



ZOSTAŃ  
OJCEM,  
JAKIM  
ZAWSZE  
CHCIAŁEŚ  
BYĆ

MIKOŁAJ FOKS ▶

RTCK

**TATA**

**ZOSTAŃ OJCEM,  
JAKIM ZAWSZE CHCIAŁEŚ BYĆ**

# SPIS TREŚCI

<b>WSTĘP</b>	<b>6</b>
<b>DZIEŃ 1. WCZORAJ</b>	<b>23</b>
<b>PLECAK</b>	<b>26</b>
Dom	28
Szkoła	33
Środowisko	37
<b>OPROGRAMOWANIE</b>	<b>40</b>
Ojcowska rana	45
Matczyne objęcia	59
<b>ZEW MĘSKOŚCI</b>	<b>70</b>
<b>POLE MAGNETYCZNE</b>	<b>85</b>
Można wszystko, ale nie wszystko można	85
Własny kompas	89

<b>DZIEŃ 2. POJUTRZE</b>	<b>95</b>
<b>PYTANIE 1: ZA JAKIE POJUTRZE ODDAJESZ ŻYCIE?</b>	<b>97</b>
<b>PYTANIE 2: JAKIM OJCEM CHCESZ BYĆ?</b>	<b>103</b>
Pokusa wylogowania się	105
Pragnienie przekazywania	112
<b>PYTANIE 3: GDZIE TERAZ JESTEŚ I JAKĄ DROGĄ CHCESZ DOJŚĆ DO CELU?</b>	<b>121</b>
Wyznacz swoje współrzędne	121
Określ swój sezon	124
Zweryfikuj plany	127
<b>PYTANIE 4: PO CZYM ROZPOZNASZ, ŻE JESTEŚ U CELU?</b>	<b>130</b>
 <b>DZIEŃ 3. JUTRO</b>	 <b>137</b>
 <b>POTĘGA PLANOWANIA</b>	 <b>139</b>
O potrzebie przywództwa i sprawczości	139
O cyklach i rytuałach	149
<b>PIĘĆ KRĘGÓW JUTRA</b>	<b>152</b>
Pierwsza więź	152
Prawdziwy dobrobyt	166
Stado	174

Wioska	209
Maska tlenowa	215
<b>DZIEŃ 4. DZIŚ</b>	<b>231</b>
Jutra nie ma	232
Najważniejsza relacja	238
Bycie szczęśliwym zaczyna się TERAZ	244
<b>ZAKOŃCZENIE. ZAWSZE</b>	<b>258</b>
<b>DODATEK. OJCOWSKIE TO-DO</b>	<b>261</b>
<b>O AUTORZE</b>	<b>271</b>
<b>WARTO PRZECZYTAĆ</b>	<b>273</b>

# WSTĘP

Jakiś czas temu do ojcowskiej grupy, którą prowadzę, dołączył Paweł\*. „Powiedz parę słów o sobie” – poprosiłem. Rozejrzał się po twarzach siedzących w kręgu mężczyzn i zaczął tak: „Do mojego mieszkania przypisana jest komórka lokatorska. Gdy wejdzie się do tej piwnicy, można się poczuć jak w Decathlonie. Trzymam tam sprzęt do dowolnej dyscypliny sportowej, jaką tylko sobie wymarzą, od narciarstwa po windsurfing. Tak już mam, że gdy mnie coś zainteresuje, to wchodzę w to na maksa i chcę to robić jak najlepiej. Gromadzę więc sprzęt, ale też szukam trenera, który pokaże mi, co i jak. Niedawno urodził mi się syn – moje pierwsze dziecko. Choć jestem już po czterdziestce, to nie wiem, jak to zrobić, żeby być dobrym ojcem. Dlatego tu jestem – bo postanowiłem znaleźć trenera i grupę, z którą mógłbym ćwiczyć tę supertrudną i superważną dyscyplinę”.

---

\* Tylko nieliczne imiona i szczegóły opisywanych w książce wydarzeń nie zostały zmienione. Większość została przedstawiona tak, by uszanować prywatność ich prawdziwych bohaterów.

No właśnie... Jak to jest, że aby popływać żaglówką, potrzebujesz patentu żeglarza, by prowadzić samochód, musisz mieć w kieszeni prawo jazdy i ukończony kurs, a do tego, by być ojcem, nie potrzebujesz żadnych papierów? Może zaskoczy cię to, co teraz powiem, ale... dobrze, że tak jest. Dlaczego? – Ponieważ na rodzicielstwo nigdy nie będziesz wystarczająco gotowy albo – powiem to inaczej – dziś jesteś na to wyzwanie gotowy najbardziej, jak tylko możesz być. No, ale czy to znaczy, że nie ma sensu szukać wzorców, przewodników lub trenerów w tej, jak powiedział Paweł, „supertrudnej i superważnej dyscyplinie”? – Owszem, szukać trzeba, a nawet należy. Przygodę pod tytułem „Być lepszym tatą” możesz zacząć właśnie od tej książki. Zawarłem w niej odpowiedzi na najważniejsze wątpliwości i pytania mężczyzn, z którymi spotykam się na co dzień w ramach konsultacji i warsztatów, jakie prowadzę.



Zanim zaproszę cię do czytania, pozwól na kilka zdań wyjaśnienia. Książka składa się z czterech wynikających z siebie części, a zarazem czterech dni męskiej wyprawy w ojcostwo. Najbardziej praktyczna (moim zdaniem najważniejsza i najtrudniejsza) jest część czwarta, czyli dzień DZIŚ. Wprowadzeniem do niej jest bardzo prosta i porządkująca część trzecia – JUTRO (znajdziesz w niej to, czego mężczyźni szukają najczęściej). No, ale zawartość części trzeciej „nie pojedzie” dobrze bez

części drugiej (POJUTRZE), która jest dla części pierwszej (WCZORAJ) tym, czym zachód słońca dla jego wschodu. Skomplikowane? – A to jeszcze nie wszystko ;).

