

ŁUKI ZAŁUCKI

Zaklinacz ssaków, trener życia,



jak być rodzicem..... łatwiej

SPIS TREŚCI

— Podziękowania, dedykacja i wstęp	
— Czyja to wina	
1 Ludzix	
2 Człowiek	
3 Syjamska siostra wjeżdża	
4 Baśń o skalistym ptaku	
5 Umrzyj na chwilę	
6 Trener kontra rodzic	
7 Nie ma kontraktu, to nie ma nic	
8 Samodzielna matka kontra niesamodzielna matka	
9 Jeśli wygląda jak kaczka...	
10 Neurologiczne dłuto	
11 Mysia utopia	
12 Małe dzieci, mały problem. Duże dzieci, duży problem.	
— Rozdział ostatni. Złota 12	
— Książki, które polecam	
— Dopisek o ADHD	
— Na koniec, całkiem prywatnie	

Wstęp. Czym ta książka różni się od reszty

Widziałem sporo poradników dla rodziców.

Widziałem — nie przeczytałem. I nie zamierzam udawać, że było inaczej: brałem do ręki, przelatywałem, odkładałem. Za każdym razem po kilku minutach wiedziałem już, co będzie na dwusetnej stronie. Badziew. Jeden po drugim.

Trzy książki, do których naprawdę wracam, znajdziesz na końcu tej. Ani jedna z nich nie jest o rodzicielstwie — i to chyba samo w sobie coś mówi.

Cała reszta — a jest jej dużo — robi jedną i tę samą rzecz.

Uczy cię, jak masz się dostosować do swojego dziecka, żeby chciało cię słuchać.

Nie jak przygotować je do świata, w którym będzie żyło. Jak ty masz zmienić swój sposób mówienia, swój ton, swoje wymagania i swoje zasady, żeby dziecko było zainteresowane współpracą.

I to działa. Naprawdę działa. W domu robi się spokojniej, mniej się kłóćcie, wieczory są znośne.

Tyle że jest w tym haczyk, którego nie widać przez pierwsze osiemnaście lat.

Świat, który zbudowałeś, ma dwoje mieszkańców

W dniu, w którym twoje dziecko wychodzi z domu, okazuje się, że byliście jedynymi ludźmi na tej planecie, którzy grali według tych zasad.

Nikt inny nie będzie się dostosowywał do jego tempa. Nikt nie powtórzy trzeci raz łagodniejszym tonem. Nikt nie sprawdzi, czy nie jest przypadkiem głodne

albo zmęczone, zanim postawi mu wymaganie. Szef tego nie robi. Uczelnia tego nie robi. Wynajmujący mieszkanie, urzędniczka, partner ani klient tego nie zrobią.

Nauczyłeś je żyć w świecie, który składa się z jednego mieszkania i dwóch osób.

I ten świat właśnie się skończył.

Rachunek

Twoje życie było przez te osiemnaście lat łatwiejsze. To prawda i nie ma w tym nic złego — każdy rodzic wybiera drogę najmniejszego oporu i ja też wybierałem.

Ale zamiast człowieka, który sobie radzi, wychowałeś dorosłego, który nie umie sobie poradzić z niczym. Bo żył w świecie sztucznym, wspaniałym i skrojonym pod niego. Miał cudowne dzieciństwo.

I do końca życia zostanie dzieckiem.

Świat go nie oszczędzi. Nie dlatego, że jest okrutny — dlatego, że jest obojętny. Nie zauważy, że akurat ten jeden był wychowywany inaczej.

Zamiast patrzeć, jak twoje dzieci radzą sobie w dorosłości, będziesz je niańczyć przez resztę swojego życia. I jest spora szansa, że w wieku czterdziestu lat wciąż będą mieszkać z tobą — bo przecież mamusia i tatuś zawsze pomogą.

Czytaj: mamusia i tatuś zawsze wszystko za nich zrobią.

I nie, to nie jest wyłącznie sprawa matek. To jest sprawa tego z rodziców, który wykonuje większość opieki — a jeśli robicie to razem, to sprawa was obojga. Ojciec, który przejmuje główną rolę, wpada w to dokładnie tak samo szybko.

Wychowaj mężczyznę, nie chłopca

Widziałem w księgarni całą półkę książek o tym, jak wychować chłopca.

I to jest, moim zdaniem, pomyłka wpisana już w sam tytuł. Bo jak wychowasz chłopca, to potem masz pięćdziesięcioletniego chłopca.

Celem nie jest chłopiec. Celem jest mężczyzna.

Warto tu spojrzeć w liczby, bo one są bardzo konkretne. W 2025 roku w Polsce w wyniku samobójstwa zmarło 4776 osób. 3975 z nich to mężczyźni — mniej więcej 83 procent. Na jedną kobietę przypada około pięciu mężczyzn, a Polska ma pod względem tej dysproporcji jeden z najwyższych wskaźników w Europie.

I teraz muszę powiedzieć coś, czego nie wolno przemilczeć, bo inaczej byłbym dokładnie takim autorem, jakich krytykuję kilka akapitów wyżej.

