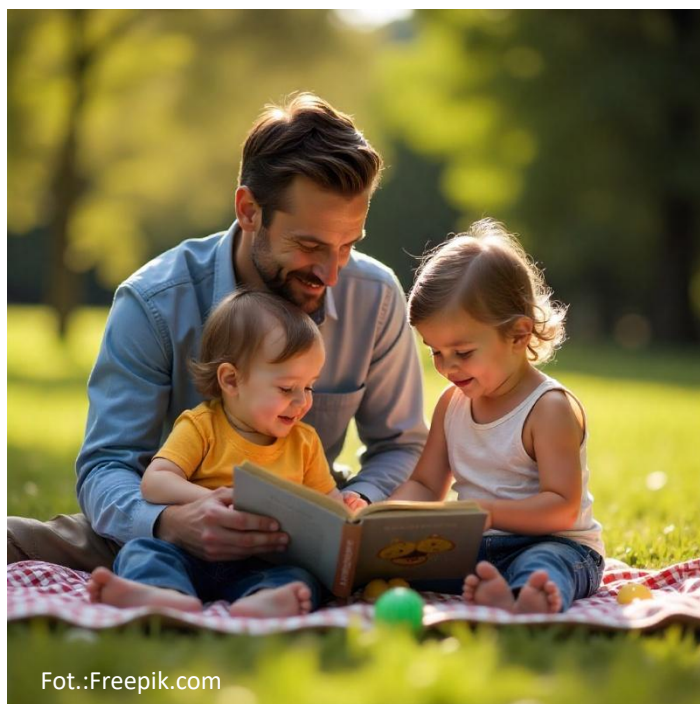


KIM SĄ WSPÓŁCZEŚNI OJCOWIE?



Bycie ojcem to dla współczesnego mężczyzny jedno z najbardziej wymagających i nieoczywistych zadań. W świecie, w którym tradycyjne wzorce męskości, kobiecości i rodzicielstwa podlegają głębokim przeobrażeniom, wielu ojców mierzy się z lękiem przed utratą roli, niepewnością wobec własnych kompetencji oraz rozdarciem między dotychczasowymi ideałami opartymi na autorytecie i władzy, a pragnieniem świadomego zaangażowania w proces ciąży, narodzin i wychowania dziecka.

Jednocześnie, mimo społecznych przemian i medycznych osiągnięć, ciąża i narodziny dziecka pozostają tematem ściśle połączonym z kobiecością. To kobieta i jej ciało, przeżycia, wysiłek stoją w centrum całego wydarzenia, a jej związek z dzieckiem wynika wprost z biologicznych

uwarunkowań. Jak pisze Joan Raphael-Leff w książce „Ciąża. Kulisy wewnętrznego świata”: „Ciąża i poród to domena kobiety (...). Ciało ciężarnej partnerki podtrzymuje rozwój dziecka nawet wtedy, gdy ona śpi, natomiast on musi się napracować, by utrzymać kontakt z potomkiem i być produktywnym”.

Współczesny mężczyzna przeczuwa, że sam fakt spółdzenia i uznania potomka nie jest już wystraszający, by odpowiedzieć na oczekiwania partnerki i społeczeństwa wobec jego ojcostwa. Ojcowie zachęceni są do emocjonalnego i praktycznego zaangażowania się w ciążę, narodziny i połóg, a także do budowania więzi z dzieckiem na każdym etapie jego rozwoju. Wielu z nich podejmuje te zadania z radością i zaangażowaniem, jednak bycie partnerem kobiety oczekującej dziecka i proces stawiania się ojcem niosą za sobą nowe wyzwania, redefiniujące tożsamość, relację z partnerką i rolę społeczną.



Dwie kreski na teście ciążowym konfrontują mężczyznę z tajemnicą, która przez najbliższe 9 miesięcy toczyć się będzie poza zasięgiem jego wzroku i kontroli. Ciąża budzi ambiwalentne uczucia. Czy dziecko będzie zdrowe? Jak mam wspierać moją partnerkę? Jak będzie przebiegał poród? Czy ona będzie bardzo cierpieć? Czy mam być obecny przy porodzie? Jak ma wyglądać teraz nasze życie seksualne? Jaka będzie nasza codzienność po narodzinach dziecka? I w końcu - jakim ojcem będę? Jakim ojcem chcę być? Jakim ojcem na pewno nie chcę być?

Ekscytacja, ciekawość, duma współtłśnieją z lękiem i niepewnością. Badania pokazują, że aż połowa mężczyzn wykazuje pewne objawy związane z okresem okołoporodowym, a około 8-13% doświadcza w tym czasie objawów depresji.

