcięci, czy to nie jest tak, że ciężej jest zbudować relację z dzieckiem?

Kamil: Ja się tego bardzo długo uczyłem, paradoksalnie od dzieci, tego cieszenia się na przykład z tych prostych rzeczy. Powiedziałaś coś takiego, że „nie pozwalamyÍ. Paradoksem jest to, że nie rzadko kiedy dotyczy kobiet, bardzo często jest tak, że i mężczyzn. Jest kwestia rywalizacji, że my się musimy właśnie zbuntować i obronić jakimś murem, bo jak pokażemy te wrażliwszą stronę to ktoś przejmie naszą pozycję. Więc to jest tak, że całe społeczeństwo nas spycha w tą rolę. Ja też byłem takim robocikiem bardzo długo, mimo tego, że ja empatię miałem bardzo dobrze rozwiniętą - ja potrafiłem kogoś pocieszyć, ja potrafiłem zrozumieć, przez co ktoś przechodzi, potrafiłem go wysłuchać, potrafiłem wysłuchać dwóch stron i powiedzieć coś takiego, co pomogło im rozwiązać ten problem. Miałem w ogóle taki moment, że chciałem zostać mediatorem, w tę stronę pójść. Ale mimo tego, że potrafiłem przy stole na przykład, siedząc, wysłuchać dwóch różnych stron i wyciągnąć wnioski najlepsze dla nich, to ze swoimi emocjami byłem bardzo mocno złączony. Nie potrafiłem się jakoś cieszyć, nie

potrafiłem się smucić. Czasami, oczywiście, potrafię wkurzyć, ale to najczęściej było wtedy kiedy moje dzieci robiły coś, czego nie powinny. Albo coś, co ja robiłem, jako dziecko i mi się za to oberwało i z automatu wracałem jakby do tych wszystkich doświadczeń, które wtedy były i tego, jak moi rodzice reagowali i reagowałem bardzo podobnie. Ale przez większość czasu byłem odcięty. Ja się śmieję, że jakbym wygrał w totka, to bym takiego czegoś żebym się ucieszył, nie miał. I dopiero po latach bycia rodzicem i obserwowania tych dzieci, brania udziału w ich życiu, teraz mam takie momenty, że się potrafię cieszyć z takich bardzo prostych, przyziemnych rzeczy, czyli tego, że jest piękna pogoda, mamy ogródek, mamy basen i spędzamy to popołudnie razem i się po prostu świetnie bawimy i doceniam wtedy to, a kiedyś miałem jakoś tak ciężej, w sensie, na pewno bym to zrobił, ale nie potrafiłem się tak cieszyć. I to była duża praca nad sobą, żeby wyjść z tej roli tego właśnie zatwardziałego, ukrytego schowanego głęboko gościa, który musiał się bronić. Wszystko się bierze z tego że np. w naszych czasach, bardzo popularną metodą było to, że najpierw dziecko obrywało, a potem słyszało, że jak będzie płakać, to oberwie jeszcze raz. No i jak wyłączamy te emocje to dziecko się bardzo szybko uczy, żeby je wyłączyć. Wyłączamy cały katalog emocji. To nie jest tak, że możemy włączyć jedno. Albo się uczymy włączać wszystkie albo uczymy się pracować z nimi i działać z nimi tak, żeby były, żeby nam służyły.

Iga: To jest bardzo ważne, o czym mówisz. Mam wrażenie, że to dotyczy właśnie nie tylko mężczyzn, ale też mamy, ale to wszystko wymaga takiej bardzo dużej świadomości. Czy ty uczyłeś się na własnych błędach, czy jest to jakaś praca psychoterapeuty, jakichś książek czy to jest nauka na własnych błędach na przestrzeni lat pracy z tym, jak twoje dzieci dorastały?

