

Doceńmy rolę ojca

**Autor: dr n. hum. Agnieszka Widera-Wysoczańska,
psycholog**

Dziecko poprzez naśladowanie rodzica tej samej płci oraz poprzez obserwowanie różnic między płciami uczy się, kim jest i jakie role ma przyjmować jako dziewczynka lub jako chłopiec, a potem jako kobieta i mężczyzna. Potrzebuje wiedzieć, czym ojciec różni się od matki w uczuciach, myśleniu i zachowaniu. Aby łatwiej mogło zaakceptować własną płć, potrzebuje dwóch różnych punktów odniesienia dla ustalenia, jakie jest jego miejsce w świecie. Dziecko potrzebuje, żeby rodzice różnili się od siebie nawzajem i żeby szanowali i lubili te różnice u siebie. Ojcowie męscy, kochający, wspierający emocjonalnie i włączający się w codzienną opiekę nad córką czy synem, stwarzają dzieciom lepsze warunki do budowania poczucia wartości, polubienia siebie i akceptacji swojej płci, do rozwijania twórczego myślenia i działania, podejmowania ryzyka i znoszenia stresów czy frustracji oraz osiągania sukcesów w życiu. Ojcowie tolerancyjni, pobudzający do działania, nastawieni na uczenie dziecka tego, jak eksponować siebie (sami zresztą to robili) budowali w dziecku postawy ekstrawertywne, ułatwiające nawiązywanie kontaktów społecznych. Ważna jest zarówno ilość, jak też jakość kontaktów z ojcem, jak wskazują na to Skynner i Cleese (autorzy książki „Życ w rodzinie i przetrwać”). Nieobecność w pierwszych latach życia może powodować kłopoty w identyfikacji z własną płcią, zwłaszcza u chłopców. Gdy ojca nie ma i syn wychowywany jest tylko przez matkę, uczy się głównie tego, jaki ma nie być (świadomość własnej płci), a to w życiu mężczyzny nie wystarcza. Aby syn mógł zdobyć wiedzę, „kim jest mężczyzna”, potrzebuje matki, która pozwala mu odsunąć się od siebie i pomaga odejść w kierunku ojca, ale potrzebuje też

ojca, który jest atrakcyjny emocjonalnie, bo wie, jak okazywać swoją miłość. Żeby chłopiec dobrze się rozwijał, jest mu potrzebne uczuciowe przyłączenie się do ojca męskiego i troskliwego. Kształtuje on wtedy silne ego, zdobywa umiejętności społeczne, osiąga sukcesy szkolne, akademickie i życiowe, łatwiej podejmuje decyzje oraz ma ogólnie większą motywację do życia. Córka, aby mogła kształtować swoją dziewczęcość i potem kobiecość, potrzebuje zaobserwować, czym ojciec różni się od matki, jaka jest ta przeciwna płeć – i nie chodzi tu o budowę ciała, ale o postawę wobec życia. Nadal pozostaje ona po stronie matki, jednak – aby mogła budować swoją niezależność i poczucie bezpieczeństwa w odczuwaniu swojej kobiecości i w działaniu, potrzebuje ojca, który jak „bezpieczny mędrzec” będzie podziwiał ją, akceptował, łagodnie stawiał jej wymagania i zachęcał ją do poznawania rzeczywistości. Ponadto taka postawa ojców dodatkowo wpływa na odczuwanie zadowolenia przez matki, które pozytywnie wyrażają się o mężu i kształtują u potomstwa pozytywne przekonania o mężczyznach.

Co się może stać, kiedy ojcowie nie spełniają swojej roli?

Badania prowadzone przez badaczy zajmujących się teorią więzi (pokazującą, jak i jakie postawy rodziców wpływają na życie ich dzieci) wykazują, że [ojcowie – przyp.red.] bywają patologicznie nadopiekuńczy wobec swoich dzieci, nadmiernie kontrolujący, wprowadzający nieadekwatną dyscyplinę, dominujący, niedojrzali, przejawiający lękowe i ambiwalentne reakcje wobec dziecka. „Nie pozwalał mi spotykać się z rówieśnikami – dla mojego dobra, bo nie wiadomo, kim oni są. Nie mogłam chodzić na zajęcia pozalekcyjne, ponieważ nie było mi to potrzebne i nie wiadomo, co się na nich dzieje. Wulgarnie wyzywał mnie, gdy spóźniałam się do domu, ponieważ troszczył się o moje bezpieczeństwo” – taki ojciec nie potrafi poznać potrzeb

swojego dziecka, głównie troszczy się o zaspokajanie swoich własnych. Nie okazując uczuć dziecku, odrzuca je i często jest wobec niego wrogi.

