

Od gwiazdek Michelin do ojcostwa na 100 Pro

Od szefowania w prestiżowych kuchniach z gwiazdkami Michelin, przez świat branży IT, aż po najtrudniejszą, a zarazem najpiękniejszą rolę życia – pełnoetatowe ojcostwo. Poznajcie Roberta Łukowskiego, 35-latkę z Wrocławia. Kiedy jego córka Oliwka kończyła rok, Robert podjął decyzję o przejściu na urlop rodzicielski. W szczerzej rozmowie opowiada o tym dlaczego praca zdalna i sam pobyt w domu to za mało, by zbudować prawdziwą bliskość, oraz dlaczego czas spędzony z córką jest wart każdy pieniądzy.

Skąd wzięła się decyzja, że skorzystasz z urlopu rodzicielskiego? Jak to się wszystko zaczęło?

O tym, że tata może iść na urlop rodzicielski, wiedziałem od dawna, przetarli mi ten szlak koledzy z boiska. Z żoną zaplanowaliśmy to strategicznie, moment jej powrotu do pracy był dla mnie sygnałem do przejęcia opieki. Ogromnym ułatwieniem okazało się podejście mojego pracodawcy. Firma podeszła do tematu ze zrozumieniem, a od zespołu dostałem mnóstwo pozytywnej energii i wsparcia. Co ciekawe, w moim otoczeniu urlop rodzicielski wśród panów staje się normą, najczęściej koledzy decydują się na ciągle 9 tygodni w wakacje. Największe wrażenie nasza decyzja zrobiła jednak na starszym pokoleniu, które z pewną nutą zazdrości wspominało, że w ich czasach takie wsparcie w rodzicielstwie było nie do pomyślenia. Dziś wiem, że to była jedna z najlepszych decyzji. Mimo że pracuję zdalnie z domu, pełny urlop to co innego, niż zerkanie na dziecko między spotkaniami. Daje możliwość bycia tu i teraz, budowania unikalnej więzi i poznawania swojego dziecka.

Pracowałeś wcześniej w kuchniach z gwiazdkami Michelin – to praca w ekstremalnym stresie i pod presją czasu. Czy doświadczenia z gastronomii pomogły Ci przetrwać najbardziej kryzysowe momenty na rodzicielskim?

Doświadczenie z gastronomii pomaga mi ogólnie w życiu, nawet po zmianie branży. Dzięki tamtej szkole życia jestem opanowany i spokojny i na rodzicielskim bardzo mi się to przydało. W kryzysowych sytuacjach potrafię zachować spokojną głowę. Wiadomo, że z małym dzieckiem – na początku było sporo płaczu, czasami dziecko trudno uspokoić i on trwał dłużej. Trzeba było opanować te emocje i to była ta część, którą w pełni przejmowałem w domu - zachowanie absolutnego spokoju. Dziecko natychmiast wyczuwa emocje rodzica, więc moja wewnętrzna cisza stała się dla Oliwki najlepszym azylem.

Zmieniłeś branżę na IT i zyskałeś luksus pracy zdalnej, a z nim możliwość bycia blisko córki na co dzień. Wielu ojców uważa to za układ idealny. Dlaczego dla Ciebie to było za mało?

Zmieniłem branżę jeszcze przed narodzinami córki, gdyż miałem świadomość, że ciężko byłoby pogodzić moją karierę w gastronomii z życiem rodzinnym. Przy pracy zdalnej, będąc w domu, mogę wyjść na przerwę i spędzić z Oliwką kilka minut. Ale to zupełnie co innego niż całkowite odcięcie się od pracy. Urlop rodzicielski daje komfort psychiczny. Możemy wyjść rano, po śniadaniu, na długi spacer, chodzić spokojnie, zbierać kwiatki i po prostu cieszyć

się tym czasem. Kiedy pracujesz i spędzasz czas z dzieckiem dopiero po godzinach, wkrada się rutyna i pośpiech: szybki spacer, od razu mycie i spanie. Urlop rodzicielski ten czas niesamowicie wydłuża i pozwala na pełną swobodę. Pracując z domu, widzi się dziecko często, ale dopiero całkowite oddanie się opiece na pełen etat pozwala poznać je na zupełnie innym, głębszym poziomie.

