

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA  
44-100 Gliwice  
tel. 032 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

## Ojciec po rozwodzie. Przeprogramowanie życia w rodzinie

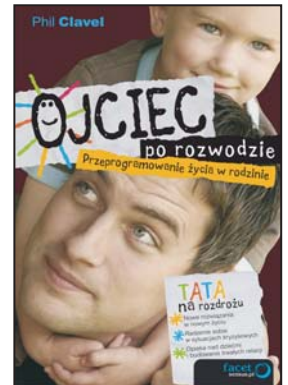
Autor: Phil Clavel

Tłumaczenie: Tomasz Misiorek

ISBN: 978-83-246-1446-2

Tytuł oryginału: [Dad Alone: How to Rebuild Your Life and Remain an Involved Father After Divorce](#)

Format: A5, stron: 152



Tata na rozdrożu

- Nowe rozwiązania w nowym życiu
- Radzenie sobie w sytuacjach kryzysowych
- Opieka nad dziećmi i budowanie trwałych relacji

### Ojciec od nowa

Rozwód. Początek i jednocześnie koniec pewnej ery w Twoim życiu. Będziesz musiał zrezygnować z niektórych przyzwyczajeń i wdrożyć zupełnie nowe rytuały. Pewnie nie będzie łatwo. Najtrudniejsze może jednak okazać się odnalezienie nowej płaszczyzny porozumienia z Twoimi dziećmi. Jak powiedzieć im, że również ich życie ulegnie zmianie? Jak podejść do drażliwej kwestii opieki nad potomstwem oraz pozostałych problemów prawnych? I najważniejsze, jak dać im poczucie bezpieczeństwa w tej zmienionej, niełatwej sytuacji?

Do tej pory nie zastanawiałeś się nad pewnymi sprawami, bo zajmowała się nimi żona. Teraz musisz na nowo zbudować życie i dom, w którym Twoje dzieci znajdą miejsce dla siebie, nawet jeśli będziesz mógł mieć je przy sobie tylko w weekendy lub podczas krótkich wakacji. Niejednokrotnie przyda Ci się męska rada i wsparcie udzielone przez rozwodnika, który sam musiał borykać się z problemami stającymi teraz na Twojej drodze. Dlatego powstał ten poradnik. Nie trać ducha. Jest ktoś, kto bardzo Cię potrzebuje – Twoje dzieci.

- Wyprowadzka z domu i znalezienie mieszkania.
- Porozumiewanie się z dorastającymi dziećmi.
- Zadbaj o swoje zdrowie i sprawy finansowe.
- Udzielanie wsparcia Twoim latoroślom.
- Kolejny związek, tworzenie nowej rodziny.

# Spis treści

## WSTĘP 7

1. Otrzymanie pomocy 13
2. Jak powiedzieć dzieciom? 17
3. Opieka nad dziećmi i alimenty 21
4. Znalezienie mieszkania 30
5. Wyprowadzka z domu 35
6. Okres przejściowy i Twoja grupa wsparcia 39
7. Skupienie na pracy 44
8. Poinformowanie rodziny i szkoły 47
9. Drobiazgi, które mogą wiele znaczyć 51
10. Radzenie sobie z plotkami i opiniami 58
11. Tworzenie domu 61
12. Zadbaj o swoje interesy 70
13. Kwestie finansowe 73
14. Zarządzanie wydatkami 80
15. Dowiedz się, czego Ci potrzeba,  
by zaleczyć rany 87
16. Zdrowe rozrywki 97
17. Bycie samym a bycie samotnym 103

18. Budowanie w rodzinie nowej dynamiki 106
19. Porozumiewanie się z dziećmi 119
20. Twoje dzieci i szkoła 125
21. Kryzys rodzinny, przeprowadzka  
i dalsza rodzina 133
22. Zamieszkanie z nową partnerką 137
23. Łączona rodzina 143
24. Na zakończenie 148



## Okres przejściowy i Twoja grupa wsparcia

Gdy się wyprowadzałem, moje nowe mieszkanie nie nadawało się jeszcze do zasiedlenia, ale, jak się okazało, było to ukryte błogosławieństwo. Przeniósłem wszystkie swoje rzeczy do domu siostry i umieściłem je w garażu. Zaproponowała mi zamieszkanie u niej, aż do czasu, gdy mój własny lokal będzie gotowy. Ostatecznie spędziłem w jej domu kilka tygodni. Nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak ważny dla mojej równowagi emocjonalnej będzie ten czas spędzony u siostry.

Powoli zaczęło do mnie docierać, że nigdy nie mieszkałem sam. Po ślubie przeniósłem się z domu rodziców do bliźniaka tak płynnie, jak kierowca Formuły 1 zmienia biegi. Teraz zacząłem się zastanawiać, czy poradzę sobie skazany na samodzielność. W moje myśli zaczęło wkradać się z wątpienie. Jak to będzie, gdy będę wracał po pracy do domu i nie będzie nikogo, z kim mógłbym wieczorem porozmawiać? Nie będę mógł zjeść kolacji z dziećmi ani położyć ich spać. Czy będę potrafił samodzielnie zadbać o dom i zaopiekować się dziećmi, gdy mnie odwiedzą? Czy kiedykolwiek będę się jeszcze bawił?

## *Rodzina i przyjaciele*

Czas spędzony w domu mojej siostry to był ważny okres przejściowy. Każdemu w podobnej sytuacji poleciłbym taki etap pośredni. Moja siostra i szwagier okazali się świetnymi słuchaczami i troskliwymi gospodarzami. Zapewnili mi dom o spokojnej atmosferze wtedy, gdy tego potrzebowałem, szczególnie jeśli wziąć pod uwagę kilka ostatnich burzliwych miesięcy. Świadomość tego, że ktoś się o mnie troszczy, była pocieszająca. Byłem kłębkim nerwów i byłem bardzo niepewny tego, co mnie czeka.

## *Dzielenie się*

Otwierając się wobec ludzi i dzieląc się swoimi niepokojami i lękami, byłem w stanie znaleźć wsparcie w sytuacji, przez którą przechodziłem. Wiele osób albo miało podobne doświadczenia, albo chociaż znało kogoś, kogo spotkało coś podobnego. Czasami udawało im się zwrócić moją uwagę na coś, co mogło nie być wcale takie oczywiste dla kogoś znajdującego się w środku tego zamieszania. Krewni, z którymi w przeszłości mogły nie łączyć Cię szczególnie bliskie kontakty, mogą dać Ci wsparcie i stanąć przy Tobie. Pamiętaj: ojcowie też potrzebują pociechy i wsparcia.

Moja siostra i szwagier to były pierwsze dwie osoby, z którymi bardziej szczegółowo rozmawiałem o stresie związanym z separacją. Codziennie wieczorem przy kolacji miałem możliwość podzielenia się uczuciami albo czymś, co się zdarzyło. W niektórych przypadkach oferowali praktyczne rady, ale zawsze pozwalali mi postępować zgodnie z moją własną najlepszą oceną sytuacji.

### *Wybieraj uważnie*

Ojciec po rozwodzie musi zdecydować, do kogo zwrócić się po wsparcie. Nie powinien czuć się zobowiązany do dzielenia się swoimi przeżyciami z każdym, szczególnie w tym krytycznym okresie. Niektóre osoby są po prostu zbyt uprzedzone i sprawią jedynie, że poczujesz się gorzej niż przed rozmową. Szybko nauczyłem się, że istnieją ludzie, którzy nie wierzą w rozwód, niezależnie od powodów. Rozmowa z nimi będzie jedynie frustrować kogoś, kto przechodzi przez tak trudny okres w życiu. Z mojego doświadczenia wynika, że tacy ludzie nie potrafią zrozumieć, że może się zdarzyć tak, że dwoje ludzi musi się rozejść, aby móc zacząć życie na nowo. Usiłując sprawić, by takie osoby zrozumiały Twoją ciężką sytuację, zmarnujesz tylko cenny czas i energię.

### *Unikaj dyskusji*

Bezpośrednio po opuszczeniu domu nie byłem zainteresowany teoretycznymi dyskusjami na temat korzyści płynących z małżeństwa czy rozwodu. Trzymałem się z dala od ludzi, których takie tematy pasjonowały. Mój nastrój się zmieniał, ale panowałem nad sobą na tyle, by zdawać sobie sprawę, że potrzebuję towarzystwa ludzi, którzy pomogą przywrócić mi szczęście i równowagę psychiczną, jakimi cieszyłem się przedtem. Rozwiedziony ojciec w następnych latach będzie przechodził wiele emocjonalnych kryzysów. Ważne jest, by otoczył się przyjaciółmi i rodziną, którzy pomogą mu przetrwać te trudne okresy.

Niezależnie od tego, jak będą wyglądały ostateczne warunki rozwodu, zawsze znajdą się ludzie, którzy będą czuli się w obowiązku wyrażenia swojej opinii w takich komentarzach jak: „Dlaczego w ogóle płacisz alimenty?” albo: „Jak to się stało, że połowa mebli nie jest teraz u Ciebie?” czy: „Powinieneś mieć dzieci przy sobie cały czas!”. Dobrą odpowiedzią jest stwierdzenie, że w najlepszym interesie obu stron była ugoda. Z upływem czasu możesz zrewidować swoją opinię, ale to nie jest moment na to, by zacząć myśleć, „co by było, gdyby”.

### *Zmierzenie się z rzeczywistością*

Wierzyłem w siebie na tyle, by wiedzieć, że będę pracował tak ciężko, jak to tylko możliwe, by się pozbierać i zacząć życie na nowo. Jedyny problem był w tym, że nie pomyślałem o praktycznych przeszkodach do pokonania. Dwie rzeczy, które od razu przyszły do głowy, to były meble i dość pieniędzy, by normalnie żyć. Byłem tak przejęty stanem emocjonalnym dzieci oraz pokojowym przebiegiem separacji, że ostatecznie nie zadbałem o swoje potrzeby. Zignorowałem realia codziennego życia, które czekały na mnie, gdy wprowadziłem się już z domu siostry.

Rekomenduję tymczasowe zamieszkanie u kogoś każdemu rozwiedzionemu ojcu, który ma serdecznych przyjaciół lub krewnych. Ten okres przejściowy może być nieodzowny w przeniesieniu Twojej uwagi z tego, co się właśnie skończyło, na to, co dopiero nadchodzi.

- Okres przejściowy może być zdrowym doświadczeniem dla rozwiedzionego ojca. Może dać czas na refleksję nad tym, co właśnie przeminęło.

- Troskliwe otoczenie może w krótkim czasie zaleczyć wiele emocjonalnych szkód.
- Okres przejściowy daje czas na zastanowienie się nad czekającymi nas realiami, jak również czas na staranne zaplanowanie tego, jak sobie z tymi realiami poradzimy.