



Warszawa, 10 maja 2023 r.

## **„KIEDY CIEBIE NIE MA, WSZYSTKO CHODZI JAK W ZEGARKU” – O TYM, CZEMU CZASEM OBECNOŚĆ DWOJGA RODZICÓW POWODUJE NIEPOKÓJ W RODZINIE.**

**„Aby wychować jedno dziecko, potrzebna jest cała wioska” – mówi znane afrykańskie przysłowie. Wydaje się, że im więcej głów pełnych pomysłów na rozwiązania i im więcej rąk do pracy, tym łatwiej ogarnąć obowiązki domowe i sprawy związane z opieką nad dziećmi. Wydaje się, że samotne rodzicielstwo jest trudniejsze, że wówczas „nie można się z niczym wyrobić”. Czasem jednak, zdarza mi się słyszeć od partnerów wiodących wspólne życie, wypowiedzi przeczące powyższemu twierdzeniu.**



Żona mówi, że gdy nie ma męża, gdy jest np. w pracy albo na wyjeździe, mieszkanie łśni czystością, na stole stoi świeżo ugotowany obiad, a dzieci potrafią wyjść bez poganiania z psem czy odrabiają grzecznie lekcje. Czasem mąż mówi, że pod nieobecność żony dzieci nie marudzą, są współpracujące, nie kłócą się, odnoszą talerze do zlewu po skończonym posiłku. Powrót drugiego małżonka powoduje, że nagle ta „rozpędzona, dobrze naoliwiona lokomotywa” przestaje działać, a na matrycy życia rodzinnego pojawiają się same zakłócenia i turbulencje. W niniejszym artykule postaram się odpowiedzieć na pytanie, na czym może polegać fenomen sprawniejszej organizacji przy braku drugich rąk do pracy.

Gdy we dwoje sprawuje się opiekę nad dziećmi czy wypełnia obowiązki domowe, można myśleć o tym, że ma się do czynienia z „odpowiedzialnością zbiorową”. Można mieć pragnienia czy oczekiwania, że to drugie, z powodu chociażby uczucia którym nas obdarza czy chęci, aby było nam jak najlepiej, widząc np. nasze zmęczenie, a także mając na uwadze całe zaangażowanie, które włożyliśmy w dotychczasowe życie rodzinne, wyręczy nas w czymś czy stanie i bez „zbędnego gadania” zrobi coś tak, jak wyobrażamy sobie, że mogłoby być zrobione (np. naleśniki

na śniadanie). Każdy z partnerów, będąc w relacji, pragnie, aby drugi partner odczytał jego oczekiwania i podążył pospiesznie, aby je zaspokoić. Aby otoczył opieką nie tylko dzieci, ale również nas, dorosłych, a opieka ta mogłaby polegać na przejęciu spraw koniecznych do zrobienia. Brak pozytywnej odpowiedzi na werbalizowane czy niewerbalizowane oczekiwania powoduje doświadczanie takich uczuć jak złość, rozczarowanie, frustracja.

Nawet jeśli tworzymy z partnerem zgrany duet, jesteśmy blisko i dogadujemy się, mamy wrażenie bycia jednością, to i tak jesteśmy różnymi osobami. Oznacza to, że mamy różne temperamenty, różne doświadczenia, a przez to różne myśli, uczucia, oczekiwania, potrzeby i w inny sposób interpretujemy otaczającą nas rzeczywistość. Każdy ma jakieś swoje założenia, priorytety i pomysły na ich egzekwowanie. Jeśli żonie wydaje się, że nie można odpoczywać, jeśli jest nieodkurzone, czy, że, na placu zabaw nie można spuścić z oka dwójeczki biegających pomiędzy huśtawkami pociech, nie oznacza to, że jej mąż ma takie samo zdanie. Jeśli mąż uważa, że ważne jest, aby w niedzielę zjeść domowy, świeżo przygotowany obiad, nie oznacza to, że żona nie wolałaby pójść do restauracji. Brak współpracy pomiędzy partnerami w różnych działaniach może wynikać z różnicy w wartościach, a także z różnicy co do pomysłów na drogi jakimi należy zmierzać w kierunku wyznaczonego celu. Jeśli nie mam przekonania, że ważną sprawą jest porządek, to rzadko kiedy biorę się za sprzątanie, i nie zawsze jest to skierowane przeciwko mojemu partnerowi. Jeśli stojące przede mną zadania wykonuję sama, pewnie wykonam je w sposób, jaki uważam za możliwie optymalny i słuszny, wykonam je „po swojemu”, więc będę usatysfakcjonowana tym sposobem. Mój partner może uważać inaczej.