Opieka nad dzieckiem to w dużej mierze powtarzalne schematy. Czy masz swoje ulubione, najprzyjemniejsze momenty z tego czasu sam na sam z Oliwką?

Zdecydowanie poranki są nasze. Jestem rannym ptaszkiem. przejąłem poranną opiekę nad Oliwką. Kiedy wstaje o 6:00 do 7:30 mamy swoją własną, bezpieczną przestrzeń. Choć to z zewnątrz zwykle, codzienne czynności: wspólne śniadanie, ubieranie się, przygotowania do żłobka – to właśnie ta spokojna poranna atmosfera daje mi najwięcej radości. Ale ten czas jeden na jeden jest dla mnie wyjątkowo przyjemny.

Jako były kucharz wzięłeś na siebie rozszerzanie diety Oliwki. Opowiedz, jak wyglądały te Wasze eksperymenty?

To była super przygoda! Sporo czytałem o tym, co i na jakim etapie można wprowadzać. Nie nakładaliśmy sobie żadnych sztywnych ograniczeń. Zaczęliśmy od produktów dość niestandardowych. Oliwka już w szóstym miesiącu jadła pieczoną dynię z kozim serem, chwilę później makaron z parmezanem. Uwielbia krewetki i oliwki. Bardzo lubi jeść, ma świetnie wytrenowane kubki smakowe, z czego ogromnie się cieszę, bo wiem, że wielu rodziców ma z tym problem. Zdecydowanie zaszczerpiłem w niej pasję do próbowania nowych smaków. Często pomagała mi przy gotowaniu – na początku głównie uderzając pokrywkami o podłogę, ale zawsze uczestniczyła w życiu kuchni. Jedzenie to dla nas również wspólne spędzanie czasu, zawsze jemy posiłki razem, bez żadnych rozpraszaczy.

W trakcie urlopu Twoja żona też pracowała z domu? Jak wyglądał Wasz podział obowiązków?

Moja żona ma możliwość pracy zdalnej, chociaż raz na jakiś czas jeździ też do biura. Gdy pracowała z domu, postawiliśmy na bardzo jasny podział - ona zamykała się w pokoju i skupiała wyłącznie na swoich zadaniach zawodowych. Wychodziła do nas tylko na krótkie, przerwy i wracała do obowiązków. Ja w tym czasie w stu procentach przejmowałem opiekę nad Oliwką. Dzięki temu żona miała pełen komfort pracy, a ja mogłem bez przeszkód budować swoją relację z córką. Taki powrót do pracy po kilkunastu miesiącach przerwy jest niesamowicie ciężki. Pojawiają się duże obawy. Moja obecność była dla żony dużym odciążeniem i uważam, że takie wsparcie po prostu należy się naszym partnerkom. Niektórym wydaje się, że "siedzenie w domu z dzieckiem" to nic takiego i że jest łatwiejsze niż chodzenie do pracy. Opieka nad maluchem to praca na pełen etat, która potrafi dać w kość: nieprzespane noce, dziecięce emocje, płacz i ciągła czujność. Są dni, kiedy nawet chwila dla siebie oznacza szczyt logistyki. Zresztą mitem jest słynne "siedzenie z dzieckiem w domu" odkąd córka zaczęła chodzić, to "siedzenie" zamieniło się w bieg z przeszkodami.

Czy to zaangażowanie wpłynęło też pozytywnie na Waszą relację w związku?

Dziecko było naszą wspólną, świadomą decyzją, długo się o nie staraliśmy. Obydwoje wiedzieliśmy, że nie będzie łatwo, dzięki czemu nie ma między nami nieporozumień czy wzajemnych żali. Pomogło mi też to, że mam starszą siostrę, która ma dzieci, oraz młodsze rodzeństwo, to dało mi pewne obycie.

Oczywiście, nie oznacza to, że w ogóle się nie bałam. Pamiętam, że przy pierwszym przewijaniu Oliwki miałam ogromny stres. Ale szybko się okazuje, że to są zwykłe, naturalne czynności, które potrafią zrobić miliardy ludzi na świecie. Nie ma się czego bać! Matki przeżywają dokładnie taki sam stres przy pierwszym dziecku, a do tego dochodzą u nich kwestie położu, laktacji, zmian hormonalnych czy izolacji społecznej w domu. Koszty po stronie kobiet są o wiele wyższe. Cieszę się, że mamy dziś szansę jako ojcowie w tym pomóc. Gorąco polecam każdemu tacie urlop rodzicielski i trzymam kciuki za wszystkich panów!

Twój urlop rodzicielski przypadł na czas adaptacji w żłobku, a dodatkowo przetrwałś moment urazu dziecka. Jak wyglądało to zarządzanie kryzysowe?

Początki w żłobku rzeczywiście nie były łatwe. Pierwsze dni wiązały się z płaczem Oliwki i wtedy serce po prostu się łamało. Myślę jednak, że jako tata zniósłem to całkiem dobrze i udało mi się dać jej potrzebne wsparcie. Jakiś czas temu córka złamała rękę – powiem szczerze, że wolałbym odrąbać sobie palec, byle tylko ją nic nie bolało. Ale gdy przychodzi trudniejszy moment – czy to infekcja w domu, czy kontuzja – trzeba po prostu zacisnąć zęby i iść do przodu. Wiadomo, że czeka nas parę gorszych dni lub nieprzespanych nocy, ale po nich zawsze przychodzą te lepsze i wszystko wraca do normy.

Finanse to wciąż główny powód, dla którego mężczyźni w Polsce rezygnują z urlopów rodzicielskich. Co powiedziałbyś ojcom, którzy przeliczają ten czas wyłącznie na pieniądze?

Do emerytury zostało nam jeszcze tyle czasu, że zdążymy zarobić w życiu wystarczająco dużo. Jednak ten czas z naszymi dziećmi nigdy już nie wróci. Mam w głowie świadomość, że przyjdzie taki dzień, gdy nasze dzieci się wyprowadzą i będziemy się widywać raz w tygodniu, jeśli szczęście dopisze. Teraz jest wyjątkowy, niepowtarzalny moment. Warto też słuchać starszego pokolenia, które nie miało takich możliwości i dziś nam tego zazdrości.

Jak ten czas na rodzicielskim zmienił Twoją własną definicję tego, kim jest „facet na 100%”? Co powiedziałbyś tacie, który boi się, że wypadnie z obiegu w pracy albo że sobie nie poradzi w domu?

Przede wszystkim ten urlop warto dobrze zaplanować i pamiętać, że można go podzielić – mamy na to czas aż do końca roku w którym dziecko kończy 6. roku życia. O karierę naprawdę nie trzeba się bać. To, co działo się w firmie, zapominamy po dwóch tygodniach, a chwile spędzone z dzieckiem zostają z nami na całe życie. Na emeryturze nie będziemy wspominać kolejnych projektów z biura, ale to, jak rosły nasze dzieci. A czy poradzisz sobie w domu? Nie ma się czego obawiać. W rodzicielstwie, jak w każdej innej dziedzinie, popełniamy błędy i po prostu się na nich uczymy. Warto wyjść ze strefy komfortu, by cała odpowiedzialność nie wisiła wyłącznie na barkach naszych partnerek. Zamiast obaw, ten czas przynosi mnóstwo radości. Obserwowanie tych kroków milowych kiedy dziecko po raz pierwszy siada, obraca się czy staje na nóżkach, to absolutnie niezapomniane momenty. Im więcej zwykłych, codziennych obowiązków przejmiesz: od karmienia po zmianę pieluch, tym silniejsza i głębsza będzie Twoja relacja z dzieckiem.

Wywiad zrealizowany w ramach zadania publicznego finansowanego ze środków Miasta Wrocławia.

Więcej inspirujących historii z urlopu rodzicielskiego na:

<https://facetna100pro.sharethecare.pl/>