Może się zdarzyć, że ojciec, który był patologicznie nadopiekuńczy wobec swojej córeczki, później, kiedy ona będzie dorastała i zacznie zmieniać się jej ciało oraz zachowanie, albo ją uwiedzie i wykorzysta seksualnie na kilka sposobów (nie dotykając uczyni z niej partnerkę emocjonalną, będzie podniecać się podglądając ją lub chodząc nago w jej obecności, a w skrajnych sytuacjach będzie dotykać w sposób seksualny, także współżyć), albo odrzuci córkę, bojąc się własnej seksualności. Wówczas raczej nie będzie z nią rozmawiał, może stać się wobec niej agresywny, wulgarny, daleki.

Co się może stać z dziećmi takich ojców?

Moje doświadczenia jako terapeuty oraz wyniki badań wspomnianych badaczy pokazują, że mogą one mieć kłopoty w doświadczaniu niezależności i rozwijaniu umiejętności życiowych. W porównaniu z dziećmi wychowywanymi przez bezpiecznych ojców mogą być mniej pewne siebie i mniej asertywne, mogą mieć obniżone poczucie własnej wartości i uboższe umiejętności społeczne. Bywają nadpobudliwe i bardziej nerwowe, bardziej lękowe, depresyjne i częściej ich problemy emocjonalne objawiają się w postaci dolegliwości fizycznych. Niektóre dziewczyny mogą mieć kłopoty z akceptacją swojej rodzącej się kobiecości i swojego ciała: mogą się u nich rozwijać zaburzenia tożsamości płciowej, na przykład niejasna orientacja seksualna, homoseksualizm nieakceptowany na świadomym poziomie, transseksualizm.

U niektórych synów takich ojców może rozwinąć się słabe ego, którego skutkiem jest nadmierna impulsywność, mogą być zamknięci w sobie, trudno im podejmować decyzje, mogą mieć małą motywację do działania i w konsekwencji

niewielkie osiągnięcia w życiu. A to powoduje frustrację i narastającą agresję wobec swojego partnera i dzieci (jeśli je w ogóle posiada) oraz innych ludzi. Transeksualizm emocjonalny męski – chłopcy zostają po stronie matki, w pełni się z nią identyfikując – może pojawić się między innymi dlatego, że ojciec nie miał nic do zaproponowania synowi, a nadopiekuńcza matka nie pozwala się odseparować. Homoseksualizm emocjonalny męski może być poszukiwaniem dobrego ojca, który w dzieciństwie nie miał nic do zaproponowania dziecku i w sensie uczuciowym był niedostępny. Ponadto dziecko takiego ojca może rozwinąć zachowania lękowe, zachowania (także zaburzenia) obsesyjno-kompulsywne. Badacze sugerują, że różne typy natręctw wyrastają z różnych stylów rodzicielskich. Ojcowie (matki również) zarówno osób „myjących się” (na przykład ciągle mycie rąk), jak i „sprawdzających” (ciągle sprawdzanie, czy drzwi są zamknięte, a gaz wyłączony) byli nadmiernie kontrolujący. Ci pierwsi byli w większym stopniu opanowani przez natręctwa w swojej patologicznej nadopiekuńczości, ci drudzy mieli więcej pretensji do swoich dzieci i byli nadmiernie krytyczni.

Jaki wpływ według badaczy mogą mieć ojcowie na rozwój depresji u swoich dzieci?

Osoby depresyjne opisują swoich ojców (matki też) w porównaniu z rodzicami osób bez takich problemów jako bardziej odrzucających i patologicznie nadopiekuńczych, charakteryzujących się brakiem tolerancji i brakiem bodźców do działania, mniej ciepłych emocjonalnie oraz częściej stosujących przemoc fizyczną czy seksualną, nadużywających alkoholu i wzbudzających poczucie winy u dziecka. Jedna z kobiet przeżywających depresję mówiła tak: „Był nieobecny, tchórzliwy, wybuchowy, nieobecny w moim życiu. Nie przytulał i nie chwalił. Wymagał posłuszeństwa zawsze, gdy

sobie przypominał, że ma dzieci. Bałam się go”. Inna dodaje: „Nie było bliskości i porozumienia, nie troszczył się o mnie. Był dystans i chłód. Nigdy z nami nie rozmawiał, nie zajmował się mną i bratem. W dzieciństwie tęskniłam za ojcem, teraz nie chcę mieć z nim kontaktów”. Okazuje się, że ojcowie bardziej mogą wpływać na rozwój depresji swoich synów, zachowanie matek natomiast wpływa na rozwój depresji u córek. Depresyjni mężczyźni, wychowywani przez ojców stosujących kary, zawstydzających i niezaspokajających potrzeb syna zachowują się agresywnie wobec innych ludzi. Natomiast niektóre depresyjne kobiety, wychowywane przez opisanego powyżej ojca, mogą mieć problemy w kształtowaniu bliskiej relacji partnerskiej czy małżeńskiej. Doświadczenia terapeutyczne pokazują, że gdy ojciec stosował przemoc, niektóre z nich żyją samotnie lub w nieudanych związkach. Często czują się winne, zawstydzone i bezsilne.