Kamil: Wszystkiego było po trochu. Na psychoterapię chodziłem przez jakiś czas. Ona się później skończyła. Niestety w Polsce, jeżeli chodzi o darmowy dostęp do psychoterapii, to praktycznie nie istnieje albo jest to za półtorej roku, za dwa lata, a płatny jest dość kosztowny. A żeby to dobrze działało, to tak naprawdę spotkanie raz w tygodniu to by było takie minimum. Więc to też były powody, dla których gdzieś ona się urwała i zastanawiam się nad tym, żeby wrócić od jakiegoś czasu. Ale np. czytanie książek o gotowaniu było dla mnie podobną formą wsparcia jak psychoterapia, bo kiedy już byłem na tej terapii przez jakiś czas to trochę zobaczyłem, jak ona działa. I czytając książki na przykład potrafiłem sobie zadawać podobne pytania, jak słyszałem, które gdzieś tam otwierały pewne furtki. Kiedyś był taki film, który się nazywał „Człowiek-

meteor”, miał taką moc, że jak dotknął książki to zdobywał całą wiedzę z tej książki na pięć minut. Ja tak miałem, że jak przeczytałem jakąś książkę, to miałem tak, że zdobywałem tę moc, na przykład byłem cierpliwy dwa, trzy tygodnie, bo gdzieś to było na bieżąco, więc to dla mnie też jest bardzo istotne, żeby nie odrzucać tych książek mimo tego, że przeczytałem ich mnóstwo, tylko czasami albo wrócić do którejś albo przeczytać kolejną. I tutaj właśnie też samo to doświadczenie i te lata i wszystkie popełnione błędy, bo było ich w diabły, to też to było coś, co pomaga, bo paradoksem jest to, że jak popełnimy jakiś błąd, to jak on jest duży, to zostaje z nami na długo i robimy wszystko, żeby nie doprowadzić do sytuacji, żeby on się powtórzył. Przynajmniej ja tak mam. Ja się tak staram że właśnie rozumiem, że jest ten błąd, przez jakiś czas się tam pewnie czuje winny, ale po czasie dochodzi do mnie, że to, co mogę zrobić dla siebie i dla otoczenia i na przykład dla dziecka to zrobić wszystko, żeby nie dopuścić ponownie do tej sytuacji. Już czasu nie cofnę i tego nie zmienię, ale mogę zmienić to, co będzie w przyszłości. Więc te popełniane błędy też mi pomogły poukładać sobie pewne rzeczy, pewne priorytety, zobaczyć moje życie, jak ono wygląda i na przykład co doprowadziło do tego, że byłem przemęczony i zareagowałem nie tak, jak chciałem i co mogę zrobić, żeby do tego nie doprowadzić. Czyli czasami odrzucić jakieś dodatkowe obowiązki, które na siebie biorę albo na przykład poprosić o pomoc - to też nie jest nic złego. I gdzieś tam uczyłem się tego trochę. Trochę mi zajęło, zanim to do mnie dotarło, ale cały czas się uczymy. Zakładam, że będę miał drugie tyle lat i dalej będę mówił, że się uczę i dalej wszystkiego nie ogarnę i dalej będę szukał kogoś dorosłego, czasami po pomoc.

Iga: Dobrze, że o tym mówisz, o takim pozwoleniu sobie samemu na błędy i odpuszczaniu sobie. O tym też piszesz w swojej książce „Idealny rodzic nie istnieje”. Będę chciała później przejść do twojej książki. Powiedz mi, bo jesteś ojcem trójki dzieci - co najbardziej w roli ojca Cię zaskoczyło? Coś pozytywnego, może negatywnego może coś inaczej sobie wyobrażałeś?

Kamil: Coś, co mnie najbardziej pozytywnie zaskoczyło, to relacja, którą teraz mam z dziećmi, bo mam już starsze dzieci, pod względem tego, jak dobrze się dogadujemy i pod względem tego, że lubimy podobne rzeczy. Czyli możemy zagrać w piłkę, możemy sobie pójść np. pod namiot i mamy te wszystkie rzeczy, które robimy razem i to jest coś, czego myślę, że mi trochę w dzieciństwie brakowało. I to jest też właśnie taka cecha ojcostwa, z tego co rozmawiam z rodzicami, że właśnie ten ojciec ma taką troszkę

lepszą więź z tym swoim wewnętrznym dzieckiem, przez co trochę bardziej się potrafi oddać tej zabawie. I zarówno, jak dzieci są młodsze, jak i wtedy, gdy są starsze. Jest takie powiedzenie nawet, że dziecko od mężczyzny się różni tym, że mężczyzna ma droższe zabawki.

Iga: Czyli jesteście „dużymi dziećmi”.

