

# Nieobecny ojciec w życiu dorastającego dziecka a konsekwencje w dorosłości

## Syndrom braku ojca

*„Objawy syndromu braku ojca mogą znacznie wykraczać poza okres dzieciństwa i dorastania, dając o sobie znać także w życiu dorosłym.”*

Na początku zaznaczyć fakt, że brak ojca w życiu dorastającego dziecka jest dla niego tragedią. Obecnie ze statystyk wynika, że w naszym kraju aż 25% dzieci wychowują się bez taty. Powody tego są różne, może być to rozstanie rodziców, śmierć, wyjazd za granicę w celach zarobkowych czy zwyczajne opuszczenie rodziny. Badania mówią o tym, że obecność ojca lub jej brak ma szczególne znaczenie w okresie prenatalnym i okołoporodowym. Brak ojca, czyli tym samym brak partnera dla przyszłej mamy jest dla niej dodatkowym dużym stresem, który może mieć wpływ na rozwój dziecka w tym okresie oraz na sam przebieg porodu i wystąpienie ewentualnych komplikacji.

**Syndromem braku ojca możemy nazwać więc wszystkie następstwa jakie występują zarówno u chłopców jak i dziewczynek spowodowane wychowaniem się w domu bez taty, do głównych które występują u obu płci możemy zaliczyć:**

- kryzys tożsamości – Kim jestem? Skąd się wziąłem?
- problemy z nawiązaniem głębokich i trwałych relacji, krótkotrwałe relacje
- problemy z nauką
- problemy z poczuciem własnej wartości
- brak wiary w siebie/ poczucie bycia bezwartościowym
- nadmierna koncentracja na matce
- trudność z utrzymaniem relacji damsko-męskich,

## Opuszczenie gorsze niż śmierć ojca?

Dawid Blankenhorn w swojej książce podkreśla z psychologicznego punktu widzenia dla dziecka jest to znacznie gorsza sytuacja niż wtedy, gdy ojciec umiera. Dzieje się tak, ponieważ kiedy ojciec umiera dziecko doświadcza głębokiego smutku i uczucia straty. Natomiast gdy odchodzi, doznaje ono niepokoju i popada w samooskarżanie się – zrobiłem coś złego więc to dlatego tata od nas odszedł. Dziecko zaczyna czuć, że jest gorsze skoro nie było warte jego miłości i to staje się dla niego niszczące. Szkodliwe dla dziecka jest myślenie o tym, że być może ono zawiniło i dlatego ojciec odszedł od rodziny. Dziecko dorastając bez ojca jest pozbawione czegoś fundamentalnego: poczucia własnej wartości i tożsamości.

Matki i ojcowie uzupełniają się tworząc zespół, dziecko zawsze traci na tym gdy brakuje jednego z rodziców. Samotne matki są przepracowane, zestresowane i zdarza się, że zajęte poszukiwaniem nowego partnera, stąd też brak ojca może oznaczać też mniej matczynej opieki.

Syndrom braku ojca może objawiać się podobnie zarówno u dziewczynek, jak i u chłopców, można jednak zauważyć pewne różnice. **Brak ojca w życiu syna** to głównie:

- Przesadne męskie postępowanie i zainteresowania
- Mogą pojawić się również problemy z zachowaniem: agresja słowna i fizyczna, wagarowanie,
- Skłonność do zachowań agresywnych; fizycznych i słownych – trudność z rozumieniem czym tak naprawdę jest męskość
- W życiu dorosłym unikanie emocjonalnego zaangażowania - opór przed założeniem rodziny i wejściem w rolę ojca
- Nadmiarowe zachowania -przesadne podkreślanie swojego zdania, wyborów, decyzji, własnych opinii
- Pozorna pewność siebie ,skłonność do uzależnień
- Szukanie męskiego wzorca w starszych kolegach, częstsze wagary i opuszczanie szkoły

Psycholog Benedykt Peczeko mówi o tym, że mężczyźni którzy w życiu dorosłym poszukują męskiego wzorca mogą chętnie zatrudniać się w korporacjach w których mają nad głową lidera i szefa. Jest do dla nich relacja oparta na **przeniesieniu** w której widzą w szefie swojego zastępczego ojca i w taki też sposób tworzą zastępczą więź. Są to dla nich trudne więzi chyba, że szef okaże się wspierający i opiekuńczy. Mężczyzn którzy wychowywali się bez ojców w dorosłym życiu może dotknąć samotność, wyobcowanie wewnętrzny konflikt mogą owocować uzależnieniem od alkoholu, pracy, pieniędzy, płytkich relacji seksualnych. Dorosły mężczyzna może odwlekać decyzje o założeniu rodziny, zaangażowaniem się w relację z kobietą i wejście w rolę ojca. Pojawiać się mogą wymówki, że to jeszcze za wcześnie na taki etap, brak ojca może spowodować że mężczyzna nie identyfikuje się z rolą ojca i partnera kobiety.