Jeden z uczestników moich szkoleń, wysokiej klasy specjalista w dziedzinie finansów, spojrzał mi głęboko w oczy i powiedział: „Znam się na finansach, ale od kogoś, kto się zna na ojcostwie, chciałbym mieć listę tego, co należy zrobić z dzieckiem, zanim ono wyjdzie z domu”. Po przeczytaniu tej książki będziesz mógł stworzyć taką właśnie, swoją własną listę ojcowskiego TO-DO (wskazówki znajdziesz na końcu książki). Możesz także skorzystać z dodatku rozwojowego. Znajdziesz w nim szereg praktycznych ćwiczeń, dzięki którym przełożysz teorię na praktykę. A jeśli najlepiej przyswajasz wiedzę, słuchając bądź oglądając, zapraszam cię do udziału w kursie wideo. Nagrałem go z myślą o tych, którzy oczekują najlepszych rezultatów\*.

Jeszcze jedno. Książka, którą trzymasz z ręki, została napisana z myślą o mężczyznach, ale ponieważ zawsze zależało mi na dobrostanie całych rodzin, poprosiłem moją żonę, by podzieliła się ze mną swoją wiedzą i kobiecym doświadczeniem. Magda od lat wspiera moje inicjatywy, zachowując równocześnie zdrowy dystans do „moich spraw”. Choć oficjalnie Magda zabiera głos zaledwie w kilku akapitach zatytułowanych „okiem żony”, to de facto ta książka jest owocem naszej wspólnej pracy.

---

\* Dodatek rozwojowy i kurs są dostępne na stronie Wydawnictwa RTCK: [www.rtck.pl/sklep](http://www.rtck.pl/sklep).

—

Zatem zapraszam cię na męską wyprawę w czasie, który i mnie, i tobie, został dany po to, byśmy byli ojcami dla naszych dzieci. Doprowadzi cię ona do drugiego człowieka – twojego dziecka, ale i do samego siebie. Nie powiem ci w niej, jakim masz być ojcem. Pomogę ci odkryć, jakim ojcem chcesz być. Razem przejdziemy przez kilka ważnych dni: W CZORAJ – POJUTRZE – JUTRO – DZIŚ –... i coś jeszcze, o czym na razie nie powiem.



**NIE POWIEM CI, JAKIM MASZ BYĆ OJCEM.  
POMOGĘ CI ODKRYĆ, JAKIM OJCEM  
CHCESZ BYĆ.**

## **MISJA – TATA, CZYLI POZNAJMY SIĘ**

Zanim ruszymy w podróż, wypada, byś poznał swojego przewodnika. (Jeśli już się znamy, bo na przykład byłeś uczestnikiem moich warsztatów lub jednej z wypraw, to spokojnie możesz przeskoczyć do pierwszego rozdziału).

Nazywam się Mikołaj Foks i kiedy piszę te słowa, mam wrażenie, że jestem już w drugiej połowie życia. Kilka tematów zakończyło się dla mnie na dobre.

Zakończyłem karierę dziennikarza. Jako dziennikarz działałem od 2003 roku w różnych mediach. Była w moim życiu obecna telewizja, trochę pisałem... Najdłużej, bo aż przez 16 lat pracowałem dla Polskiego Radia, z czego przez osiem lat prowadziłem wieczorną audycję dla rodziców (dobra baza się z tego zbudowała – jakieś czterysta treściwych rozmów o ważnych zagadnieniach dotyczących rodzicielstwa). Zakończyłem dziesięcioletnią karierę managera, coś, co można nazwać pracą korporacyjną. Zakończyłem też karierę trenera biznesu – choć może akurat w tym wypadku „zakończyłem” to za dużo powiedziane, gdyż zdarza mi się jeszcze czasem prowadzić szkolenia z zarządzania projektami, efektywności osobistej, strategii; pomagać firmom w kwestii sukcesji oraz w innych biznesowych tematach, które naprawdę szczerze lubię. Zapytasz, dlaczego w związku z tym zakończyłem także tę karierę? – Po prostu zająłem się ojcostwem na poważnie, a to sprawiło, że od jakiegoś czasu nie jestem już zbyt oczywistym wyborem na trenera biznesu. I... bardzo się z tego cieszę, bo dzięki temu mogę w pełni oddać się temu, co jest moim najważniejszym zadaniem na świecie.

Ta przygoda zaczęła się w roku 2015. To mniej więcej wtedy dotarło do mnie, że dość często słyszę od moich kolegów

pytania o to, jak to jest być tatą, jak organizować różne rodzicielskie sprawy, jak rozwiązywać problemy. „Dlaczego pytasz o to właśnie mnie?” – zacząłem się nad tym zastanawiać i uznałem, że jest w tym coś więcej. Bo rzeczywiście, odkąd sięgam pamięcią, rodzicielstwo bardzo mnie interesowało.

Pamiętam pewną rozmowę, którą jeszcze jako nastolatek odbyłem gdzieś w mazurskim porcie, gdzie razem z grupą młodzieży przycumowaliśmy żaglówki. Z kolegą poszliśmy pozmywać naczynia, a potem wybraliśmy się do mazurskiego sklepiku po coś do jedzenia. W czasie tego zmywania, a potem zakupów rozmawialiśmy o ojcostwie i ja powiedziałem, że to będzie świetnie być tatą. Na to mój kolega odparł, że będę dobrym ojcem, tylko surowym. Zatrzymało mnie to zdanie... Może właśnie dlatego zapamiętałem tę scenę? W każdym razie krótko później sprawy nabrały tempa, bo poznałem dziewczynę, która w przyszłości miała zostać moją żoną.

Z Magdą znaleźliśmy się dobrych kilka lat, zanim powiedzieliśmy sobie „tak” przed ołtarzem. Oboje uważaliśmy, że rodzicielstwo będzie czymś wspaniałym, i było dla nas jasne, że stanie się ono istotną częścią naszego życia. Kiedy miała przyjść na świat nasza pierwsza córka, czytaliśmy naprawdę dużo. No dobrze, szczerze mówiąc, było trochę inaczej: to Magda czytała dużo, a potem mi referowała (ja czytałem tylko trochę). Tak czy inaczej to był niezwykle czas – zresztą podobnie jak czas oczekiwania na każde kolejne dziecko. Razem czekaliśmy

tak pięć razy i za każdym razem efektem oczekiwania był niezwykle, wspaniały, kochany i zupełnie inny od wszystkich innych ludzi na tym świecie człowiek. Zachwycająca jest myśl, że kiedyś każde z naszych dzieci wyruszy we własną podróż. My oczywiście zapakujemy im do plecaków trochę rzeczy, dobrych i tych nie najlepszych, ale ostatecznie to one same będą trzymać stery swojego życia.

