

Wstęp

Drogi Kolego, jeśli jesteś podobny do mnie, to jesteś lata świetlne za swoją żoną (czy w ogóle za kobietami) w temacie życia emocjonalnego. Rozróżniasz pewnie dwa uczucia: jest dobrze lub źle. To Twoja słabość, nad którą warto popracować. Ale jest to też Twoja mocna strona – jeśli sobie coś przemyślisz, poukładasz w głowie po swojemu, wtedy jesteś nie do zatrzymania. Działasz spokojnie, skutecznie, idziesz do przodu jak czołg – jesteś zwycięzcą.

Zespół Raz Dwa Trzy śpiewa: „Nazywaj rzeczy po imieniu, a zmienia się w oka mgnieniu”. To jest o nas – mężczyznach. Ta książka stawia pytania, na które sam możesz znaleźć odpowiedzi.

Droga Koleżanko, może ta książka także Tobie coś da. Pamiętaj, proszę, że mężczyzna jest inny niż Ty, i to jest skarb, a nie problem.

Teksty, które przeczytacie, pisałem przez kilka lat, głównie dla siebie – by stawać się coraz bardziej świadomym ojcem. W tym procesie pomaga mi moja praca – jestem psychologiem, na co dzień pracuję z dziećmi i rodzicami. Na blogu bycojcem.pl dzielę się spostrzeżeniami, ale na luzie – nie chcę nikogo pouczać i wskazywać na jedynie słuszne rozwiązania. Taka też jest ta książka.

Zawsze pomijam tę część wstępu, w której autor dziękuje. Sam jednak też chcę podziękować. Rodzicom za życie, żonie za pojemne serce, Maćkowi za słowa wypowiedziane cztery lata temu: „Pisz, bo będzie z tego książka”, a ludziom z Mocnych w Duchu za to, że tę książkę wydali.

CZĘŚĆ PIERWSZA

Siła profesjonalistów



Dziś jest najpiękniejszy dzień życia

Tytułowym zdaniem: „Dziś jest najpiękniejszy dzień życia!” męczę bliźszych i dalszych od kilku miesięcy. Jeśli ktoś ma czas i ciekawość zapytać dlaczego, odpowiadam krótko i do bólu logicznie: „bo wczoraj już nie ma, a jutro nie wiadomo, czy nadejdzie”.

Zdarzyło się w styczniu, że mój syn, wzorem Maszy z bajki *Masza i niedźwiedź* pisał i podrzucał w różne miejsca kartki z napisami „to za 5 dni”, „to za 4 dni” itd., odliczając w ten sposób czas pozostający do jego urodzin. W dniu urodzin ja napisałem kartkę „to dziś” i ukryłem ją tak, żeby na pewno na nią natrafił. Spodobało się to młodemu, bo naprodukował jeszcze kilka takich kartek. Jedna z nich została przywieszona na drzwiach jego pokoju. Kiedy wieczorem utulałem go do snu, zapytałem, dlaczego nie zdjął jeszcze kartki. Odpowiedział: „Tata, ty zawsze powtarzasz, że to dzisiaj jest najpiękniejszy dzień życia, więc ta kartka może chyba zostać?”. Poczuję wielką radość, bo chyba udało mi się przekazać dziecku coś bardzo ważnego, o co sam w codzienności najbardziej się staram i zabiegam. Co może być prawdziwym skarbem na całe życie.

Każda poważna duchowość ostatecznie prowadzi do tego, aby żyć tu i teraz, aby doświadczać życia w trwającej chwili. Jednocześnie jest to tak trudne, wymaga ogromnej dyscypliny, ćwiczeń, a ostatecznie chyba łaski, oświecenia czy jak to nazwiemy. Ktoś powiedział, że ludzkość obecnie choruje na dwie poważne choroby – jedna nazywa się *wczoraj*,

a druga *jutro*. Albo spalamy nasze życie na ołtarzu wspomnień przeszłości (powodujących tęsknotę lub żal), albo czekamy na przyszłość (i przed nią drżymy). Nie jesteśmy w każdym razie w tym, co jest tu i teraz, a tak naprawdę – tylko to istnieje.