### **Syndrom córki bez ojca, czyli jak rozwijają się dziewczynki, kiedy w ich życiu tata jest nieobecny?**

Najczęstsze objawy to:

- nadmierne eksponowanie atrybutów kobiecości przez dziewczyny -brak kontaktu z „ja”
- wczesne wchodzenie w inicjacje seksualną
- córka wychodzi z założenia, że nie należy ufać mężczyznom, ponieważ porzucają kobiety, a więc może zdecydować się na brak jakichkolwiek kontaktów z nimi
- lęk, że nie będę wystarczająco interesująca dla partnera
- pozabezpieczany styl przywiązania , wykształcenie osobowości zależnej
- problemy z wyznaczaniem granic- strach przed odrzuceniem, wchodzenie w toksyczne związki
- zaburzenie odżywiania, bulimia, anoreksja, nadwaga

Jeśli chodzi o główne objawy syndromu braku ojca u dziewczynek to można zauważyć u nich ciągle poszukiwanie wzorów męskości. Ogromna chęć odnalezienia w mężczyźnie tego co powinien dać jej ojciec czyli głównie to poczucie bezpieczeństwa, akceptacja, wsparcie, bezwarunkowa miłość i stabilizacja. Niestety często dziewczynki czy już dorosłe kobiety poszukują tego w niewłaściwych miejscach i u niewłaściwych mężczyzn, ponieważ nie mają dobrego wzorca, dają się wykorzystywać, nadużywać i wchodzą w zależność.

### **Droga do poprawy**

Aby pomóc dziecku poradzić sobie z objawami syndromu braku ojca, podstawą jest zapewnienie mu zdrowych, różnorodnych relacji z pozostałymi członkami rodziny, z którymi dziecko będzie mogło zaspokajać potrzeby psychiczno-emocjonalne, budować bezpieczne przywiązanie.

Syndrom braku ojca może mieć wiele, negatywnych i długofalowych skutków. Dlatego jeśli nie wiemy, jak rozmawiać z dzieckiem o braku taty, jak właściwie, w zdrowy sposób spróbować kompensować dziecku brak ojca – **warto udać się po pomoc do psychologa i/lub psychoterapeuty**. Nadzieję budzi fakt, że proces terapeutyczny jest leczący i możliwe jest uleczenie ran z dzieciństwa. Przeszłości zmienić nie jesteśmy w stanie ale zrozumieć i zaakceptować fakt, że nie mieliśmy wpływu na to co się wtedy działo kiedy byliśmy dziećmi, możemy. Choć nie ma gwarancji, że pewne trudności będą się pojawiać po zakończonej terapii, to jednak klient uzbrojony w świadomość co się z nim dzieje, będzie mógł świadomie podjąć decyzję i nie powtarzać zachowań, które mu nie służą. Bardzo ważne jest zadbanie o to, aby zrobić wszystko, by dziecko wychowywane bez ojca, miało blisko siebie męskie wzorzec. A także aby nie miało poczucia, że wszyscy mężczyźni zdradzają, porzucają, czy też są po prostu niegodni zaufania. **Psychoterapia jest dobrym sposobem na poradzenie sobie z różnymi trudnościami emocjonalnymi, poznawczymi i behawioralnymi.**

### **Czy płęć psychoterapeuty ma tu znaczenie?**

Nie, często psychoterapeutki pracują z klientami nad relacją z ojcem. Istotna jest relacja terapeutka-klient. Kiedy ta relacja jest oparta na uważności, zrozumieniu i akceptacji, to możliwa jest praca nad relacją z ojcem, relacją z matką, czy też relacją z własnym dzieckiem.

### **Ważna jest literatura!**

Czytanie może działać bardzo terapeutycznie ponieważ przemawia do naszych emocji więc nas kształtuje. Znajdziemy w niej porady, psychoedukację która może poszerzyć naszą samoświadomość. Każdy może odnaleźć w książce trochę siebie, dzięki radom można zrozumieć na czym najlepiej skupić się aby poprawić budowanie relacji, polepszyć kontakty z innymi czy wzmocnić nasze dobre cechy.

Polecane przez nas książki:

1. Steve Biddulph „*Męskość. Nowe spojrzenie*”
2. M.Ruszkowska, „*Wpływ nieobecności ojca w rodzinie na pojawiające się trudności wychowawcze*”
3. „*To, co musimy utracić*”, Viorst Judith
4. „*Porzuceni przez ojca. Psychologia ateizmu*” Vitz Paul C.
5. „*Relacje, które niszczą. Jak zerwać toksyczne więzi rodzinne i uzdrowić swoje życie*”, Sherrie Campbell

6. „Co ze mną nie tak? O życiu w dysfunkcyjnym domu, środowisku, w Polsce i o tym, jak sobie z tym (nie)radzimy”, Flis Joanna ( **Praca ze swoim koszykiem potrzeb - koszyk potrzeb to terapeutyczna koncepcja opracowana przez Joannę Flis** )

#### **Bibliografia:**

- „Zdradzony przez ojca” Eichelberger Wojciech
- „No, bez jaj. W poszukiwaniu męskości” Masłowski Jacek Martyna Harland
- „Co ze mną nie tak? O życiu w dysfunkcyjnym domu, środowisku, w Polsce i o tym, jak sobie z tym (nie)radzimy”, Flis Joanna
- [NIEOBECNY OJCIEC \(youtube.com\)](#)
- [8 skutków psychologicznych ojca nieobecnego w dzieciństwie - Strefa Relacji](#)
- [Mężczyzna porzucony w dzieciństwie przez ojca - Zwierciadło.pl](#)

Autorki :

Magdalena Weteska, Paulina Puczek, Joanna Nazarewicz, Katarzyna Strzoda