Wróćmy do roku 2015... Właśnie mniej więcej wtedy postanowiłem założyć blog o ojcostwie i zacząć prowadzić warsztaty dla ojców. Nie ukrywam, już wówczas przyszło mi do głowy, że doświadczenie w prowadzeniu warsztatów i spisywanie swoich własnych doświadczeń będzie doskonałym punktem wyjścia do napisania w przyszłości książki. Ta przyszłość jest właśnie dziś!

Były więc warsztaty, był blog i były – jak już wspomniałem – wielogodzinne rozmowy przy mikrofonie z fantastycznymi specjalistami zajmującymi się różnymi aspektami rodzicielstwa. Napisałem wcześniej, że nagraliśmy około czterystu audycji, ale nie dodałem, że większość z nich to były duże, dwugodzinne spotkania! Jeśli dołożyć do tego podcasty, które nagrywam na swoim kanale na YouTube, zbierze się z tego pewnie z tysiąc godzin zdobywania od innych rodzicielskiej wiedzy. Mam poczucie, że to ważny zasób. Dzięki niemu czuję się pewniej, zapraszając cię do wspólnej drogi przez rodzicielstwo.

Jest jeszcze jedna aktywność w moim życiu, o której warto, byś wiedział, zanim wyruszymy. Otóż w 2015 roku rozpoczęła swoją działalność mała szkoła, którą w cztery małżeństwa założyliśmy z myślą o naszych dzieciach. Jest ona dla nas jak kolejne dziecko – nieplanowane, bardzo jednak kochane. Ta inicjatywa daje mi dużo radości, szczególnie że – mając pewne doświadczenie, jak działa w Polsce edukacja – mogę wspierać innych rodziców, którzy chcieliby pójść podobną ścieżką. Przez ostatnie 10 lat odbyłem wiele rozmów o tym, jak założyć szkołę. W efekcie w różnych zakątkach Polski powstało około 15 różnych szkół niepublicznych, które szukają dróg lepszej edukacji. Piszę o tym z dumą, bo czuję się trochę jak położna odbierająca kolejne porody. Uznaję te doświadczenia za ważny zasób i chcę się nim dzielić.

Wszystko, co wydarzyło się w moim życiu w kontekście poznawania istoty rodzicielstwa, napawa mnie wielką radością. Jest to radość naukowca, który pewnego dnia odkrył, że całkiem nieźle zna się na czymś, co może ocalić świat przed zagładą. Czy ten naukowiec wie już wszystko? – Absolutnie nie! Ale wpadł na trop, jak można by rozwiązać największe problemy naszej planety. Tak. Czuję się trochę jak taki naukowiec. Już od dawna mam w sobie przekonanie, że ojcostwo jest najważniejszą męską rolą i największą męską przygodą, a jej dobre wypełnienie realnie MA MOC sprawić, by ten świat stał się lepszy.



**OJCOSTWO JEST NAJWAŻNIEJSZĄ MĘSKĄ  
ROLĄ I NAJWIĘKSZĄ MĘSKĄ PRZYGODĄ,  
A JEJ DOBRE WYPEŁNIENIE MA MOC SPRAWIĆ,  
BY TEN ŚWIAT STAŁ SIĘ LEPSZY.**

Być może uznasz mnie za szalonego. Może stwierdzisz, że za bardzo „odjechałem” i mocno przeceniam rolę ojcostwa. Ale może też być inaczej: w miarę jak będziesz czytał kolejne strony tej książki, także i ty uznasz, że być ojcem to ważna misja. Ja obecnie jestem tego pewien, jak w dniu narodzin mojej pierwszej córki (dziś już nastolatki, której ilustracje wzbogaciły tę książkę). Choć muszę przyznać... że przez ostatnie lata nie zawsze tak było. Przez jakiś czas myślałem, że ojcostwo jest ważne, ale bez przesady. Tłumaczyłem sobie, że każdy, kto się czymś zajmuje, uważa to za najważniejsze. Później przyszły lata, w których usłyszałem tak wiele historii o ojcach... Ojcach, którzy budowali, i tych, którzy niszczyli... Te historie pozwoliły mi upewnić się, że ojcostwo to naprawdę największa męska przygoda. Nie miałem jednak w sobie na tyle pewności, aby to zdanie wypowiedzieć głośno i by je bronić.

Zmiana przyszła pewnego jesiennego dnia gdzieś na obrzeżach Puszczy Kampinoskiej. W gronie moderatorów

męskich kręgów – mężczyzn pochodzących z różnych środowisk, o różnych światopoglądach i z różnymi życiowymi doświadczeniami – rozmawialiśmy właśnie o ojcostwie. W męskich kręgach nie jest to oczywisty temat rozmów. Mężczyźni w takich grupach częściej rozmawiają o męskości, o relacjach z kobietami, o samoświadomości albo o pracy. Jedliśmy chyba akurat kolację, gdy ktoś powiedział, że dzisiaj nie ma już typowo męskich ról i że kobiety mogą robić wszystko to, co dawniej było zarezerwowane wyłącznie dla mężczyzn.

– Wśród górników są jeszcze sami mężczyźni – zauważył Łukasz.

– Chyba tak... – przytaknął Karol. – Ale wiesz, ostatnio widziałem kobietę kierującą śmieciarką, a jeszcze kilka lat temu byłoby to nie do pomyślenia!

– A kobiety za kółkiem autobusu? Przecież dzisiaj to już standard – dopowiedział Marcin.

I właśnie wtedy ktoś rzucił, że ojcostwo to jest zupełnie niesamowita i wyjątkowa męska rola. „Przecież tak właśnie jest! Nie tylko ja tak uważam! – pomyślałem. – Ojcostwo jest wyłącznie męską rolą, kto wie, czy nie ostatnią, jaka dziś pozostała zarezerwowana tylko dla mężczyzn, a w której zawiera się tak wiele spraw”.