Rosnący brzuch kobiety coraz wyraźniej pokazuje, że dotychczasowa relacja dwojga ludzi podlega nieuchronnej zmianie. Pojawia się ktoś trzeci – ktoś, kto jest częścią każdego z rodziców, a jednocześnie jest kimś odrębnym i nieznanym. W romantyczny związek łączący dwoje kochanków wkracza dziecko, które, zanim jeszcze przyjdzie na świat, wpływa na ich



Fot.:Freepik.com

plany, sposób spędzania wolnego czasu, żywieniowe nawyki. Ciało kobiety, dotąd będące źródłem seksualnej satysfakcji partnerów, staje się schronieniem dla nowego życia. Ta przemiana może nieść za sobą zarówno pragnienie otoczenia przyszłej matki opieką, fascynację tym niezwykłym misterium, jak i poczucie niepewności czy zdystansowania.

Ciąża sprawia też, że kobieta w sposób intuicyjny zwraca się ku własnemu wnętrzu i ku budowaniu więzi z dzieckiem. Wyjątkowość i wyłączność relacji łączącej kobietę z dzieckiem stawia mężczyznę wobec wczesnodziecięcych lęków związanych z byciem wykluczonym z pierwotnej, diadycznej bliskości. Zadaniem obojga rodziców jest nie tylko zatroszczenie się o potrzeby dziecka, ale także świadome dbanie o ich wzajemną relację, co często wymaga radykalnego przewartościowania własnych potrzeb i oczekiwań.

Dziecko staje się symbolem nowego początku, ale pokazuje również prawdę o przemijaniu – kończy się etap bez trosk, spontanicznej młodości, następuje zamiana pokoleń - ojciec mężczyzny staje się dziadkiem, a na barkach młodego taty spoczywa odpowiedzialność za życie i zdrowie matki oraz poczętego dziecka.

Mężczyzna musi zmierzyć się nie tylko z uczuciami, jakie budzi sam fakt poczęcia dziecka, ale także odpowiedzieć sobie na pytanie, jakim ojcem chce być. Społeczeństwo nie oferuje już gotowego wzorca „bycia ojcem”, lecz stawia przed nim zadanie znalezienia własnej drogi rodzicielstwa. Tradycyjna rola ojca - jako autorytetu, wyznaczającego prawa i granice, a jednocześnie pozostającego emocjonalnie zdystansowanym wobec świata relacji i uczuć - nie zaspokaja potrzeb ani współczesnych rodzin, ani samych mężczyzn.

Włoski psychoanalityk Massimo Recalcati, czerpiący głównie z myśli Jacques’a Lacana, poświęcił ojcostwu dużą część swojej pracy klinicznej i naukowej. Recalcati odwołuje się do historii Telemacha - syna oczekującego na powrót z wojny swojego zaginionego ojca, Odyseusza - i wprowadza pojęcie kompleksu Telemacha, który, jego zdaniem, trafnie opisuje wyzwania współczesnego ojcostwa. Pragnienia syna nie są już, tak jak ma to miejsce w

klasycznej, psychoanalitycznej interpretacji mitu o Edypie, skupione wokół rywalizacji z ojcem jako źródłem prawa i porządku. Syn nie pragnie zabić ojca, by zająć jego miejsce, lecz tęskni za spotkaniem z ojcem, gotowym potwierdzić wartość życia. Recalcati pisze: „Nie potrzebujemy już ojca, który nakazuje, ale, który wierzy. Ojca, który pokazuje, że życie, mimo swej kruchości, warte jest pragnienia”.

Koncepcja Recalcatego rysuje się jako możliwa odpowiedź na pytania o tożsamość współczesnych ojców. Ojciec pozostaje tym, który wyznacza granice i pokazuje kierunek, ale robi to nie z pozycji władzy i zdystansowanego autorytetu, ale kogoś, kto w relacjach i odpowiedzialności odnalazł głęboką wartość. Jest więc gotowy przyjąć dziecko z jego innością, wątpliwościami i potrzebami, wspierać je w poszukiwaniu znaczeń i celu oraz dzielić się doświadczeniem własnej drogi.



W poszukiwaniu nowej definicji ojcostwa odbija się szerszy kryzys tożsamości mężczyzny w epoce postmodernistycznej. Ojcostwo nie jest dziś już tylko obowiązkiem społecznym, lecz staje się świadomym wyborem. Droga wiodąca od rodzącego się w myślach pary pragnienia posiadania potomka do bycia ojcem, który obserwuje swoje dziecko, krok po kroku oddalające się w kierunku samodzielnego życia, jest pełna pytań i wątpliwości. Współczesny ojciec, pozbawiony gotowych wzorców, musi na nowo wymyślić siebie – z lęku, niepewności i pragnienia bliskości tworząc nowy model obecności w życiu dziecka. Czy warto podjąć to wyzwanie? Odpowiedź nie jest prosta. Z pewnością jednak świadomie przeżywane rodzicielstwo może stać się przestrzenią pięknego spotkania nie tylko z drugim człowiekiem, ale także z samym sobą.

Warszawa, 25 listopada 2025 r.

(-)Katarzyna Szczepańska-Wocial

Katarzyna Szczepańska-Wocial - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów. Absolwentka szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w trakcie procesu certyfikacji. Doula. Pracuje indywidualnie z dorosłymi i młodzieżą.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Wilanów jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy. Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 244 059



poradniawilanow@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa