

Anita Sobczak

sama

rozmowy o samotnym
macierzyństwie

SPIIS TREŚCI

ANATOMIA DECYZJI • 11

Paulina Filipowicz

ROLA JAK ŻADNA INNA • 31

Alicja Węgorzewska

MATKA SKŁADANA • 43

Paulina Młynarska

LICZ NA SIEBIE. I NA LUDZI • 67

Danuta Zawadzka

DROGA RATUNKU • 93

Joanna Jaskółka

JAK OTWARCIE OKNA • 117

Renata Przemysk

SZCZELINY ŚWIATŁA • 149

Joanna Nowak • 149

ROBIĘ TO SAMA I TAK MIAŁO BYĆ • 175

Katarzyna Glinka

BO JAK ŚMIERĆ POTĘŻNA JEST MIŁOŚĆ • 191

Katarzyna Kuricka-Wałach

O BYCIU SOBĄ MIMO ZWĄTPIENIA • 215

Katarzyna Pakosińska

PODZIĘKOWANIA • 235

ANATOMIA DECYZJI

Paulina Filipowicz

Dziennikarka, redaktorka, współautorka bloga „Nad czym się tu rozwodzić – rozmowy matek po rozstaniach”. Ma dwoje dzieci. Mieszka w Warszawie.

Odeszła pani od ojca swoich dzieci. One miały wtedy trzy i sześć lat. Podjęła pani decyzję nie tylko za siebie, ale również za swoje dzieci. Czy pamięta pani, kiedy pierwszy raz pomyślała, że już dłużej w dotychczasowym układzie nie może pani funkcjonować?

Wchodziłam w rodzicielstwo z przekonaniem, że nasza relacja będzie domem mieszczącym i dzieci, i nas, że to my będziemy podstawą wszystkiego. Szybko przekonałam się, że jesteśmy tylko rodzicami, a nie parą, że nie umiemy rozmawiać i dbać o siebie. Mierzenie się z rzeczywistością z małymi dziećmi rodziło w mojej głowie wiele pytań. Nie miałam partnera w poszukiwaniu odpowiedzi, nie miał mnie kto wysłuchać, choć często to wystarcza. Zaczęłam się orientować, że jestem bardzo sama.

Jak rozkładałam swoją decyzję na czynniki pierwsze, to widzę, że najważniejsze było uwolnienie się od samotności we dwoje – nie chciałam jej, ona mnie powoli zabijała i powodowała, że dzień za dniem byłam coraz bardziej nieszczęśliwa. Uświadomienie sobie, że samotność wnosila do życia osoba, z którą żyłam, było jak pęknięcie.

Co to znaczy, że była pani samotna?

Brakowało mi zupełnie bazowej kwestii – rozmowy. Mój partner po prostu ze mną nie rozmawiał. Oczywiście coś do siebie mówiliśmy, to nie był cichy dom, natomiast nie było żadnej prawdziwej rozmowy. A ja potrzebuję tego jak powietrza. Bez

14 Anatomia decyzji

niej czułam się nieszczęśliwa, w pewnym sensie również unieszczęśliwiałam tę drugą osobę. Do tego pod koniec naszego związku okazało się, że mój partner ma problem z uzależnieniem od alkoholu. I to była kropla, która przelała czarę goryczy.

Nie widziała pani tego wcześniej?

Nie, przez lata tego nie widziałam, a jak już uświadomiłam to sobie, zrozumiałam, że to budulec naszej samotności. W ciągu tygodnia doświadczyłam sytuacji, które mi pokazały, czym będzie moje życie, jeśli z nim zostanę. Od nastuchiwania, jak otwiera kolejne piwo, kiedy już leżę w łóżku, po znalezienie butelki schowanej na klatce schodowej. To mnie przeraziło, nie chciałam tego ani dla siebie, ani dla moich dzieci. Byłam w terapii, znałam swój rys, wiedziałam, że dźwiganie czyjegoś uzależnienia będzie w moim wydaniu współuzależnieniem. Wtedy postanowiłam, że się uratuję.

Zatrzymajmy się na chwilę przy tym momencie. Usłyszała pani kiedyś, że powinna z nim zostać dla dobra dzieci?

Ja w pewnym momencie poczułam – i w tym pomogła mi terapia – że muszę się wyabstrahować z mojego macierzyństwa, żeby przeżyć. Mój partner był czułym, opiekuńczym ojcem, w miarę swoich możliwości zaangażowanym. Miał bardzo dobrą relację z dziećmi, zajmował się nimi. Więc decyzja o odejściu była trudna – wiedziałam, że jest dobrym tatą, ale też wiedziałam, że nie jest dobrym partnerem dla mnie.

Z perspektywy czasu widzę, że przygotowywałam się do momentu odejścia. Zgadzam się z tezą, że kobiety podejmują decyzję o rozstaniu znacznie przed tym, zanim do niego

de facto dojdzie. Odchodzimy powoli, bez trzaskania drzwiami, bez nerwowych ruchów. Po części wynika to pewnie z odpowiedzialności – za dzieci właśnie. To nie są impulsywne decyzje i moja decyzja nie była impulsem. To nie jest tak, że mi się coś odwidziało. Moja decyzja wynikała z głębokiego poczucia, że umrę, jeśli pozostanę w tym związku. Po prostu zniknę, także dla moich dzieci.

Pomyślała pani kiedyś o tym, że to jest egoizm?

Nie. Myślę, że ratowanie siebie nigdy nie jest egoizmem. To jest ludzkie. Nie wolno nam się nie ratować.

Im więcej czasu mijają, tym więcej widzę. Wyjście siedem lat temu ze związku pozwoliło mi dojrzeć, dorosnąć, zobaczyć, kim jestem. W niełatwych warunkach. Bo bycie po rozstaniu z dwójką małych dzieci to nie są komfortowe warunki do rozwoju. Ale jeśli sobie zaufasz i przede wszystkim jeśli nie narzucisz sobie kolczastego, raniącego, potwornego poczucia winy, że robisz coś przeciwko swoim dzieciom, to jesteś w stanie naprawdę zacząć wszystko od początku, konstruktywnie, również dla nich.

Jak to zrobić? W tym wszystkim są dzieci, na których życiu decyzja o rozstaniu odciska się często dramatycznie. Tracą dom.

To prawda. Tracą dom. Nie można jednak nie zadać pytania, jaki on był. Przecież nikt nie wychodzi ze swojego domu dlatego, że jest mu tam dobrze. Nikt nie wyraca dzieciom życia do góry nogami z błahego powodu. Wiem, że dla dzieci to bardzo trudne, jestem córką rozwiedzionych rodziców. Mama była stale, a tata przyjeżdżał raz w tygodniu i zabierał

16 Anatomia decyzji

nas na wakacje. I to była dla mnie sytuacja normalna, co nie znaczy, że nie fantazjowałam o pełnym domu.

Gdy okazało się, że moje dzieci doświadczą podobnej sytuacji, że będę je musiała przeprowadzić przez te trudne momenty po rozstaniu, byłam przytłoczona. Chciałam zrobić wszystko, żeby im to ułatwić. Konsultowałam wszelkie kroki z psychologiem dziecięcym; jestem dziennikarką, robiłam wywiady o rozstaniach w kontekście dzieci. Szukałam pomocy. Nie potrzebowałam potwierdzenia, czy robię dobrze. Ja to wiedziałam. Chciałam tylko uniknąć błędów. I tu sięgnęłam do swojego doświadczenia dziecka rodziców żyjących oddzielnie – wiedziałam, że ja nie chcę być umęczoną codziennością matką i sprowadzać ich ojca do roli wujka od fajnych weekendów. Właśnie to byłoby dla nich krzywdzące.

Zaproponowała pani opiekę naprzemienną, pół na pół.