W doświadczenie ojcostwa wpisanych jest kilka tematów ważnych, a wręcz kluczowych dla mężczyzn (przynajmniej dla tych, których ja znam i z którymi na co dzień się spotykam).

Przede wszystkim **ojcostwo to dawanie życia**. Nie tylko jednorazowo, ale dawanie takiego życia, które trwa i stwarza możliwość przekazania drugiej osobie tego, co sam wiem i czym żyję. Po drugie **ojcostwo to bycie i praca na rzecz drugiej osoby**; ofiarna miłość, troszczenie się o kogoś, kto jest dla mnie ważny; stawanie w jego obronie i walka o lepsze jutro (nieważne, czy w biurze, czy na polu uprawnym, czy w fabryce). **Ojcostwo to także przywództwo** zawieszane między mówieniem innym, dokąd należy pójść, a słuchaniem, gdzie oni potrzebują się dostać.

Te wszystkie tematy zawierają się w ojcostwie, a równocześnie są one niezwykle istotne w odkrywaniu męskiej tożsamości i – jestem co do tego mocno przekonany – głęboko zakorzenione w każdym męskim sercu. Bo ojcostwo to jest ocean, w którym można się zatracić i zgubić, ale można też odnaleźć siebie i ocalić prawdziwe „ja”! Pisząc tę książkę, chcę udowodnić, że ta druga opcja nie jest tylko dla wybrańców. Ona jest dostępna również dla ciebie, bez względu na to, na jakim etapie drogi jesteś.



**OJCOSTWO TO OCEAN,  
W KTÓRYM MOŻNA SIĘ ZATRACIĆ I ZGUBIĆ,  
ALE MOŻNA TEŻ ODNALEŹĆ SIEBIE  
I OCALIĆ PRAWDZIWE „JA”.**

Tak więc mniej więcej od 2015 roku prowadzę różne inicjatywy dla ojców, a od 2024 roku – po zakończeniu moich zawodowych karier – robię już tylko to. Nagrywam podcasty\*, prowadzę warsztaty\*\*, organizuję wyjazdy, w których uczestniczą ojcowie wraz z dziećmi.

Najważniejszą obecnie dla mnie inicjatywą jest „Przejście”, czyli męski wyjazd inicjacyjny dla ojców i dorastających synów (w wieku 13-15 lat), w trakcie którego synowie, w bliskości ze swoimi ojcami, szykują się na przejście od bycia chłopcem do bycia mężczyzną. Inicjacja chłopców do męskości to moim zdaniem jeden z tych tematów, które mają moc zmieniać świat. Zresztą już sama relacja ojciec–syn to temat, który chcę jeszcze mocniej zgłębić, podobnie jak temat ojcowskiej rany, którą ojcowie mniej lub bardziej świadomie zadają swoim synom. Tak. Mężczyźni potrzebują dziś uzdrowienia z tej rany, by podjąć się swoich męskich zadań. Takich mężczyzn – gotowych wziąć odpowiedzialność i robić rzeczy, do których

---

\* Podcasty i inne nagrania znajdziesz na: [youtube.com/@zawodojciec-mikolajfoks](https://youtube.com/@zawodojciec-mikolajfoks). Same podcasty znajdziesz też na Spotify, Apple Podcast i innych platformach, wpisując: Mikołaj Foks Zawód Ojciec.

\*\* Moje najstarsze i zarazem najlepiej sprawdzone oraz najczęściej prowadzone warsztaty to „Misja tata – strategiczne planowanie ojcostwa”. To bardzo dobre warsztaty pokazujące, ile dokładnie czasu zostało nam jako ojcom z naszymi dziećmi, a także co i kiedy powinniśmy zrobić, by nie przegapić relacji z naszymi dziećmi. Po tych warsztatach wychodzisz z listą konkretnych działań umieszczonych w konkretnych punktach twojego kalendarza i naprawdę wiesz, co jako ojciec masz do zrobienia. Ta książka czerpie z doświadczeń wspomnianych warsztatów, ale nie ujawnia tej ich części, która prowadzi do ojcowskiej transformacji. O aktualnych inicjatywach przeczytasz na mojej stronie internetowej: [zawodojciec.pl](https://zawodojciec.pl).

zostali powołani – potrzebuje dziś świat. Zaś na pierwszym planie męskiego powołania jest wychowanie kolejnych pokoleń.

Wyjazd „Przejsście” jest dla mnie tak ważny, że planuję rozwijać tę inicjatywę przez co najmniej kolejnych dwanaście lat. Dlaczego dwanaście? – Bo chciałbym wziąć udział w tych warsztatach razem z moim synem, a jego czas na przejście będzie w roku 2036. Tak! Serio mam plan na to, co będę robił w roku 2036. I piszę o tym nieprzypadkowo. Jeśli przeczytasz tę książkę, także i ty będziesz miał szansę stworzyć dla siebie tak odległy plan, który – zamiast cię przerażać – da ci poczucie wolności i sprawczości.

Są zatem inicjatywy rozwojowe dla ojców, są inicjatywy dla ojców i ich dzieci, ale jest też coś dla mężczyzn, którzy niekoniecznie są w tym momencie dla kogoś ojcami. Chodzi o to, aby stworzyć mężczyznom przestrzeń spotkania się w swoim gronie. Po co? – By mogli porozmawiać o tematach, których często nie mają z kim „przerobić”.

Niech to będzie na przykład kryzys w związku. Ze starymi kumplami przeważnie nie da się o takich sprawach gadać, bo oni często nie wiedzą, jak słuchać albo co powiedzieć. Z oczywistych względów nie da się też o tym porozmawiać z żoną, z którą toczy się boje. No to z kim? – Właśnie po to od zawsze ludzie gromadzili się w społecznościach albo tylko kobiet, albo tylko mężczyzn. My dzisiaj trochę się tego boimy, a przecież przebywanie w wyłącznie męskim (bądź dla kobiet – w kobiecym) gronie i czerpanie z tej unikalnej energii ma ogromną wartość,

szczególnie gdy ktoś potrafi mądrze animować rozmowę, tak by nie sprowadzała się tylko do wymiany poglądów albo nie prowadziła do ich polaryzacji. Podczas takich spotkań każdy powinien mieć przestrzeń, by mógł opowiedzieć własną historię oraz by – słysząc opowieści innych – przejrzeć się w ich historiach jak w zwierciadle. Wśród moich męskich inicjatyw są męskie kręgi, na których przede wszystkim dużo rozmawiamy, a są też męskie wyprawy, w czasie których jest i wysiłek, i wędrówka, i przygoda, i wspólne odkrywanie, i przebywanie na łonie natury, ognisko, woda, las, no i także znajduje się przestrzeń na męskie rozmowy, których dziś naprawdę bardzo nam trzeba.