Kamil: Tak. I mówi się to czasami z negatywnym wydźwiękiem, ale ja patrzę na to jako na bardzo pozytywny wydźwięk. Że my potrafimy z tymi swoimi wewnętrznymi dziećmi i z tymi naszymi rzeczywistymi dziećmi, jeżeli mamy jakieś takie hobby, które rzeczywiście można dostosować, no to potrafimy tą więź tutaj zbudować. Dla mnie to było bardzo pozytywnie zaskakujące, że takie coś jest. Nawet śmieję się, że dlatego mamy trójkę dzieci, że większość gier jest na cztery osoby, a żona nie gra.

Iga: A jak bardzo rozjeżdża się ta wizja rodzicielstwa z rzeczywistością?

Kamil: Ja przyznam szczerze, że jestem, że tak powiem, w komfortowej sytuacji, że ja nie miałem żadnej wizji wcześniej. To było trochę tak, jak w tym cytacie z Madagaskaru: "a teraz szybko, szybko, zanim się zorientujemy, że to wszystko jest bez sensu. Dlatego mamy trójkę dzieci w zbliżonym wieku (śmiech). Jak sobie teraz pomyślę, że kiedy najmłodszy syn miał wtedy chyba niecały rok, my zaczęliśmy prowadzić wtedy firmę gastronomiczną i jeszcze chwilę później założyłem bloga i ogarnialiśmy to wszystko, to jest dla mnie niewyobrażalne. Ja się cieszę, że byłem młodym rodzicem pod tym względem, bo teraz myślę, że miałbym bardzo ciężko, na przykład zarywać tyle nocek, ile wtedy miałem zarwanych, więc ta wizja dla większości osób na pewno jest kosmicznie odmienna, bo sprzedaje nam się często z kolorowych gazet, w telewizji, że to wszystko jest piękne: dziecko zawsze takie uśmiechnięte, czyste, że jak się idzie na spacerek to się ma oczywiście manicure, pedicure zrobione, idzie się na obcasach i w ogóle jest cudownie, jak mamusia idzie z tym wózeczkiem, wszystko jest piękne, cudowne, dziecko zawsze uśmiechnięte, zawsze się cieszy - taką wizję się często sprzedaje i taką widzimy w telewizji. Teraz już mniej trochę, teraz powoli wchodzi pokazywanie tej prawdziwej strony.

Iga: Ale jak piszesz w swej książce, trochę jest to przekolorowane w obie strony, bo z jednej strony pokazuje się właśnie tych pięknych, zadbanych rodziców i grzeczne

dziecko albo właśnie rodzicielstwo w najbardziej czarnych barwach. Z zimną kawą, obgryzionymi paznokciami, obskurnymi ubraniami, nieumytymi włosami i wielkim jednym niezadowoleniem. Mam wrażenie, że ciężko jest znaleźć ten balans. i gdy

Kamil: Ja myślę, że właśnie zdarzają się i takie dni i będą dni, że będziemy mieć oczywiście wszystko zrobione i będzie w domu błysk nawet przy dziecku, ten jeden dzień na rok, po prostu nie wiem - gwiazdka - ale będą te dni, kiedy rzeczywiście będzie zimna kawa, będzie bałagan w domu i będzie płaczące dziecko, będzie miało kolki i będzie jeszcze milion innych rzeczy, które gdzieś tam się będą sypać i rodzicielstwo składa się z obu. I to jest ważne, żeby gdzieś mieć to w głowie, że to nie jest ani straszne ani jest tylko pięknie, nie jest tylko różowo - to jest wymieszane. I z perspektywy czasu mam wrażenie, że na początku jest ciężej, z czasem jest łatwiej. Chociaż wszyscy dalej mnie straszą, że „małe dzieci, mały problem, duże dzieci, duży problem", ale myślę, że to też zależy od tej relacji, którą budujemy i od tego dania sobie trochę takiego luzu, że jak to dziecko ma 15 czy 16 lat i ono zrobi coś złego i ktoś przyjdzie i nas będzie za to krytykował, to nie do końca wszystko jest pod naszą kontrolą. My mamy wpływ jakiś na swoje dziecko, ale jego geny też mają jakiś wpływ na jego otoczenie, to społeczeństwo, w którym przebywa też ma jakiś wpływ. Szkoła ma wpływ, koledzy najbliżsi mają wpływ, wszystko to się składa na to jedno dziecko i ono też jest jeszcze sobą. Więc jak się z tej perspektywy spojrzy, to myślę, że to trochę pomaga, a jak się do tego jeszcze napisze książkę pod tytułem „Idealny rodzic nie istnieje" to w ogóle nikt nie może zarzucić, że popełniliśmy błąd. I to w tej książce już napisałem o wszystkich błędach, jakie popełniłem. Więc ja jestem pod tym względem kryty z każdej strony, więc myślę, że do pewnego momentu mamy większy wpływ, ale z czasem ten wpływ jest coraz mniejszy. Trzeba się z tym pogodzić i trzeba trochę odpuścić.