Tak wiele poświęcamy czasu, pieniędzy, starań rozwojowi naszych dzieci – basen, angielski, szachy, plastyka, kodowanie..., a czy ktoś troszczy się o to, żeby rozwijała się też ich sfera duchowa? I nie mam tu na myśli tylko życia religijnego, ale odważne wprowadzanie dziecka w sfery głębsze niż tylko psychologia. Czy sami w ogóle troszczymy się o tę sferę w nas?

Naukę muzyki, języków, trening sportowy świadomie zaczynamy serwować naszym dzieciom wcześniej, bo „czym skorupka za młodu nasiąknie”, a trening duchowy? Dlaczego nie dziś, dlaczego później?



Wychowanie to sport zespołowy

Siedzę w parku miejskim, niedziela godzina 19.00. Córka doskonali jazdę na rolkach, syn wynajduje coraz dziwniejsze sposoby jazdy na rowerze, ja obserwuję. W pobliżu pięciu innych ojców z dziećmi, które jeżdżą na rolkach, rowerach bądź grają w piłkę, i jedna mama z dwiema dziewczynkami, które próbują jeździć na deskorolkach i zająć lody w tym samym czasie.

Cytaty z wypowiedzi ojców: „nabita była, gramy dalej”, „ile macie punktów?”, „dajesz, dajesz, dajesz”, „wstawaj, gramy dalej”, „zmień przetrztkę, to przejedziesz pętlę szybciej”. Wypowiedź mamy: „chodźcie już, bo robi się zimno”. Pomyślałem wtedy – bycie ojcem jest COOL!!! Następnego dnia znajomy przywiózł syna motocyklem do szkoły, młody pękał z dumy, a chłopcy z jego klasy z zazdrości. „Tylko żona cały czas suszy głowę, żeby go nie wozic” – skarżył się po cichu mój kolega. Pomyślałem, że bycie ojcem jest COOL.

I rzeczywiście, bycie ojcem to największa przygoda życia. Ale, ale, ale...

My, ojcowie, jesteśmy najczęściej od eventów, od wydarzeń, od osiągnięć, a matka? Od czego jest matka? Często słyszę od mam, że czują się niedoceniane, sfrustrowane, że dzieci traktują je niesprawiedliwie. Ona przez cały dzień jest z dzieckiem i daje z siebie wszystko, a w zamian dostaje – nic. Mąż wraca po pracy i jest traktowany przez dzieci jak bóg. Mama jest od zaplecza, dba, karmi, leczycy, ogarnia całość.

Niestety, jej rola pozostaje niewidzialna, dopóki wszystko jest ok. Ale jest to rola bardzo, bardzo ważna, fundamentalna i bez niej nie ma ojca z jego eventami.

Tak to mądrze Bóg (a dla niewierzących: jakiś inny element sprawczy) przewidział, że dopiero razem – mężczyzna i kobieta – są w stanie osiągnąć pełnię ludzkich możliwości. Dopiero wtedy wszystkie cylindry silnika mogą pracować na pełnej mocy. Dopiero razem tworzą jedno ciało, które może naprawdę wiele. Nie przeskoczmy tutaj Księgi Rodzaju, która wyklada tę prawdę zaraz na początku Biblii.

Trzeba tylko, abyśmy byli świadomi tego, co wnosimy. Żebyśmy szanowali i doceniali najpierw samych siebie, swoją różnorodność, odmienność. I tego właśnie szacunku do swojej niepowtarzalności, „niezastępowalności” życzę wszystkim paniom. Panom tego szacunku do samych siebie najczęściej nie brakuje. Jeśli natomiast facet nie potrafi docenić roli kobiety, to wystarczy go zostawić na kilka dni samego z tym majdanem. Choć ostatecznie to i tak kobieta będzie musiała potem odgruzować dom...

Gdyby dziecko miało tylko dwie matki, nie rozwinęłoby się w pełni, ale gdyby miało tylko dwóch ojców, to w ogóle by nie przeżyło.



Człowiek człowiekowi Polakiem

Prowadziłem ostatnio przyjęcie weselne, na którym wraz z panem młodym było jeszcze sześćdziesięciu Niemców. Ku ich uciesze starałem się tłumaczyć polskie tradycje po niemiecku, choć jak zaczynam zdanie w tym języku, to nigdy nie mam pewności, czy będę umiał je dokończyć, stąd czasem łąduję po angielsku. Ale goście zagraniczni byli wyraźnie uradowani tym, że słyszą swoją ojczystą mowę, a gdy widzieli, że nie jest mi łatwo – uśmiechali się z jeszcze większą życzliwością. Niektórzy nawet chwalili, że dobrze mówię po niemiecku. Ale obecni na przyjęciu Polacy, którzy biegle mówią po niemiecku, zwrócili mi kilka razy z oburzeniem uwagę, że powinienem użyć innego słowa. Niemcy cieszyli się moim niemieckim, a Polaków on denerwował. Warum? Dlaczego? Why?