Podjęłam decyzję o tym, że w jakimś sensie je stracę. Zresztą ich ojciec też je w jakimś sensie stracił. Dziś to widzę wyraźniej. Wtedy nie miałam tego pełnej świadomości. Te początki po rozstaniu były bardzo trudne – musiałam się wyrzucić, wysprzątać dom, wszystko wyprać – i dosłownie, i w przenośni. Musiałam zobaczyć, co się ze mną dzieje, spróbować się jakoś poskładać. Przepić morze wina, wypłakać morze łez. To moment, w którym nigdy nie byłam, nie wiedziałam, co działa, co nie działa. Siedem lat później jestem sobie za tę decyzję o odejściu bardzo, bardzo wdzięczna. Ta pomyłka w miłości, ten nieudany związek ma dwie konsekwencje. Jedna jest piękna – i to jest dwójka dzieci. A druga jest taka, że nie możemy się od siebie uwolnić, póki są pod naszą opieką.

Przygotowywałam się do rozstania nie tylko emocjonalnie, ale – gdy już podjęłam decyzję – też organizacyjnie. Żeby zaoszczędzić dzieciom szoku, ustaliliśmy, że przez pewien czas dzieciaki będą się codziennie widziały z każdym z nas. Ich tata codziennie rano odwoził je do przedszkola, niezależnie od tego, w którym domu akurat były – mieszkaliśmy od siebie w odległości 200 metrów, więc to było łatwe. Byliśmy obydwójce przestraszeni, weszliśmy na samym początku w bezdyskusyjną kooperację rodzicielską. Bez podjazdów, bez wojen. Po prostu działaliśmy wspólnie w ramach planu, tak żeby dzieciom było jak najłatwiej.

Jak one na to zareagowały?

Nie były w złym stanie. Było przewidywalnie, było wiadomo, kto, kiedy, za kogo jest odpowiedzialny. I dzieci w to weszły. Dziś myślę, że wtedy uruchomił mi się jakiś mechanizm obronny, żeby nie dopuszczać pewnych myśli do głowy. Nie myślałam wtedy na przykład, że moja córka miała trzy lata, ona właściwie nie mówiła, a ja nie do końca mogłam mieć pewność, co się z nią dzieje. A zdarzało się, że jej tata dzwonił do mnie wieczorem, że już usnęła, ale bardzo płakała, bo za mną tęskni.

Co wtedy pani czuła?

To są momenty, kiedy życie daje pięścią w twarz tak, że zalewasz się krwią. Siedzisz sama w pokoju i nie wiesz, co masz ze sobą zrobić. Takich momentów było mnóstwo.

18 Anatomia decyzji

Jak sobie z tym pani radziła?

Pogodziłam się z tym, że to jest doświadczenie, przez które muszę przejść, że to jest mój ból, który muszę udźwignąć. Bo moje dzieci sobie ostatecznie i tak poradzą. To doświadczenie ich nie zabije, są bezpieczne, my je bardzo kochamy, pomożemy im przez to przejść. Więc teraz to ja muszę sobie poradzić z własnym bólem. Bo jeżeli ja się roztrzaskam, to nie pomogę moim dzieciom. I to był mój cel. Więc dałam sobie tyle przestrzeni na histerię, ile potrzebowałam, nie pamiętam, ile to trwało. Ale tam był i strach, i myśli, że może powinnam do niego wrócić.

Jak sytuacja się trochę uspokaja, a ty jesteś ze swoim byłym partnerem w komitywie dla dobra dzieci, to jest moment, kiedy puka do ciebie poczucie winy i mówi: słuchaj, ale właściwie to zobacz, dogadujecie się przecież, to może przestań. A takie myśli czy nawet próby zejścia się są obciążające. Bo kiedy podejmujesz decyzję o rozstaniu, to zwykle ona jest już w tobie zbudowana. Tylko potem ogarnia cię strach, który cię wywraca i każe ci się cofnąć o trzy kroki, ale ostatecznie znowu dochodzisz do tego samego miejsca.

Mówiłam już o tym – przygotowywałam się do rozstania. Nieświadomie, ale i świadomie. Kiedy już wiedziałam, że to zrobię, tylko potrzebuję jeszcze odrobiny czasu na podjęcie decyzji, weszłam w intensywny proces terapii. Najpierw zadbałam o siebie, wiedziałam, że rozstanie będzie trudne, wiedziałam, że będę potrzebować ogromu siły, bo to ja podejmuję decyzję. Spodziewałam się, że druga strona może być zaskoczona, przez co bardziej rozsypana niż ja. W kontekście jego nałogu bardzo się tego bałam.