Te liczby nie znaczą, że rozpieszczanie zabija. Samobójstwo ma wiele przyczyn — chorobę, uzależnienie, samotność, kryzys, ból, którego nikt z zewnątrz nie widzi. Żadna książka o wychowaniu nie ma prawa wskazywać jednej i ja tego nie zrobię.

Ale te liczby mówią coś innego, co jest w naszym zasięgu. Mężczyźni podejmują próby mniej więcej tak samo często jak kobiety — a umierają pięć razy częściej. Rzadziej proszą o pomoc i robią to później.

Więc jeśli mam powiedzieć, co znaczy wychować mężczyznę, a nie chłopca, to znaczy dwie rzeczy naraz i one wcale sobie nie przeczą:

Po pierwsze — żeby umiał sobie poradzić.

Po drugie — żeby umiał powiedzieć, kiedy nie daje rady.

To nie są przeciwieństwa. To są dwie połowy tej samej zaradności.
Mężczyzna, który potrafi wszystko oprócz poproszenia o pomoc, nie jest silny.
Jest po prostu sam.

Kiedyś mężczyzna polował, wchodził tam, gdzie było niebezpiecznie, i brał na siebie ryzyko, żeby rodzina miała co jeść. Dziś chłopiec siedzi u mamy i nie umie zadzwonić do przychodni.

U mnie to nie przejdzie.

I życzę wam wszystkim dokładnie tego samego podejścia.

Jeżeli ty albo ktoś z twoich bliskich przeżywa kryzys — całodobowe, bezpłatne wsparcie: Centrum Wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym, tel. 800 70 22 22. Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka: 800 12 12 12. W sytuacji zagrożenia życia: 112.

A teraz rzecz, której nie wolno mi przemilczeć

Przysięgam wam.

Jeśli pójdziecie do psychiatry i dostaniecie leki — te z grupy SSRI, czyli standard w depresji i w zaburzeniach lękowych — to nie znaczy, że staniecie się zombie, które nie umie zająć się własnym dzieckiem. Nie staniecie się. To jest mit i ten mit trzyma ludzi z dala od gabinetu przez lata.

Ludzie nie idą do lekarza, bo boją się, że przestaną cokolwiek czuć. A bywa zwykle odwrotnie: przestaje zalewać to jedno, co zalewało wszystko inne, i wraca reszta. Wraca cierpliwość. Wraca sen. Wraca wieczór, w którym da się usiąść z dzieckiem i nie mieć ochoty uciec.

Nie jestem lekarzem i niczego wam nie przepiszę. Powiem tylko to, co wolno mi powiedzieć i co warto wiedzieć, zanim się przestraszycie:

- Pierwsze dni bywają gorsze niż to, co było przed nimi. To jest znane i opisane. Mówi się o tym lekarzowi, a nie odstawia się w tajemnicy.
- Jeśli konkretny lek wam nie służy — mówicie o tym. Leków jest wiele, a zamiana jednego na drugi to zwykła procedura, nie porażka.
- Nie odstawia się samemu i z dnia na dzień. I nie bierze się cudzych.
- Nie każdy potrzebuje leków. Część roboty robi się rozmową i to też działa. Od tego, co komu, jest lekarz, a nie ja i nie internet.

I jeszcze jedno, najprostsze z tego wszystkiego, a nikt tego ludziom nie mówi.

Możesz po prostu powiedzieć psychiatrze, że nie chcesz być zombie.

Dosłownie tymi słowami. Nikt się nie obrazi i nikt nie uzna cię za trudnego pacjenta — oni to słyszą codziennie. Znają swoje leki i wiedzą, co jak działa i co komu robi. Powiedz, że masz małe dziecko. Że musisz być przytomny o siódmej rano. Że boisz się właśnie tego jednego. To nie jest marudzenie, to jest informacja, na podstawie której lekarz dobiera leczenie.

Nie musisz się bać tej rozmowy. To jest rozmowa o tym, żebyś dalej mógł być rodzicem.

I teraz proszę cię o jedną rzecz.

Spróbuj zaufać tej książce tak, jak zaufałybyś psychiatrze.

A potem idź do psychiatry.

Przez całą książkę powtarzam ci: sprawdzaj sam, nie wierz deklaracji, patrz na wykonanie. Tutaj proszę pierwszy i ostatni raz o coś odwrotnego — uwierz mi na słowo i sprawdź to u kogoś, kto ma lepsze narzędzia niż moje i twoje. Nie zostawaj z tym sam i nie bądź dzielny do końca.

A teraz moje zdanie i wyraźnie mówię, że moje.

Nasze ciała nigdy nie były budowane pod ten świat. Dostały instalację skrojoną pod dziesięć mocnych bodźców dziennie, a dostają tysiąc. Nie zdziwiłbym się więc, gdyby w tym stuleciu coraz więcej z nas potrzebowało pomocy z zewnątrz — jednej albo drugiej, przez chwilę albo dłużej. To nie jest diagnoza. To jest przeczucie faceta, który patrzy, jak rośnie poziom trudności.

Ale jedno wiem na pewno i to nie jest przeczucie:

Dziecko woli rodzica, który wziął pomoc, od rodzica, który był dzielny do końca.