Wczoraj z kolei obserwowałem dzieci, które rywalizowały w turnieju międzyszkolnym w piłkę nożną. Koledzy, którzy wyszli akurat na przerwę, też przyszli na boisko. Myślałem, że będą dopingować swoich, a tymczasem oni naśmiewali się z błędów własnej drużyny. Dlaczego?

Niedawno pewien gimnazjalista opowiadał mi, że pierwsze półrocze w nowej szkole przeżył pod hasłem: „Abyś zgnoił, zanim sam zostaniesz zgnojony”. Dlaczego?

Dlaczego tak cieszy porażka drugiego Polaka? Dlaczego Polacy nie znośzą mówić w obcym języku przy innym Polaku? Dlaczego dzieci po

szkole chodzą w nieustannym napięciu, ludzie boją się i krępują siebie nawzajem?

Dlaczego wystarczy wyjechać do pierwszej miejscowości za zachodnią granicą, żeby poczuć, że nie musisz z nikim walczyć, że ludzie się do ciebie uśmiechają, twój sukces nikomu nie zagraża, żeby usłyszeć: „doceniam”, „dobra robota”?

Co mam zrobić dzisiaj, aby moje dzieci za dwadzieścia lat były od tego wolne? Żeby nie musiały gnoić i były odporne na gnojenie?



Najprostsza zabawka świata – BYĆ

Kilka tygodni temu wróciłem z pracy tak zmęczony i wyczerpany emocjonalnie, że gdy syn powitał mnie tradycyjnym: „pobawisz się ze mną?”, zamiast odpowiedzieć jak zwykle: „za chwilę, poczekaj, najpierw muszę...”, powiedziałem po prostu: „tak” i położyłem się na podłodze w jego pokoju. Młody właśnie odgrzebał Jenga Angry Birds – moim zdaniem jedną z najdurniejszych zabawek, jaką kiedykolwiek wymyślono. Durna gra, bezsensowne zasady, jeśli ktoś w ogóle zadał sobie trud zapoznania z nimi, obleśne elementy, tandetne wykonanie – słowem tryumf marketingu nad wszelkim rozsądkiem i smakiem.

Moim zadaniem było układanie z tych kilku nieprzyjemnie plastikowych klocków przeróżnych konstrukcji, w które syn celował obleśnymi stworami wystrzelanymi z trampoliny. Dno! I w tym momencie usłyszałem słowa: „To jest najfajniejszy wieczór z tatą”. Jak to?! Otóż tak, wystarczy BYĆ, przede wszystkim trzeba być. Być całym sobą, bez zerkania okiem na telefon, bez planowania pracy w dniu następnym. Być tak, jak się jest, gdy się jest zbyt zmęczonym, żeby nadal produkować.

Tego tak naprawdę oczekuje dziecko. Więc może zamiast planować drogie wakacje, żeby dzieci miały radość, wspomnienia i temat do opowiadania kolegom w szkole, warto zaplanować coś prostszego, bliższego, tańszego, co pozwoli po prostu być ze sobą, spędzić razem czas? A jednocześnie, jeśli to będzie coś tańszego – to już teraz będzie można więcej być, bo nie trzeba będzie aż tyle zarobić.



500+ czyli siła profesjonalistów

Mam chwilę wolnego, bo na górze młody ma szachy z panem Marcinem. Poza tym jeszcze pływanie z indywidualnymi trenerami dla obojga dzieci, angol, plasta dla młodej i tak 500+ poszło, a ten plus nie bez powodu, bo jeszcze trzeba prawie drugie tyle miesięcznie dodać. To jednak jest kasa, której nigdy nie szkoda. Ale nie o tym, nie o pieniądzach i nie o polityce.

