

JESPER JUUL

# BYĆ RAZEM

KSIĄŻKA DLA PAR



Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie



JESPER JUUL

# BYĆ RAZEM

KSIĄŻKA DLA PAR

Rodzina potrzebuje rodziców, którzy potrafią zadbać o siebie



[Kup książkę](#)

Tytuł oryginału

LIEBENDE BLEIBEN. FAMILIE BRAUCHT ELTERN, DIE MEHR AN SICH  
DENKEN

Okładka

ALEKSANDRA SZEMPRUCH

Tłumaczenie

DARIUSZ SYSKA

© 2017 Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

Alle Rechte vorbehalten

© 2018 Wydawnictwo MIND, Podkowa Leśna

na okładce:

August Robert Ludwig Macke *Promenada*

ISBN 978-83-62445-74-5

PRINTED IN POLAND

Wydawnictwo MiND

ul. Sarnia 21

05-807 Podkowa Leśna

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

[mind@wydawnictwomind.pl](mailto:mind@wydawnictwomind.pl)

Wydanie pierwsze

Skład i łamanie: Mateusz Staszek

[Kup książkę](#)

## PRZEDMOWA

„Od tej chwili wszystko u was się zmieni” – często słyszą ludzie, którzy zakładają rodzinę. I faktycznie, wszystko się zmienia. Wraz z narodzinami dziecka potrzeby dorosłych schodzą na drugi plan, kobieta zamienia się w matkę, a mężczyzna w ojca. To, co jeszcze przed chwilą było oczywiste w życiu pary, znajduje dla siebie coraz mniej miejsca. Wraz z narodzinami dziecka dochodzi do całkowitej przemiany.

Co to jednak dzisiaj znaczy: być parą i rodziną? W ciągu ostatnich piętnastu lat dorośli nie tylko odkryli na nowo wychowanie dzieci, ale także partnerstwo. Dla wielu bywa to trudne – i o tym jest ta książka. Mam głębokie przekonanie, że wszystkim rodzicom przysługuje prawo do bycia tylko we dwoje, a najlepszą rzeczą, jaką matka i ojciec mogą zrobić dla swoich dzieci, jest zadbanie o swój związek.

Marzenie o własnej rodzinie i dzieciach jest zawsze nieco romantyczną tęsknotą za wspólnym szczęściem. Kto się kocha, ten chce przekazać dalej swoją miłość dzieciom. Jednak życie codzienne powoduje, że cały ten romantyzm mniej lub bardziej zanika. Wielu rodziców w ogóle traci radość życia, zatracając się w opiece i wychowywaniu dzieci. Pojawiają się konflikty z partnerem lub partnerką i poczucie osamotnienia. Zmęczeni i zdesperowani rodzice pytają: „Czy nie mogłoby być inaczej?”. Tak – odpowiadam – mogłoby. Ale nie od razu. Żadna żywa rodzina nie jest w stanie istnieć bez konfliktów. Ścieramy się w różnych sytuacjach z dziećmi, z partnerem, z partnerką, żeby poznawać ich nowe strony i samemu doświadczać, co jest dla nas dobre, a co nie.

Jak jednak para może zachować swoją miłość w chaosie codziennego życia rodzinnego? Niestety, nie mam na to recepty. Tak samo jak z dziećmi, o wszystkim decyduje rodzaj relacji, w jakiej się znajdujemy: Czy łączy nas wzajemna ciekawość swoich uczuć, myśli i zamiarów? Czy wychodzimy sobie naprzeciw z otwartością i zrozumieniem? Czy jesteśmy gotowi, żeby myśleć nawzajem o swoich granicach i potrzebach,

a przede wszystkim o swoich własnych granicach i potrzebach? A może dochodzimy do wniosku – każdy z osobna lub oboje razem – że wprawdzie sprawdzaliśmy się jako para, ale nie sprawdzamy się jako rodzice?