Sytuacja jeszcze bardziej komplikuje się, jeśli para rodzicielska pozostaje w konflikcie. Brak porozumienia pomiędzy partnerami jest nieodłącznie związany z doświadczaniem takich uczuć jak: złość, rozczarowanie, czasem nawet nienawiść, chęć odwetu. Można się domyślać, że jeśli partnerzy wypełnieni są tak gorącymi, trudnymi uczuciami żywionymi do siebie nawzajem, to trudno o współpracę. Można nie współpracować w różnych obszarach, a przestrzeń rodzicielsko – domowa wydaje się być najbardziej „w zasięgu ręki”. Odmowa zrobienia czegoś, o co prosi partner, zwlekanie z wykonaniem, odkładanie na „później”, unikanie podejmowania różnych działań, czy robienie „po swojemu”, inaczej, niżby partner oczekiwał, trochę tak, jakby bez uwzględniania tego, na czym mu zależy, może być formą wyrażania złości, nienawiści, frustracji. Jeśli jesteśmy umówieni na to, że ty odwozisz dzieci do przedszkola, po czym wychodzisz do pracy wcześniej, gdy dzieci jeszcze nie są gotowe,

można rozumieć to jako pośpiech czy zapominalstwo, ale również jako pokazanie mi, jak bardzo jesteś na mnie zły czy czujesz się zraniony. W wyniku doświadczania tak silnych, trudnych uczuć wobec mojego partnera, wycofuję z naszej relacji jakąkolwiek chęć dbania o niego czy sprawiania, by czuł się komfortowo, by czuł, że darzę go miłością, że myślę o nim, czy, że biorę jego potrzeby pod uwagę. Wówczas każde jego „białe” zamienia się w moje „czarne”, a każde jego „A” staje się moim „B”. Gdy partner jest daleko, uczucia które do niego mam, tracą na swojej mocy, gdy nie ma go w tej samej przestrzeni, mogę nie kontaktować się z poczuciem opuszczenia i bycia nieważną, co jest obecne często u skonfliktowanych par. Wówczas pojawia się przestrzeń na myślenie i działanie – „zakasuję rękawy i robię, co do mnie należy”. Dzieci również mogą być wtedy bardziej chętne do współpracy – znika obecne napięcie, poza tym jest jeden obiekt, który zarządza, wyznacza granice. Nie trzeba się miotać pomiędzy różnymi oczekiwaniami obojga rodziców.

Zdarza się, że skonfliktowani partnerzy czują się samotni i lekarstwem na tę samotność może być chęć zbudowania koalicji z dzieckiem. Jedno z rodziców, a czasem również to drugie, stara się być „lepszym rodzicem” – pozwala na więcej, nie stawia granic, nie odmawia, wprowadza w sprawy dorosłych. Wówczas dziecko czuje się zagubione, nie wie kogo powinno słuchać, traci poczucie bezpieczeństwa. Chcąc zaspokoić potrzeby bliskości jednego z rodziców, może zacząć nie współpracować z drugim. Wówczas również trudno jest o sprawne realizowanie rodzinnych zadań. Żona może widzieć, że gdy męża nie ma, dziecko jest grzeczne, współpracujące, a gdy pojawia się mąż, dziecko zaczyna stać w opozycji, odmawia np. wyjścia z domu, przez co cała rodzina spóźnia się na ważne spotkanie. Może wówczas zacząć myśleć, że w obecności męża jest trudniej.

Wreszcie – może czasem jest tak, że partnerzy, często na nieświadomym poziomie, mogą ze sobą rywalizować o to, kto jest lepszym gospodarzem domu, organizatorem życia rodzinnego, lepszym rodzicem, przywódcą, liderem, kto lepiej myśli, radzi sobie, lepiej wychowuje. Poczucie bycia osamotnionym w codziennych zadaniach i tego, że na partnera nie można liczyć, bo przy nim „nic nie idzie tak jak trzeba”, może występować obok poczucia bycia jedynym kompetentnym, potrzebnym, niezastąpionym wręcz. Na poziomie świadomym mogę czuć, że chcę, aby partner robił różne rzeczy, tak jak ja je robię, i mogę złościć się na niego o brak zaangażowania, na poziomie nieświadomym z kolei, jeśli robię różne rzeczy sama i mi one wychodzą lepiej niż w kooperacji, mogę czuć się lepsza, ważniejsza, mogę czuć się filarem, na którym trzyma się cała rodzina.



„W zgodnym małżeństwie naczynia myją się same” – tak mówi inne z kolei przysłowie. Oznacza to, że w dobrych, harmonijnych związkach, które umieją przewycięzać trudności i rozwiązywać konflikty, jest łatwiej, a nie trudniej. Łatwiej jest żyć, łatwiej współpracować i realizować życiowe zadania, po to między innymi ludzie dobierają się w pary. Kluczem do tego, aby móc oprzeć się na współmałżonku, jest wypracowanie z nim porozumienia, co jest możliwe np. dzięki terapii pary. Zawsze jednak należy pamiętać, że gdy ktoś jest za coś odpowiedzialny, ma prawo wykonać to po swojemu, a to „po swojemu” nie zawsze jest tożsame z „po mojemu”.



(-) Zuzanna Kędzierska

**Zuzanna Kędzierska** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)