Ostatnio jedna pani w gabinecie, podczas rozmowy o jej synu, wyciągnęła koronny argument: „Proszę pana, ja też jestem psychologiem...”. Proszę pani, dla swojego dziecka jest pani matką. „Tylko” czy „aż”, ale zawsze matką, a nie psychologiem. Nikt pani nie podejrzewa o obiektywizm wobec własnego dziecka, nikt tego obiektywizmu nie oczekuje, wręcz przeciwnie – bycie subiektywnie nieracjonalnym jest pani przywilejem, a może i zadaniem. Trudno jest być nauczycielem własnego dziecka, a co dopiero psychologiem!

I tu wychodzi wyższość fachowców. Dystans emocjonalny to wielka siła. Właśnie dlatego pan Marcin teraz uczy szachów, a pani Ania przyjedzie na angielski. Mimo że jednego i drugiego uczyć bądź uczyłem cudze dzieci. Ze swoimi mogę potem iść na rower, do parku, na lody czy do naszego ulubionego drążka w lesie, żeby się podciągać.

CZEŚĆ DRUGA

Poszukiwacze perel



Kup mu dobry rower

Rozmawiałem ostatnio z matką nastolatka. „Beznadziejnie jest, oceny bardzo słabe! Dwa zagrożenia, reszta mierne!”. Poszerzam wywiad, pytam o zainteresowania, szukam problemu z elektroniką, jak zwykle. Ale nie: „Na siłownię chodzi trzy razy w tygodniu”. Słucham dalej: „Rower musi remontować co kilka miesięcy, bo tak jeździ, że co i rusz zajeździ”. Słucham dalej: „Zaraził się od kolegi pasją do strzelania sportowego, pojechał z głupia frant na zawody i wygrał z dorosłymi w kategorii open”. Słucham dalej: „Ale co robić, bo nie chce się uczyć i oceny takie słabe ma?”.

Myszę sobie: kasę zbierać, dużo kasy. Na dobry karabin i rower solidny, żeby się nie rozwałił co chwilę. A może i na konsultacje z dobrym trenerem na siłowni, żeby nie zbłądził w „koksowym lesie”.

Ale co z tymi ocenami...?



Poszukiwacze pereł

Ostatnio pracowałem z grupą dziesięciolatków, które rysowały swoje marzenia. Kilka osób narysowało szóstkę z matematyki. Niektórzy twierdzili, że wystarczy im chociaż jedna szóstka. W grupie była jedna dziewczynka, która narysowała swoje marzenie, także związane z matematyką: „Chciałabym znać odpowiedzi na wszystkie pytania matematyczne”. To mnie zaintrygowało. Pomyślałem, że pewnie już ma szóstki z matematyki, więc o nich nie marzy. Okazało się, że ocen to dziecko wcale nie ma rewelacyjnych. Ale powiedziała: „Chcę być architektem, dlatego potrzebuje znać się na matematyce”. To mnie urzekło.

Uświadomiłem sobie, że właśnie na zamulonym dnie polskiego systemu szkolnictwa znalazłem perłę. Skąd się wzięła? Jak przetrwała do czwartej klasy szkoły podstawowej, nie tracąc wizji, marzeń, pasji? Jej rodzice zapewne mieliby dużo do powiedzenia w tym temacie.



Świat bez zasad – apokalipsa

„Teraz wszyscy wstają, więc jak chcesz, to możesz się położyć” – powiedziała mama do swojego dwuletniego dziecka podczas Mszy. Innym razem widziałem pana, który przekonywał własne dzieci, że nie muszą zdejmować butów, jak wchodzi na plac zabaw, mimo że znak informował inaczej. „Macie czyste buciki” – powtarzał. Jak chwilę później wsiadały do jego toyoty, okazało się, że buciki jednak nie są czyste i nie wolno nimi dotykać siedzeń.

Rodzice boją się wymagać od dzieci. Chcą wszystko uzasadnić, dwulat-kowi wszystko wytłumaczyć, żeby zrozumiał, żeby przyjął jako swoje. Rodzice dziś pytają swoje dzieci o każdą kwestię. Znajoma nauczycielka mówi takim: „Nie przechodzi się na czerwonym świetle, i koniec. Nie skacze się z dziesięciopiętrowego budynku, i koniec. Nie bije się innych dzieci...”. Na co słyszy reakcję rodziców: „ALE, pani Elu...”.