Ach, jak ja uwielbiam te wyprawy! Nawet teraz, gdy o nich piszę, myślami przenoszę się nad rzekę albo do hamaka rozwieszzonego gdzieś wśród norweskich skał. Przypominam sobie orły nad Wisłą pikujące, by złowić rybę, i łosia, co przechodził na drugi brzeg, kiedy robiliśmy poranną kawę, albo bobry, które zgrabnie zsuwają się z brzegu do wody, gdy przez przypadek natykamy się na nie tuż za zakolem rzeki. Obok komputera leży kompas – ten sam, który widzisz na okładce książki. Przez wiele lat miałem zwyczaj, że wyjmowałem go w pracy z plecaka razem z laptopem i kładłem na widocznym miejscu, aby przypominał mi o tym, że wciąż powinienem zadawać sobie bardzo ważne pytanie: **„Czy to, co robię, prowadzi mnie we właściwym kierunku?”**.

Chcę być z tobą szczerzy. Nie zawsze w moim życiu odpowiedź była twierdząca, ale miałem przynajmniej punkt

odniesienia – coś, co pokazywało mi, że skręciłem nie tam, gdzie naprawdę chciałbym się znaleźć.

No dobrze... Doprecyzujmy. To, co widzisz na okładce książki, nie jest w rzeczywistości kompasem, tylko busolą. Busola jest sprzętem bardziej zaawansowanym niż kompas, bo umożliwia chodzenie na azymut, czyli poruszanie się w terenie, w którym nie ma wyznaczonych szlaków. Jest w tym zadaniu busoli coś bardzo aktualnego dla naszych czasów\*, w których rzeczywistość zmienia się tak szybko, że faktycznie ciężko czasem wytyczyć szlak, albo jest w niej co najmniej kilka szlaków i trudno o szybką weryfikację, który z nich prowadzi we właściwym kierunku. No i do takich właśnie zadań przydaje się busola. Dzięki niej wyznaczamy punkt na horyzoncie, a później idziemy do tego punktu, weryfikując od czasu do czasu, czy się do niego przybliżamy, czy nie. Ty też trzymasz w ręku busolę. Jest nią ta książka. Pomoże ci ona ustalić twój własny punkt na horyzoncie, a następnie będzie towarzyszyć ci w drodze, żebyś zbliżał się do tego punktu. Choć – tu znów konieczne jest doprecyzowanie – właściwie nie o punkt chodzi. O co więc?

Znam przynajmniej kilka osób, które nie lubią podróżować samolotem, bo twierdzą, że samolot odziera całą podróż z magii. No bo startujesz, przez chwilę patrzysz na oddalającą się od

---

\* Specyfikę naszych czasów dobrze oddaje angielski akronim VUCA: zmienność (*volatility*), niepewność (*uncertainty*), złożoność (*complexity*) i niejednoznaczność (*ambiguity*).

ciebie ziemię, potem znajdujesz się w chmurach, cyk, i już łądujesz gdzieś w zupełnie innym końcu świata.

W życiu – i w ojcostwie też – w gruncie rzeczy nie chodzi o to, żeby być zadowolonym na sam koniec podróży. Chodzi o to, żeby satysfakcję czerpać z jej odbywania. No bo wyobraź sobie, że pstrykasz palcami i nagle po prostu jesteś na wysokiej górze, na którą zawsze chciałeś się wspiąć. A teraz wyobraź sobie inny scenariusz: Oto masz przed sobą żmudne podejście, po ciele spływa ci pot, a plecak przykleja się do pleców. Zjadłeś już cały prowiant, chce ci się pić, ale w butelce kończy się woda, a w dodatku zaczyna padać deszcz. W końcu docierasz na szczyt i właśnie wtedy, kiedy robisz ostatni krok, spoza chmur przezierają słońce, które oświetla krajobraz przed tobą. Którą wersję wolisz? – W sumie nieważne nawet, co odpowiesz, bo jeśli chodzi o ojcostwo, to do wyboru masz tylko tę drugą. Jeśli nauczysz się cieszyć z drogi i już w trakcie wędrówki czerpać satysfakcję, a z trudnych doświadczeń wyciągać dla siebie cenną naukę, to twoje życie będzie miało prawdziwą jakość. Jeśli natomiast będziesz próbować przebiec przez nie, nie posmakujesz życia w pełni.



**W OJCOSTWIE W GRUNCIE RZECZY NIE  
CHODZI O TO, BY BYĆ ZADOWOLONYM NA**

## SAM KONIEC PODRÓŻY. CHODZI O TO, ŻEBY CZERPAĆ SATYSFAKCJĘ Z JEJ ODBYWANIA.

Zapraszam cię na wyprawę. Będzie ona wyjątkowa jak życie, które przekazujesz drugiemu człowiekowi (i nieważne, czy robisz to w sposób biologiczny, czy nie). Będzie to droga pełna trudów, wyzwań i niebezpieczeństw, ale niezwykle satysfakcjonująca. Busołą już mamy. Teraz czas obrać kierunek i ruszyć z przekonaniem, że zbliżymy się do wyznaczonego celu. Zaczynamy. Przed nami cztery ważne dni i... coś jeszcze!



POŚLUCHAJ

### **Grzegorz Turnau | *W życia wędrówce na połowie czasu*\***

W tym zaśpiewanym tekście zaczerpniętym z *Boskiej Komedii* Dantego widzę miejsce, w którym jest obecnie moje życie. Jeśli jesteś gdzieś między „zbliżam się do czterdziestki” a „jestem już po pięćdziesiątce”, to jest spora szansa, że także się w tej piosence odnajdziesz.

---

\* Gdy pisałem tę książkę, w mojej głowie pobrzmiwały piosenki. Postanowiłem podzielić się z czytelnikami moimi muzycznymi inspiracjami, gdyż idealnie uzupełniają one zawarte w tej książce treści. Utwory zebrałem na YouTube w jedną playlistę. Znajdziesz ją, wpisując frazę: „TATA – piosenki o ojcostwie”.



# O AUTORZE

**Mikołaj Foks** – mąż Magdaleny i tata pięciorga dzieci.

Przez wiele lat był dziennikarzem radiowym i telewizyjnym (w tym przez 8 lat prowadził cotygodniową audycję dla rodziców w Polskim Radiu). Po dziesięciu bardzo aktywnych zawodowo latach znacząco zmniejszył swoje dziennikarskie zaangażowanie na rzecz świata biznesu i przez kolejną dekadę pracował głównie jako manager oraz trener zarządzania projektami i business coach.

W 2015 roku z potrzeby serca założył blog: [zawodojciec.pl](http://zawodojciec.pl) i zajął się tym, co jest dla niego najważniejsze w życiu: byciem ojcem, jakim zawsze chciał być. W tej samej misji od lat wspiera innych mężczyzn, inicjując i angażując się w różne „męskie” projekty. Prowadzi warsztaty strategiczne dla ojców w kraju i za granicą (m.in. w Niemczech, w Norwegii, w Wielkiej Brytanii i USA) oraz warsztaty plenerowe dla ojców i ich dzieci; jako specjalista w dziedzinie ojcostwa jest zapraszany do mediów i do firm organizujących szkolenia rodzicielskie dla swoich pracowników.

Na co dzień moderuje męskie grupy rozwojowe i męskie kręgi oraz prowadzi podcast i kanał na YouTube. Wiosną organizuje warsztaty inicjacyjne dla nastoletnich synów z udziałem ich ojców (oraz analogicznie: dla nastoletnich córek z ojcami), a latem zaprasza na warsztaty w kajaku dla ojców i ich dzieci. Organizuje też wyprawy tylko dla mężczyzn w różne zakątki Polski i świata (m.in. do Norwegii).

Jest współzałożycielem Mikroszkoły Włochy – małej niepublicznej szkoły, która stała się dla rodziców z różnych regionów Polski inspiracją do założenia własnej szkoły. Jest członkiem Rady Doradczej Rodziców NASK.

## **TATA. Zostań ojcem, jakim zawsze chciałeś być**

Mikołaj Foks i Magdalena Foks dla RTCK

Autorzy: Mikołaj i Magdalena Foks

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2025

Wydanie I

© RTCK SA 2025

ISBN: 978-83-68230-85-7

ISBN EPUB: 978-83-68230-86-4

ISBN MOBI: 978-83-68230-87-1

ISBN PDF: 978-83-68230-88-8

Redakcja: dr Krystyna Sadecka

Korekta: Julia Młodzińska, Patrycja Kamińska

Skład i łamanie: Adam Gutkowski

Projekt okładki i opracowanie graficzne: Katarzyna Halota

Fotografie Mikołaja Foksa: Dorota Czocho

W książce wykorzystano fragmenty prac Heleny Foks –  
córką Mikołaja i Magdaleny

RTCK wydawnictwo

książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy



RTCK SA

ul. Grunwaldzka 17, 33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119 | sklep@rtck.pl | www.rtck.pl/sklep

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.  
Zapisz się na [www.rtck.pl](http://www.rtck.pl), a będziemy Cię wspierać na tej drodze,  
wysyłając wartościowe materiały!



## **UWAGA! Mężczyźni potrzebni do wyprawy w ojcostwo.**

Wynagrodzenie niewielkie i nieregularne, za to obowiązki – całodobowe.

Długie miesiące chronicznego niewyspania,  
ciągłe nieprzewidywalne zdarzenia, brak ciszy i kontroli.

Powrót do dawnego życia – wątpliwy.

W razie sukcesu – nieopisana duma i bezwarunkowa miłość dziecka.

### **Wchodzisz w to?**

Jeśli chcesz wiedzieć:

- **Co to znaczy być dobrym ojcem?**
- **Czy bycia tatą można się nauczyć?**
- **Co każdy tata powinien zrobić, zanim dziecko wyjdzie z domu?**

Ta książka jest dla Ciebie.

***Zapraszam cię na męską wyprawę – w czasie, który został nam dany po to, byśmy byli ojcami dla naszych dzieci. Doprowadzi cię ona do drugiego człowieka: twojego dziecka, ale i do samego siebie.***

***Nie powiem ci, jakim masz być ojcem. Pomogę ci odkryć, jakim ojcem chcesz być.***



## **Mikołaj Foks**

Mąż Magdaleny i tata pięciorga dzieci; dziennikarz, manager, trener, coach. Prowadzi warsztaty i podcast dla ojców; moderuje męskie kręgi i grupy rozwojowe; organizuje męskie wyprawy w różne zakątki świata. Doświadczeniem ojcostwa dzieli się na blogu: [zawodojciec.pl](http://zawodojciec.pl).

**WYDAWNICTWO RTCK**  
KSIĄŻKI, KURSY  
ĆWICZENIA  
ROZWOJOWE  
[WWW.RTCK.PL/SKLEP](http://WWW.RTCK.PL/SKLEP)



**WYDAWNICTWO**  
RTCK

**MIKOŁAJ FOKS**

# **MISJA** **TATA**



**ŚCIEŻKA DO LEPSZEGO OJCOSTWA**

**ćwiczenia rozwojowe dla mężczyzn,  
którzy lubią wyzwania  
oraz 101 ojcowskich inspiracji**

RTCK

# Spis treści

<b>WSTĘP</b>	<b>3</b>
Jaki jest cel ćwiczeń i jakich rezultatów możesz się spodziewać	3
Jak pracować z ćwiczeniami rozwojowymi	3
MISJA – temat ważny nie tylko w biznesie	3
<b>MISJA ZACZYNA SIĘ DZIŚ</b>	<b>5</b>
Ćwiczenie: Wracanie do TU i TERAZ	5
<b>SCHEMATY NASZEGO W CZORAJ</b>	<b>7</b>
Ćwiczenie 1. Przegląd plecaka	7
Ćwiczenie 2. Twoja oś czasu	7
Ćwiczenie 3. Ramiona taty i objęcia mamy	8
Ćwiczenie 4. Pole magnetyczne	11
<b>IDZIEMY W KIERUNKU POJUTRZE</b>	<b>14</b>
Ćwiczenie 1. Dawniej i dziś, czyli określanie współrzędnych	14
Ćwiczenie 2. Etapy życia	15
Ćwiczenie 3. Przekazywanie	16
Ćwiczenie 4. Planowanie urodzin	20
<b>JUTRO W SERCU I W KALENDARZU</b>	<b>22</b>
Ćwiczenie 1. Cykle i rytuały	22
Ćwiczenie 2. Inwestujemy w wife-coiny	24
Ćwiczenie 3. Lubi, nie lubi, a może polubi?	24
Ćwiczenie 4. Odpowiedzialności dziecka	28
<b>FINAŁ: MOJA MISJA</b>	<b>30</b>
Tworzenie własnej misji	30
<b>DODATEK. 101 OJCOWSKICH INSPIRACJI</b>	<b>33</b>

# WSTĘP

## Jaki jest cel ćwiczeń i jakich rezultatów możesz się spodziewać

Jeśli masz już za sobą lekturę mojej książki, to wiesz, że w jej końcowej części poświęciłem nieco więcej miejsca zagadnieniu, które nazywamy ojcowską misją. W niniejszym materiale rozwojowym chciałbym zachęcić Cię do precyzyjnego zdefiniowania Twojej własnej ojcowskiej misji i – najlepiej – zapisania jej.

Od początku istnienia moich warsztatów „Misja Tata” próbowałem stworzyć dla moich kursantów przestrzeń na stworzenie ojcowskiej misji. Okazało się jednak, że program warsztatów o ojcostwie jest tak gęsty i intensywny, że na samo napisanie misji często nie starczało czasu. A przecież to jest turboważne, by stworzyć sobie taką misję, zapisać ją i móc się do niej w codzienności odnosić.

Pomyślałem więc, że skoro warsztaty „Misja Tata” – pozwalające zbudować strategiczny plan na twoje ojcostwo – nie dają przestrzeni na napisanie własnej ojcowskiej misji, trzeba się tym tematem zająć osobno i z należytą uwagą. Tak właśnie zrodził się w mojej głowie pomysł na napisanie ćwiczeń rozwojowych *Misja TATA – ścieżka do lepszego ojcostwa*. Cieszę się, że masz je w rękach. To dla mnie sygnał, że chcesz w swojej przygodzie z ojcostwem pójść krok dalej. Jesteś mężczyzną lubiąącym wyzwania i że nie jest dla ciebie obojętne, jakim ojcem będziesz dla swoich dzieci.

W materiale, który masz przed sobą, proponuję ci przejście przez 12 konkretnych ćwiczeń, które pomogą Ci zwiększyć swoją samoświadomość i jeszcze pełniej odkryć, jakim ojcem chcesz być dla swoich dzieci. Dowiesz się, jak „ogarnąć” swoje WCZORAJ, jak zaplanować działania na JUTRO, by POJUTRZE znaleźć się dokładnie tam, gdzie chcesz się znaleźć, i jak przeżyć dzień DZISIEJSZY, żeby nie tracić z oczu celu.

Ćwiczenia te doprowadzą Cię do ostatniego zadania, czyli sformułowania swojej ojcowskiej misji. Tym samym zakończysz je z KONKRETEM: będziesz miał przed sobą czarno na białym zapisane, jakim ojcem chcesz być i – co jeszcze lepsze – będziesz wiedział, jak to zrobić.

## Jak pracować z ćwiczeniami rozwojowymi

Bazą dla materiału, który masz przed sobą, jest moja książka *TATA. Zostań ojcem, jakim zawsze chciałeś być*. Zakładam, że najprawdopodobniej masz już u siebie na półce, a może nawet już ją przeczytałeś. Jeśli nie – gorąco zachęcam Cię do lektury. Nie jest to naturalnie lektura obowiązkowa – zapewniam Cię, że skorzystasz z ćwiczeń, nawet nie znając treści książki ani nie sięgając do żadnych dodatkowych materiałów. Niemniej znajomość książki skróci proces przepracowywania swojej wizji ojcostwa i tym samym pozwoli Ci uzyskać jeszcze lepsze rezultaty.

Co jeszcze? Możesz przez te ćwiczenia przejść sam, ale możesz też pracować nad nimi w towarzystwie moim oraz grupy mężczyzn, którzy chcieliby naprawdę poważnie przepracować temat ojcowskiej MISJI. Jeśli chciałbyś dołączyć do takiej grupy, napisz do mnie na [zawodojciec@gmail.com](mailto:zawodojciec@gmail.com). Dam Ci znać, czy w tej chwili zawiązuje się taka grupa i kiedy można będzie wspólnie rozpocząć pracę.

## MISJA – temat ważny nie tylko w biznesie

Być może słyszałeś o podejściu, według którego firma, aby dobrze funkcjonować, musi mieć jasno określoną wizję i misję. W książce opisałem różnicę między nimi, więc, żeby się nie powtarzać, po prostu zacytuję własne słowa:

W czasach rycerskich popularne było posługiwanie się tzw. zawołaniami. W krótkim zdaniu zawierało się ważne motto, którym ludzie kierowali się w codziennym postępowaniu. Ten sam pomysł z powodzeniem można wykorzystać w ojcostwie. Warto stworzyć sobie własne motto wyrażające ojcowską misję – misję inspirującą, będącą wyzwaniem, a równocześnie możliwą do realizowania.

W stworzeniu takiej sentencji może komuś pomóc krótka historia. W pewnym mieście pracowali niezależnie od siebie policjanci i streetworkerzy. Dobrze wiemy, czym zajmują się policjanci, streetworker to mniej znana profesja. Ich zadaniem jest spędzanie czasu z młodzieżą tam, gdzie ona przebywa: na podwórkach, boiskach, w parkach, i inspirowanie jej do podążania za dobrymi wzorcami. Policjanci i streetworkerzy mieli tę samą wizję i dążyli do tego samego celu: pragnęli miasta bez złodziei. Wizja była wspólna, misja – różna. Bo misją policjantów było wyłapać wszystkich złodziei, zaś misją streetworkerów sprawić, by żaden młody człowiek nie został złodziejem.