Iga: Myślę, że to jest dobre podejście, o czym mówisz, na zasadzie totalnego luzu - co będzie, to będzie. Jednak mam wrażenie, że dużo osób żyje w jakichś przekonaniach i wizjach swojego rodzicielstwa, że ich dziecko będzie grzeczne, że oni nie będą tak wychowywać jak siostra czy ciocia - czas na tablecie. Oni po prostu będą wychowywać inaczej, a potem rzeczywistość przytłacza i jest zupełnie odwrotnie. Ja sama ze swego otoczenia mam mnóstwo takich przykładów, łącznie z moją starszą siostrą, która ma trójkę dzieci i była najmądrzejsza, opowiadając wszystkim w około, że jej dziecko nie będzie oglądało bajek, dziecko nie będzie grało na tablecie, na jakie zajęcia dzieci będą

chodzić, jakie umiejętności będą miały, jakie języki, przy czym potem już 4-latek oczywiście ogarnia tablet.

Kamil: Kiedyś koleżanka stwierdziła, że dziecko nie robi czego, więc poszła do lekarza skonsultować, że dziecko czegoś tam nie robi, a książka mówi że powinno albo czegoś dziecko nie robi, co powinno robić. I lekarz stwierdził w końcu za którymś razem, że może dziecko nie czytało tej książki. Jest pewna jakaś tam norma, której dzieci będą robiły pewne rzeczy. I to, że dziecko ma robić, nie robić, to ma czas do czwartego roku życia i to jest norma, a to, że dziecko sąsiadki koleżanki już to robiło… A najczęściej mnie bawi, jak osoba, która ma 80 lat pamięta, że jej dziecko to miało rok i czytało albo coś innego - to po prostu na bank, jak ona miała dzieci to ona prawdopodobnie nie wiedziała, gdzie jest jej dziecko przez 5 dni w tygodniu na 7. Bo tak się po prostu chodziło, dzieci się wtedy usypiało spirytusem, żeby grzecznie spały albo makiem jak spirytusu brakło i potem one wpędzają młodych rodziców w poczucie winy, no bo dziecko jeszcze nie chodzi, jeszcze nie mówi, jeszcze nie liczy i jeszcze nie czyta. I to się za chwilę buduje i to przytłacza. Albo np. moje dziecko nie ogląda właśnie tych ekranów czy nie będzie oglądać, to pozostaje zrobić dobrą kawę i obserwować.

Iga: Mówi się, że podczas porodu rodzi się nowa kobieta. Mama z nową siłą. Jak jest z mężczyzną? Co się zmienia w życiu mężczyzny, kiedy zostaje ojcem?

Kamil: Myślę, że to dość podobne, chociaż może nie na poziomie biologicznym tak, jak u kobiety. Ale to jest tak, że ta więź z tym dzieckiem i tak jest nierozerwalna tak samo, jak więź matki z dzieckiem jest nierozerwalna. Nawet, jak ten ojciec gdzieś zniknie, to dalej ta więź będzie istniała. To nie jest tak, że ono przestanie kiedykolwiek być jego dzieckiem. Więc to jest zmiana, na którą nie sposób się przygotować. Jeżeli każdą inną relację w swoim życiu możemy zerwać, możemy zmienić pracę, możemy z partnerem się rozejść i tak dalej, ale to dziecko zawsze będzie naszym dzieckiem.

Iga: Gorzej, jak dziecko będzie chciało zerwać z tobą relacje, bo na przykład jesteś toksycznym rodzicem.