Zyskiwała pani pewność, że chce odejść, przez kolejne tygodnie. Aż wreszcie nastąpił moment, w którym poczuła się pani gotowa. Kiedy się to dzieje? Jakie to są emocje? Co się z panią dzieje? Co się dzieje z dziećmi?

To było już kilka lat temu, te dni się we mnie zatarty. Od niedawna pozwalam sobie na zapominanie tamtego czasu. Ale oczywiście pamiętam ten moment, kiedy mówimy dzieciom, że nie będziemy już razem mieszkać i że świat, który zna ją, właśnie przestaje istnieć. Moje dzieci twierdzą, że też pamiętają tę rozmowę. Ułożyły ją sobie już w jakieś wspomnienie, bo ciągle opowiadają ją tymi samymi zdaniami. To było bardzo trudne. Zgodnie z radą psycholożki dziecięcej szliśmy w tej rozmowie za dziećmi. Udało nam się ich nie przestraszyć ani nadmiernie nie obciążyć. I one nas poprowadziły w nieoczekiwanym kierunku. To było bardzo dziecięce i spontaniczne i pozwoliło nam nie umrzeć w tej kuchni – nasze dzieci po prostu chciały zobaczyć swój nowy pokój w drugim mieszkaniu. I poszły tam z tatą. Same podjęły decyzję, że ja tam już nie idę.

Choć plan był inny, nie wróciły tego wieczoru do mnie. Chciały zostać u taty, miały tam piętrowe łóżko.

A pani? Jak się pani po tym wszystkim czuła?

Poczułam ogromną ulgę, że tak się to wszystko ułożyło. I że dzieci pozwoliły nam przez ten moment po prostu przejść. Natomiast wiedziałam, że to nie koniec, że małym dzieciom często trudniej jest później. Kiedy ani nowy pokój, ani nowa organizacja życia nie są już atrakcyjne. Kiedy to zaczyna być męczące, kiedy pojawia się tęsknota za tym, co było; oczekiwanie, żeby mieć rodziców w jednym domu. U mojej córki

20 Anatomia decyzji

bunt pojawił się kilka lat później. Syn, w momencie rozstania sześciolatek, trzy miesiące później zaczął płakać; pytał, dlaczego tak się stało, czy nie możemy tego zmienić.

To było trudne?

Miałam wtedy serce związane na supełek. Byłam wobec niego bezwzględnie uczciwa. Mówiłam: nie, synku, to się już nigdy nie zmieni. Nigdy nie wrócę do taty i nigdy nie będziemy mieszkać razem.

Pytałam sama siebie, czy ja mogę mówić moim dzieciom takie rzeczy. Czułam, że jestem uczciwa, że nie chcę syna skrzywdzić, że nie chcę mu robić jeszcze większego chaosu w życiu. Więc uznałam, że moją odpowiedzialnością jest zmierzenie się z jego bólem. I nie mogę rozpaść się tylko dlatego, że moje dziecko zadaje pytania.

Przy dzieciach nie pozwalałam sobie na trudne emocje. One ze mnie wypływały, gdy dzieci były u taty. Wtedy miałam przestrzeń na rozpacz – krzyczałam jak dzikie zwierzę; nie miałam siły wstać z łóżka, nie jadłam. Byłam wobec siebie okrutna.

Kiedy dzieci wracały do domu, bałam się, że stracę nad sobą kontrolę. Wtedy odczułam brak ich ojca, drugiej dorosłej osoby do opieki. Gdy jesteś sama z dziećmi, to istnieje ryzyko, że nikt cię nie zatrzyma, że zareagujesz nadmiarowo i nikt nie przywoła cię do porządku. A nie byłam w dobrej formie. Musiałam przedstawiać sobie głowę na czas, kiedy dzieci ze mną były, oraz na te chwile, kiedy byłam sama.

Działała pani w dwóch trybach – przy dzieciach zbierała pani wszystkie siły i zasoby; gdy znikaly, pozwalała sobie

pani pogrążyć się w rozpacz. To musiało być emocjonalnie wyczerpujące, taka przerywana żałoba.