#### **A jaka jest twoja misja na ojcowską codzienność?**

Czy jesteś szeryfem, który próbuje złapać dziecko „na gorącym uczynku”, a następnie ukarać je i w ten sposób uczynić „prawym obywatelem miasta”? A może wolisz,

żeby twoje dziecko stawało się obywatelem, jakiego miasto najbardziej potrzebuje – kreatywnym, mądrym, odważnym?

Ojcowska misja to krótkie hasło zawierające ważną myśl – aktywność wyrażoną w pierwszej osobie, liczby pojedynczej, w czasie teraźniejszym. Oto przykłady: „Każdego dnia kocham moje dziecko bardziej niż wczoraj”, albo „Dostrzegam dobro w swoich dzieciach”. Taką ojcowską misję możesz ustawić sobie jako tapetę w telefonie lub komputerze albo zapisać na pierwszej stronie notatnika, z którego często korzystasz. To hasło nie musi być jedno na całe życie – możesz je zmieniać i modyfikować (M. Foks, *TATA. Zostań ojcem, jakim zawsze chciałeś być*, s. 260-261).

Jestem głęboko przekonany, że wizja i misja to ważny temat nie tylko w biznesie, ale również w ojcostwie. **Mając wypracowaną, mając sformułowaną ojcowską misję, łatwiej jest mierzyć się z codziennymi wyzwaniami, które dziś i jutro staną przed Tobą, a także łatwiej dostrzegać radości i cieszyć się z tego, co już w życiu masz.** Bo misja dla ojcostwa naszych czasów jest tym, czym kompas dla wędrowca.

# MISJA ZACZYNA SIĘ DZIŚ

▶ Zaczynamy od ćwiczenia, które jest kluczem dla całej dalszej pracy. Dlaczego? Bo aby w pełni skorzystać z kolejnych zadań, potrzebujesz skupienia.

Jeśli znasz techniki koncentracji lub, co ważniejsze, dobrze znasz samego siebie i wiesz, co Ci pomaga w osiągnięciu skupienia – z pewnością będziesz potrafił zaczerpnąć z tych ćwiczeń to, co jest Ci potrzebne w Twojej życiowej sytuacji. Doświadczenie podpowiada mi jednak, że ważną umiejętnością w tym procesie będzie uważność. Jest to forma takiej koncentracji, w której zyskujemy większą świadomość tego, co dzieje się w nas samych oraz jakie emocje

i myśli (jakie „struny”) porusza w nas dane ćwiczenie i jego treść. I co dalej chcielibyśmy z tym wewnętrznym impulsem zrobić.

Dlatego właśnie proponuję rozpocząć te ćwiczenia od zadania poświęconego uważności. Zachęcam Cię gorąco, abyś przed przystąpieniem do każdego kolejnego ćwiczenia zatrzymał się na chwilę, wracając do tego pierwszego zadania. Korzystaj z niego w taki sposób, jaki będzie Ci najbardziej służył, a dopiero w drugim kroku zajmij się treścią nowego ćwiczenia.

Powodzenia na drodze do lepszego ojcostwa!

## Ćwiczenie: Wracanie do TU i TERAZ

Nasz świat, a szczególnie jego cyfrowy wymiar, uczynił towar z naszej uwagi. To nie ułatwia ćwiczenia uważności. Oto 3 proste propozycje budowanie nawyku uważności na to, co dzieje się TU i TERAZ.

### 1. Raz w ciągu dnia postaraj się złapać chwilę, która jest TERAZ.

Skup się uważniej np. na tym, kiedy pijesz kawę, patrzysz przez okno, albo teraz – jeśli właśnie trzymasz w ręku te ćwiczenia. Przekieruj całą swoją uwagę na to, co właśnie robisz. Użyj różnych swoich zmysłów: wzroku, słuchu, węchu, dotyku, smaku. Skup się na tym, co się z tobą dzieje, jeśli przez krótką chwilę skierujesz swoją uważność na jedną prostą rzecz, z którą teraz jesteś.

Zapisz swoje refleksje po wykonaniu tego ćwiczenia:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**2. Zainteresuj się aktywnościami, w których twoje ciało i umysł potrzebują uważnie działać razem, czyli wymagają skupienia na chwili obecnej.**

To może być np. golf, łucznictwo, ceramika, haftowanie itp. Najlepsze są te działania, które trudno jest automatyzować. Więc prasowanie, zmywanie i wieszanie prania raczej nie są tym, czego szukamy.

Zapisz, co możesz zacząć robić, żeby mocniej skupić się na tym co, tu i teraz:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**3. Jeśli jesteś osobą wierzącą, to spotykaj się z Bogiem w twoim DZISIAJ.**

Mam koleżankę, która nawróciła się jako dorosła osoba. Jedno ze swoich wielkich odkryć dotyczące imienia Boga opisała tak: Wcześniej słyszałam tylko o mindfulness, czyli sztuce uważności na to, co jest tu i teraz. Nie sądziłam jednak, że w Piśmie Świętym znajdę coś na ten temat. Na mojej drodze wiary odkryłam, że Boga można spotkać tylko w TU i TERAZ\*. Przecież Bóg mówi o sobie „Jestem który jestem”. Boga nie da się spotkać we WCZORAJ, które minęło, ani w JUTRO, którego jeszcze nie ma. Tego, który JEST, można spotkać tylko TU i TERAZ\*.

Napisz, jak obecnie wygląda twoja modlitwa. Co możesz zrobić, żebyś w czasie modlitwy mógł jeszcze mocniej skupić się na tym, co tu i teraz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

\* O tym, jak spotykać się z Bogiem w swoim DZISIAJ i jak praktykować chrześcijańską czujność na to, co tu i teraz, przeczytasz w książce Aleksandra Bańki, *Népsis. Modlitwa czujności serca* (RTCK, 2024) (przyt. red.).

**MISJA** TATA

RTCK