Kamil: Tak, to ona będzie zerwana, ale dalej ta odpowiedzialność gdzieś będzie z tyłu głowy i dalej nawet w papierach będzie, że to twoje dziecko, nawet, jeżeli ono zerwie

relacje, to z tyłu będziesz miał, że to jest twoje dziecko, ono zerwało relacje, więc to poczucie winy na pewno będzie jeszcze większe.

Iga: Czyli generalnie rodzi się odpowiedzialność za tego człowieka.

Kamil: Myślę, że pod tym względem psychologicznym to jest podobne, pod względem biologicznym niekoniecznie.

Iga: Dużo o tym mówimy, że samo rodzicielstwo jest - nieważne, czy ojcostwo czy macierzyństwo - to jedna wielka zmiana. I dużo się zmienia. Zmianą tak naprawdę też ulega sama relacja matki z ojcem, partnera z partnerką. Z mojej perspektywy, z perspektywy „zaufaj położnej", to jest też jedna z obaw mężczyzn. O seks po porodzie, o to, czy ta relacja po porodzie będzie wyglądała tak samo, jak teraz, czy w ogóle udadzą się jeszcze randki jakieś romantyczne, miłe sytuacje, wspólne wakacje. Jak ty to widzisz, też bazując na tych rozmowach z ojcami na swojej grupie i z punktu widzenia rodziców?

Kamil: Ja teraz nie będę mówił o wszystkich przypadkach, ale będę mówił o większości. Im większym wsparciem jest ojciec dla matki, mąż dla żony, w sytuacji po porodzie, tym szybciej wszystko wraca do normy. Jeżeli czytam historię o tym, że kobieta na 2 lata odstawiła męża, to tym bardziej się okazało że np. partner był całkiem poza jakby wychowaniem dziecka, poza zajmowaniem się domem. Przychodził do domu, nic nie robił, w takiej sytuacji ta kobieta ma prawo być zmęczona, ma prawo do tego, żeby nie mieć nastroju, humoru itd.

Iga: A z czego to wynika? Powiedziałabym, że to jest społeczny też problem, że wielu mężczyzn nie czuje takiej potrzeby zaangażowania się, zachowania. Wychowanie dziecka to życie rodzinne. Ja osobiście uważam, że to może być podłoże tego przykładu z domu, jakaś ucieczka. Ale co o tym sądzisz?

Kamil: To jest tak, myślę, że część mężczyzn znajduje to rozwiązanie jako wygodniejsze, bo wtedy mniej się zmienia. Nie muszą na siebie dodatkowego ciężaru brać. Jest to wygodniejsze. A druga część mężczyzn ma problem taki, że chcą się zaangażować i są odpychani, słyszą: „zostaw", "ja wiem lepiej", jeszcze, jak się pojawia

jego mama albo jej mama jeszcze i powtarzają to samo, że „nie bierz do ręki dziecka, bo zepsujesz, bo to nie dla ciebie, bo się nie znasz”. To są te dwie skrajności.

Iga: To jest takie wepchnięcie ojca w cień.

Kamil: Tak. I uważam, że tak, jak ojciec powinien walczyć o to, żeby pozwolono mu się zaangażować, tak samo ojciec, który ucieka, powinien być przez tą żonę zmuszony wręcz, żeby się zaangażował, jeżeli ucieka. No bo on później nie będzie rozumiał tego. A jednak później ludzie żyją w takim układzie przez trzy, cztery lata, zanim dziecko pójdzie do przedszkola. I te trzy lata mogą spowodować, że związek się rozpadnie na poziomie komunikacyjnym przez niezrozumienie tego, co czuje jedna albo druga strona i potem jest tak, że ten mężczyzna wraca do domu, on nie rozumie, czym kobieta jest zmęczona, bo on tego nigdy nie przeżył, więc on się nie zaangażuje. To wpływa bardzo negatywnie na relacje między nimi. Nie dziwi mnie, że później właśnie mogą mieć problemy na różnych płaszczyznach, nie tylko psychologicznej, ale właśnie fizycznej itd. A jeżeli będzie tym wsparciem, jeżeli będzie brał aktywny udział w tym, że kobieta będzie miała trochę czasu dla siebie, będzie mogła odpocząć, czasami przejmie nocną wartę. No to to jest zupełnie inny poziom tej relacji. I nawet, jeżeli kobieta będzie potrzebowała czasu, żeby dojść do siebie fizycznie po porodzie, no to to nie będzie trwało tak długo, tylko to też pomaga. Kiedy wrócimy do tego świata sprzed pandemii, kiedy będzie znowu normalnie - już nigdy nie będzie w pełni normalnie, tak samo jak się pojawia dziecko - już nigdy nie będzie normalnie tak, jak rozumieliśmy i to jest nowe „normalnie”. To jest nowa norma i trzeba się zaadoptować i szukać tych chwil właśnie dla związku.

Iga: A co zrobić, gdy mężczyzna nie chce zająć się dzieckiem, nie chce przebierać i karmić?

Kamil: W ogóle uważam, że świetną metodą - wiele par stosuje to - jest taka: mężczyzny nie ma na co dzień w domu i on też nie może brać aktywnego udziału we wszystkim. Dzieci czasami mają tak, że się przyzwyczajają. Dla nich jest istotne to, kto je przebiera np. nie dadzą się przebrać komuś innemu i wtedy wprowadzenie np. wieczornej rutyny z tatą, np. kąpiel, jak od najmłodszych lat, to będzie, od pierwszych miesięcy tak naprawdę pierwszych tygodni, to dziecko się przyzwyczaja, będzie to normalne, a przy tym kąpaniu jednak większość z tych czynności się wykonuje, więc ten

partner się nauczy, a dziecko będzie spokojniejsze, bo nie będzie miało takich nagłych zmian, tylko będzie miało tą swoją dalej spokojną rutynę i wiem, że wiele par właśnie tak robi, że ten partner przejmuje te czynności.

Iga: I to jest właśnie fajne - ten taki podział obowiązków - żeby każdy robił to, w czym czuje się na siłach. Czego się nie obawia i nie chce mówić, że sprawia mu przyjemność, ale nad czym czuje się dobrze. A co, jeśli ojciec wraca późno do domu?

Kamil: To trzeba wziąć pod uwagę, że czasami są sytuacje, że ojciec pracuje po 12 godzin na dobę. Czasami są sytuacje, że pracuje za granicą. No tutaj niewiele jesteśmy w stanie zrobić. To jest wtedy uzgodnione między dwoma osobami w związku, że jedna osoba bierze na siebie ciężar w pracy, druga osoba bierze na siebie ciężar, który jest w domu. Ja zakładam, że to nie jest trwałe, no bo w domu też się zmienia. Jak ktoś pracuje po 12-14 godzin na dobę, to też raczej nie robi tego przez 15 lat, tylko czasami to jest sytuacja nagła, że musi przez rok-dwa coś dorobić. Podobnie praca za granicą. Więc zakładam, że czasami trzeba zacisnąć zęby. Na samym początku, jak mieliśmy mniejsze dzieci, to wtedy przez bodajże ponad rok spałem 5 godzin na dobę i czasami są takie sytuacje, że po prostu trzeba coś poświęcić, z czegoś zrezygnować, żeby potem było trochę łatwiej. Tylko ważne jest, żeby robić to w porozumieniu z partnerem, żeby on też wiedział i żeby to była wspólna decyzja. Na zasadzie ja biorę na siebie to, ty bierzesz na siebie to. A nie, że ja znikam do pracy, bo chcę na coś np. zarobić, a się okazuje, że w sumie to na wszystko nam starcza i nie ma potrzeby.

Iga: To się sprowadza właśnie do powiedzmy dojrzałej relacji, w której możemy otwarcie ze sobą porozmawiać. Myślę, że tu też tak można rozpatrywać 1000 różnych przypadków, bo tak naprawdę każdy z nas jest inny, u każdego z nas ta relacja wygląda inaczej. Ja tu jako przykład mogę powiedzieć sytuacje z mojego domu rodzinnego, gdzie u mnie u rodziców był bardzo jasny podział, że mój tata jest pracoholikiem, oddał się całkowicie pracy, natomiast moja mama zajęła się domem i tak naprawdę tym domem zajmuje się odkąd ja pamiętam i nie wróciła już nigdy do swojej pracy i zawsze jak o tym mówiłam, że moja mama zajmuje się domem, a mój tata pracuje, to nagle każda osoba mówiła, że moja mama jest nieszczęśliwa, jest typową kobietą z książek, zarobioną, po prostu nieszczęśliwą, zmęczoną - bullshit jeden, bo moi rodzice byli świadomi tego, że oni tak żyją. Ona wyszła za mojego tatę wiedząc, że on się oddaje całkowicie pracy i on absolutnie od początku mówił, że on się w domu dziećmi