Bycie rodziną to zawsze decyzja egzystencjalna i bardzo emocjonalna. Niejednokrotnie okazuje się potem, że rozstanie może być lepszym rozwiązaniem dla wielu osób. Ale wtedy dopiero otwiera się cały worek pytań: Jak możemy zachować wzajemną życzliwość po rozstaniu? Jak pomóc dzieciom w tych trudnych chwilach? To wszystko na pewno nie jest łatwe. Dzieciom jest łatwiej, gdy rodzice są dla nich obecni i przejmują odpowiedzialność za rozstanie, towarzysząc im w bólu po utraconej rodzinie. Z drugiej strony, niezależnie do tego, czy rodzice żyją razem czy nie, dla dzieci zawsze jest lepiej, jeśli dorosłym wiedzie się dobrze. Gdy nawet w trudnym czasie potrafią zachować uważność dla siebie i swoich potrzeb, dzieci mają okazję nauczyć się, że także kryzys jest okazją do rozwoju.

Przeprowadziłem tysiące rozmów z różnymi rodzinami i wszystkie dowodzą, jak ważne jest, aby rodzice potrafili zająć się bagażem swojego

dzieciństwa, a także dokonać refleksji nad swoimi relacjami z dziećmi i partnerem lub partnerką. W rozmowach, które zamieszczam w tej książce, biorą udział całe rodziny. Także dzieci zostały do nich zaproszone, aby mogły doświadczyć, że ich rodzice podejmują próby poradzenia sobie z jakąś trudną sytuacją. Wbrew pozorom to wcale ich nie obciąża. Wręcz przeciwnie: często obserwuję, że stają się wtedy spokojniejsze i chętnie przysłuchują się naszym rozmowom lub cicho bawią obok.

W tej książce znajdziecie zapis siedmiu takich spotkań. Mam nadzieję, że posłużą one tym, którzy już są albo dopiero będą rodzicami, jako inspiracja do konstruktywnej wymiany myśli na tematy krążące wokół przemiany związku dwojga osób w rodzinę. Niejednokrotnie lepiej jest bowiem, aby rodzice najpierw pomyśleli o sobie, zamiast ciągle szukać tylko tego, co jest najlepsze dla dzieci. Niemal zawsze korzysta potem na tym cała rodzina.



**CZĘŚĆ I**

**SZCZĘŚCIE RODZINNE**

Gdy matka i ojciec mówią, że bycie rodzicem jest trudne, mogę temu tylko przyklasnąć. Dokładnie takie jest i nie ma na to rady. Kiedy natomiast narzekają, że mają za dużo na głowie, że nie czują się dobrze w swojej rodzinie, że czegoś im brakuje albo że chcieliby zmienić zachowanie swoich dzieci lub swojego partnera/partnerki, to zawsze dobrze jest zapytać: Co ukrywa się za moim niezadowoleniem? Dlaczego wciąż dochodzi do napięć między mną i moim dzieckiem albo moim partnerem czy partnerką? Dlaczego niektóre sytuacje odczuwam jako nieprzyjemne? Jaka relacja wiąże mnie z moim dzieckiem lub moim partnerem/partnerką? Czego mi w niej brakuje? Czego życzylbym/życzyłabym sobie dla siebie? I na końcu: Co sama lub sam mógłbym/mogłabym zrobić – lub przestać robić – by zainicjować zmianę w mojej rodzinie?

Rodziny, które zaprosiłem do rozmowy, doświadczały życia rodzinnego i wychowania jako czegoś niezwykle trudnego. Przyznają także, że

atmosfera w ich domu ma wiele wspólnego z ich własnym zachowaniem i nastrojem psychicznym. I jest to prawda. Jeśli jakieś dziecko tyranizuje swoją rodzinę wybuchami złości, trzeba najpierw zmienić coś w zachowaniu rodziców, aby i zachowanie dziecka się zmieniło. I bynajmniej nie chodzi tutaj o to, kto jest winny. Dorośli muszą jednak zdawać sobie sprawę, do czego niekiedy prowadzą ich zabiegi wychowawcze. A ponadto uświadomić sobie, jak bardzo jakoś ich relacji partnerskiej decyduje o nastroju i atmosferze w całym domu.