Nierzadko przejście z jednego stanu w drugi trwało tyle, ile moje dzieci szły po schodach do mieszkania. Dzwonił domofon i wiedziałam, że mam kilka chwil na ogarnięcie się. Ich pojawienie się wymagało wejścia w skrajnie inną sytuację. Ryczysz, a nagle musisz uśmiechnięta bawić się w berka. Ale ich powrót pozwalał też wydostać się z rozpaczliwej pustki, wraz z dziećmi przychodziła miłość. I to było kojące.

Mówi pani to z perspektywy osoby, która podjęła decyzję o rozstaniu. Emocje drugiej strony mogły być jeszcze trudniejsze. Czuła się pani odpowiedzialna za to, jak dzieci czują się u taty?

Nie, to był ich tata, był z nim tak samo bezpieczne jak ze mną.

Od siedmiu lat działacie w opiece naprzemiennej.

Proszę posłuchać, jak to brzmi.

Na przemian, czyli każdy po swojemu, nie razem.

Też to tak czuję. Ja dostaję torbę z rzeczami moich dzieci. Nie dostaję informacji, z czym wracają, tracę je z oczu na tydzień; chciałabym wiedzieć, co się działo, z jakimi emocjami się mierzyły w tym czasie, z czego one wynikają. Sporo czasu zajmuje nam dotarcie do tych wszystkich informacji, a one za chwilę znowu znikają. To bardzo męczące. Niedawno dzieci były u mnie przez dwa tygodnie, ich tata nie był w stanie się nimi zajmować. Spędziliśmy ten czas bez pośpiechu, nie musiałam wszystkiego zmieścić w ciągu siedmiu dni.

22 Anatomia decyzji

Chcę im dużo dać, ale nie da się upchnąć wszystkiego w tydzień. Mam wrażenie, że i ja, i dzieci często czujemy, że ze sobą bywamy, a nie, że ze sobą jesteśmy. To bardzo stresujące. Musisz szybciej rozstrzygać konflikty, musisz szybciej przeprosić, szybciej coś zaobserwować. Mam takie poczucie, że nie jestem matką, tylko że jestem matką na tydzień. Ja ten czas bez nich oczywiście potrafię wykorzystać, zająć się sobą. Ale nie mam pewności, jak oni się w tym budują jako ludzie, kim się staną. Czuję, że coś tracimy. Po siedmiu latach jestem tą formą opieki bardzo zmęczona.

Nie daliśmy rady z ojcem moich dzieci zbudować po rozstaniu dobrej rodzicielskiej relacji, która jest nieodzowna, żeby tę opiekę sprawować efektywnie. Brak współpracy, bycie non stop w jakimś konflikcie powoduje, że tracimy czas na rzeczy nieistotne, a nie zajmujemy się tymi ważnymi. Coś ze spraw naszych dzieci, z ich punktu widzenia ważnych rzeczy, nam ucieka. Jestem o tym przekonana.

Czy to jest ten moment, w którym pukają wyrzuty sumienia?

Tu nie ma miejsca na wyrzuty sumienia, tylko na miłość. W tych przedziwnych warunkach buduję z dziećmi taką relację, że możemy porozmawiać o wszystkim. Pozostając w uczciwości z nimi, ciągle szukam w sobie delikatności. I uczę się, że bycie matką to nie monolog. Tylko bycie w dialogu z nimi powoduje, że czuję się dobrą matką. Nawet jeżeli czasami jest nerwowo, jeśli czasem krzyknę, to moje dzieci nigdy nie znikają mi z pola widzenia. W tym wszystkim te cotygodniowe rozłąki bywają ciężkie.

© Wydawnictwo WAM, 2024

© Anita Sobczak, 2024

Opieka redakcyjna: Agnieszka Mazur

Redakcja: Monika Łojewska-Ciępka

Korekta: Klaudia Bien

Projekt okładki: Marcin Jakubionek

Skład i łamanie: Lucyna Sterczewska

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

ISBN 978-83-277-3784-7

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

www.mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

Druk i oprawa: GRAFARTI • Łódź

Publikację wydrukowano na papierze Ecco book 70 g vol. 2.0
dostarczonym przez Antalis Poland Sp. z o.o