zajmować nie będzie, a moja mama nauczona wyniosła z domu to, że ona w ogóle uwielbia siedzieć w domu, zajmować się dziećmi, są szczęśliwym małżeństwem i mają super relację.

Kamil: Ogólnie uważam, że to są osoby, które się super odnajdują w tym domu i dla których to nie jest ani trochę męczące. Zakładam, że pobudki 6 razy na dobę są męczące dla większości ludzi.

Iga: Ale jednych to przytłoczy, innych nie.

Kamil: Właśnie! Więc jeżeli ktoś ma predyspozycje, a druga osoba woli chodzić do pracy, jeśli się dogadają to jest super, bo to właśnie o to chodzi. Nie chodzi o to, że wszędzie musi być po równo i każdy musi chodzić do pracy, wracać do domu, po równo dokładnie zajmować się dziećmi. Ja rozpakuję pół zmywarki, ty pół, ja wyprasuję pół zprania, ty pół. No tak to nie działa, bo każdy ma swoje rzeczy, które bardziej lubi. Każdy ma swoje rzeczy, bardziej nie lubi, a jak dzieci dorastają to te, których się nie lubi, zrzuca się na dzieci.

Iga: Dlatego fajnie, jak się ma na tyle, że tak powiem, dojrzałą relację, żeby to było jasne, zanim dziecko pojawi się na świecie.

Kamil: To na pewno jest bardzo ważne. Bardzo ważne jest to, żeby nie traktować dziecko jako kogoś, kto może naprawić związek.

Iga: A często niestety to jest spotykane, gdy dziecko traktowane jest jako takie antidotum na zło, które się dzieje między partnerami. Myślę, że to jest moment, żeby przejść do tej książki, którą ja tu w ogóle trzymam. Mam ze sobą książkę „Idealny rodzic nie istnieje”. Gdybyś miał mi dać jedną radę…

Kamil: Najważniejsze, żeby wrzucić na luz. Ale taka trochę mądrzejsza jest, że jeżeli wszystko w naszym domu, w naszej rodzinie działa, jeżeli my jesteśmy zadowoleni, nasze dzieci są zadowolone, to róbmy dalej to, co robimy. Kierujmy się intuicją, nie zważając na to, co słyszeliśmy w telewizji, co usłyszeliśmy od sąsiadki. Jeżeli to działa, to znaczy, że jest dobrze. Jeżeli nasze dziecko jest szczęśliwe, a my jesteśmy szczęśliwi, patrzmy na siebie, mniej na ten świat dookoła. Jest takie piękne

powiedzenie, które uwielbiam, że we współczesnym świecie się kupuje rzeczy za pieniądze, których się nie ma, żeby przypodobać się ludziom, których się nie lubi. I z dziećmi jest trochę podobnie, że robimy rzeczy z naszymi dziećmi, które robimy dla ludzi, za którymi nie przepadamy albo z którymi nie mamy silnej relacji, żeby oni byli zadowoleni z tego, co my robimy, z naszym własnym dzieckiem, jak my wychowujemy nasze własne dziecko. Mimo tego, że to wpływa negatywnie na naszą relację. To jest straszny absurd. Nasza rodzina jest tutaj priorytetem i na tym się powinniśmy skupić. To jest takie najistotniejsze, żeby pamiętać, że dzieci są ważne, ale my też jesteśmy ważni i to, jako para, jako każdy z nas osobno.