Wielu dorosłych nie posiada jasnej świadomości własnych granic i potrzeb i muszą wykonać pewną pracę, żeby nauczyć się je klarownie wyrażać. Dzieci uczą się zaś przede wszystkim poprzez naśladowanie rodziców – także tego, jak traktować siebie nawzajem – a nie poprzez słuchanie ich wskazówek i napomnień.

Przez sam fakt, że ktoś został matką lub ojcem, nie staje się od razu inną osobowością. A więc jeśli przed urodzeniem dziecka nie zdążył jeszcze do końca dojrzeć, także potem nie stanie się automatycznie dorosły. Bycie matką lub ojcem i stworzenie rodziny może być wielkim szczęściem, ale

wymaga także pracy nad sobą i nad związkiem.

Serdecznie zapraszam do przeczytania poniższych rozmów i odkrywania, jak zachowują się inni rodzice, co myślą i jakie stawiają sobie cele. Czytając ich wypowiedzi, możecie się zastanawiać: A kim jestem ja? Dokąd chciałbym/chciałabym dojść nie tylko jako ojciec czy matka, ale także jako mąż czy żona, partner lub partnerka?

## Rozmowa 1.

### Nie dogadujemy się w sprawach wychowawczych

Iwona i Tomasz zmagają się z konfliktami związanymi z wybuchami złości ich córki Lary (5 lat). Mają także dwunastomiesięcznego synka. Iwona próbuje wczuć się w położenie córki i jest raczej cierpliwą osobą, ale pewne sytuacje w ich rodzinie eskalują wciąż na nowo. Obawia się, że sposób, w jaki jej mąż rozmawia z córką, może jej zaszkodzić. Życzyłaby sobie większej jednomyślności z Tomaszem w kwestiach wychowawczych. Natomiast Tomasz w konfliktach z Larą jest szybszy w reakcjach i szybciej dociera do swoich granic. Nie widzi powodu do zmiany swojego zachowania, ponieważ uważa, że należy przekazywać córce, jakie konsekwencje ma jej zachowanie w określonych sytuacjach.

Iwona: Nasze dziecko najchętniej samo decydowałoby o wszystkim. Lara zawsze dokładnie wie, czego chce, i zasadniczo nie uważam, żeby to było coś złego. Z pewnością sami się temu ja-

koś przysłużyliśmy, stale pytając ją, w co chce się ubrać albo co chciałaby zjeść. I to funkcjonuje całkiem dobrze. Źle dzieje się dopiero wtedy, kiedy nie dajemy jej wyboru. Jest tak, na przykład, rano przed wyjściem do przedszkola. A drugi duży temat to kwestia uwzględniania potrzeb innych osób, związana z pojawieniem się naszego synka. Mówimy, na przykład: „Lara, bądź trochę ciszej, bo Ben śpi”. To działa najwyżej kilka minut, a potem znowu trzeba prosić. Proszę więc jeszcze raz i jeszcze raz, i jeszcze raz. W pewnym momencie już mi się jednak przelewa i krzyczę: „Dziecko! Czy nie mówiłam ci już tysiąc razy, żebyś była ciszey!” Ale to też nie pomaga. A kiedy indziej sama do mnie mówi szeptem: „Mamusi, ciszej, bo Ben śpi”. Myślę sobie wtedy: Co zrobiłam inaczej? Dlaczego teraz nagle to działa? Pewnie dlatego, że nie wymagałam tego od niej.

Jesper Juul: Kiedy ma się cztery lata i w domu pojawi się mała siostra albo mały brat, to potrzeba czasu, żeby przyzwyczaić się do nowej sytuacji. Córka myśli sobie: „Przez całe swoje życie byłam tak głośno, jak chciałam, a teraz nagle mi nie wolno!”. Tak odczuwa dziecko. Potrzeba po prostu czasu.