Im więcej odrzucenia i nadopiekuńczości (ostrej kontroli poprzez wzbudzanie poczucia winy) odczuwały dzieci ze strony ojca i im więcej stosował on kar, tym miały one więcej negatywnych konsekwencji w rozwoju umiejętności społecznych i komunikacyjnych niezbędnych do budowania bliskich relacji w dorosłym życiu. Takie zachowania ojca mogą być powodem nierealistycznych oczekiwań wobec innych, wpływają na bardziej negatywną ocenę rodzinnej atmosfery. Podsumowując zachowania ojca, sprzyjające rozwojowi depresji, opisywane przez osoby z depresją i z kłopotami w relacjach z bliskimi, można wskazać na: przemoc wobec dziecka, wzbudzanie u dziecka poczucia winy, niezaspokajanie potrzeb dziecka, nieokazywanie mu uczuć, niezachęcanie dziecka do niezależności i rozwoju, mało akceptacji, ciepła i troski, odrzucanie swojego dziecka.

A jak zachowywali się ojcowie osób badanych, u których depresja połączona była z myślami i próbami samobójczymi?

Nie okazywali zainteresowania i uczuć swoim dzieciom, tak, że czuły się one niechciane. Byli z nimi w długotrwałym konflikcie. Zarówno wobec synów, jak i wobec córek byli niezachęcający, karzący, stosujący przemoc, zawstydzający, faworyzujący rodzeństwo. Traktowali dziecko jako mało znaczące (dla niego jest to śmierć emocjonalna). Pomiedzy rodzicami nie było zgody, było dużo konfliktów i kłótni. Ważnym czynnikiem wpływającym na tendencje samobójcze dzieci było odejście (separacja, rozwód) ojca i nieutrzymywanie przez niego kontaktów z dzieckiem. Z kolei u neurotyków ojcowie byli obwiniający, zawstydzający, faworyzujący rodzeństwo, nietolerancyjni, odrzucający, karzący i stosujący przemoc.

A jaki wpływ może mieć zachowanie ojca w rodzinie na rozwój zaburzeń jedzenia?

W analizie podłoża tych zaburzeń podkreśla się brak w życiu dziecka rodzica, który jest autorytetem, ma on kłopot w uzyskaniu równowagi pomiędzy elastyczną i racjonalną kontrolą dziecka a autonomią adekwatną do jego wieku. Osoby z zaburzeniem jedzenia mówiły, że ich rodzice nie wykazywali chęci do otwartych rozmów, natomiast często wyrażali się krytycznie o dziecku. Dziewczyny z anoreksją opisywały swojego ojca jako neutralnego, niezaangażowanego i niebędącego dla nich autorytetem. Mówiły o nim jako o mało opiekuńczym i mało troskliwym, mało zaangażowanym emocjonalnie, nieokazującym ciepła i niezbyt empatycznym. Matki opisywały jako patologicznie nadopiekuńcze. Ojcowie bulimiczek byli wyraźnie nadopiekuńczy: nadmiernie kontrolujący, wtrącający się, mało empatyczni i niewykazujący troski adekwatnej do wieku dziecka, często

zmieniający zasady wychowania dziecka. Matki były odrzucające i nie zaangażowane w życie własnego dziecka. Jak widzimy, dziecko potrzebuje obojga rodziców, albo przynajmniej dwóch osób przeciwnej płci, aktywnie uczestniczących w jego życiu. Matka w pewnych okolicznościach może nie wystarczyć do dobrego rozwoju syna czy córki. Opisany tutaj ojciec zazwyczaj jest sprawcą jakiegoś rodzaju przemocy w rodzinie wobec dziecka: emocjonalnej, fizycznej, seksualnej, alkoholowej lub zaniedbuje dziecko emocjonalnie i fizycznie, tymczasem dziecko – aby pełniej rozwijać swoje potencjalne możliwości, potrzebuje dobrego i obecnego ojca.

Link do artykułu:

<https://psychologiaity.com/2015/08/26/docenmy-role-ojca>