Iga: To bardzo ważne to, co powiedziałeś. Mimo wszystko zawsze pamiętać o sobie. Jest też taka rzecz, której my, jako kobiety, możemy się uczyć od was, mężczyzn. Jednak my mamy predyspozycje do tego, żeby oddać się w stu procentach macierzyństwu i gdzieś stracić siebie samą. A mam wrażenie, że wy jako mężczyźni jednak potraficie postawić sobie tą barierę i wyjść na to przysłowiowe piwo z kolegami i być tu i teraz na tym piwie, nie myśląc o tym, co robi dziecko teraz w domu, jak ono sobie poradzi z mamą, babcią. A my jednak takiego luzu w sobie nie mamy, więc myślę, że to jest na pewno cecha, której my od was mężczyzn możemy się **n**auczyć.

Kamil: Ale akurat myślę, że to jest odpowiedzialność mężczyzn, bo z czego to się bierze? Jak mężczyzna wyjdzie z domu to on wie, że to dziecko jest pod dobrą opieką. Jak kobieta wychodzi z domu, to nie zawsze ma takie przeświadczenie. I teraz to już to jest nasza rola, żeby właśnie pokazać naszej partnerce, że jesteśmy adekwatnymi rodzicami, że też potrafimy sobie poradzić, pokazać jej, że po pierwsze: umożliwić jej właśnie wyjście. Nie jeden raz na pół roku i nie tak, że jak ona wychodzi na trzy godziny to musi nam przygotować przez trzy dni listę wszystkich rzeczy, które musimy zrobić, tylko wziąć to na siebie, pokazać, że to jest ok. My sobie poradzimy, spokojnie idź. Większość ojców, jak już zostanie, to jest się w stanie tego nauczyć. Mamy dwie ręce, mamy dwie nogi. Poradzimy sobie. Niektórym się wydaje, że jak dziecko się pojawi, to od razu się pojawia ta nie wiadomo jak silna miłość. A to jest trochę, jak z każdym człowiekiem - czasami przychodzi po miesiącach, czasami po latach nawet. Różni ludzie mają różne podejście i czasami nawet wydaje się, że to powinno wypłynąć bardziej naturalnie. To nie spływa. One się potem samobiczują i też mają właśnie baby plus, „nie chcę być mamą” itd. Może z tego samego powodu tutaj się pojawiło, ale to jest taki gigantyczny strzał, broń Boże nie mówię, że to jest ta sytuacja, ale powodów i

podłoży może być tak wiele różnych, że to jest do przegadania na spokojnie z jakimś specjalistą i szukanie, czy jest jakiś sposób na rozwiązanie tego, może po prostu jest chwilowo ciężko.

Iga: Myślę, że to może mieć też wpływ ogromny taka presja społeczeństwa, że „dlaczego jeszcze nie masz dziecka", „kiedy to dziecko", „kiedy te wnuki"? Gdzieś będąc pod tą presją decydujemy się na to dziecko, a potem już jest po ptokach. Jest kłębek myśli, a na co mi to, a po co mi to, czy na pewno, a już wtedy jest już za późno. A ogólnie twierdzę, że nie każdy nadaje się do bycia rodzicem.

Kamil: Ja bardzo szanuję osoby, które mówią o tym wprost, że one nie chcą mieć dzieci, bo uważam, że to jest bardzo dojrzałe. I uważam, że to jest dużo lepsze podejście niż takie „w sumie to będę miał to dziecko, bo wszyscy mają" albo „koleżanka ma". Ty się zachowujesz teraz jak dziecko i albo podejmiesz decyzję, że chcesz, poszukaj, dowiedz się czegoś, jeśli jesteś przekonany. A jak nie to może lepiej nie, bo właśnie może się skończyć źle dla Ciebie i dla tego dziecka.

Iga: Po prostu decydując się na dziecko trzeba być świadomym wszystkiego, co się zmieni w naszym życiu i być świadomym tych zmian.

Kamil: Do końca świadomi nigdy raczej nie będziemy, ale przygotować się na to, że będzie to wymagało dużych zmian.

Iga: Myślę, że ten temat jest bardzo ważny, bo mało się mówi o tej roli ojca, gdzie zawsze jest kobieta i jej przygotowanie do porodu, o tym mężczyźnie mówi się coraz więcej, ale wciąż mało. Więc mam nadzieję, że jeszcze będzie nam dane się spotkać i pogadać o tym i jeszcze o innych tematach. Bardzo Ci dziękuję i cieszę się, że przyjąłeś nasze zaproszenie, że mogliśmy porozmawiać na te ważne tematy.

Kamil: Dziękuję bardzo.