Jeśli zasady nie obowiązują, to nie obowiązują nikogo, a więc nie ma uczciwości w związku, nie ma narzekania, jeśli ktoś ci zeskanuje kartę i wyczyści konto, jeśli rano twój samochód stoi na ceglach albo w ogóle nie stoi tam, gdzie zaparkowałeś. Jeśli w takim kierunku jedziemy, to ja wysiadam. Dlatego nie sięgnę po Desperadosa, choć mi smakował.



Coś za coś

Pewne rzeczy w życiu są okropnie proste i nie chcą być inne, pomimo naszych usilnych starań, żeby wytłumaczyć, żeby dorobić filozofię, teorię czy „spsychoanalizować” je.

Mam kolegę, który pomimo iż mieszka i pracuje w Warszawie, to zawsze o godzinie siedemnastej jest w domu. Jest to jego świadoma decyzja. Robi tak, żeby codziennie spędzić popołudnie ze swoimi dziećmi. Oczywiście dynamiczna kariera zawodowa omija go szerokim łukiem. Jednak po jego dzieciach widać, że OJCIEC MA DLA NICH CZAS. Mam też wielu innych kolegów, znajomych, klientów, którzy dla swoich dzieci mają więcej pieniędzy niż czasu. Po tych dzieciach też to widać.

Trzeba zdecydować i zapamiętać, CO JEST NAJWAŻNIEJSZE, i to realizować.

Znajomy misjonarz opowiadał, że usłyszał kiedyś: „Wy, biali, macie zegarki, a my mamy czas”. Coś za coś. Inaczej nie będzie!



Success addicted

Uzależnienie od sukcesu. Na pewno to wiesz, bo znasz angielski – musisz znać angielski, żeby odnieść sukces. Musisz mieć dużo pieniędzy, bo to jest sukces, który pomoże ci odnosić większe sukcesy. Musisz mieć gładką cerę, pomimo upływu lat, bo ładniejsi łatwiej odnoszą sukcesy. Musisz mieć skarpetki pod kolor spodni (tutaj trzeba uważać, bo teraz moda nakazuje do eleganckiej stylizacji zakładać kolorowe skarpetki, nawet każdą inną), i koniecznie pasek do spodni, bo spodnie bez paska to siara. Musisz mieć zegarek, który będzie widać i który pokaże, ile zarabiasz. Musisz być zawsze na czas, musisz zostać dłużej, musisz zrobić więcej i szybciej, bo konkurencja nigdy nie śpi. Musisz ominąć korek. Musisz gdzieś wyjechać w wakacje, choćby za cenę kredytu, bo musisz odpocząć.

Twoje dziecko też musi. A nawet jeśli mówisz, że nie musi, to je nieświadomie zmusisz.

Poziom „życia w życiu” bliski zeru.



Rywalizacja biegowa

Kolega mawia: „Nawet jeśli między facetami nie ma rywalizacji, to... jest rywalizacja”. Tym razem jawnie – Szymon rzucił wyzwanie: kto nabiega najwięcej kilometrów w czerwcu. Jest oczywiście nagroda dla zwycięzcy: każdy przegrany kupuje mu jeden żel Vitargo. Symbolicznie, bo to będzie 8,99 PLN na głowę, ale wiadomo, że tu nie chodzi o pieniądze. A więc o co chodzi?

Dlaczego z normalnie biegających, trenujących pod swoje cele koleśki, zamienimy się w półgłówków, którzy będą co kilka minut zerkać na Endo i sprawdzać, czy drugi szura, ile, i modlić się w duchu, żeby już skończył? Dlaczego będziemy biegać aż do granicy kontuzji? Dlaczego zamiast spać w niedzielny poranek, zerwałem się o 5.30 i uszurałem półmaraton? Nie wiem. Ale wiem, że to siedzi głęboko we mnie, że jestem w tym spójny. Wiem, że ta rywalizacja i tak cały czas była, a teraz po prostu stała się jawna.



I'm fine, thank you!

Słuchałem ostatnio przez chwilę amerykańskiego radia w necie i stwierdzam, że oni rzeczywiście nie złączą rozmowy bez wypowiedzenia wcześniej: „How are you? I'm fine, thank you”. Czasami z drobnymi wariacjami, dodatkowymi ozdobnikami, ale niczym zaklęcie ten tekst zawsze musi się pojawić. W tym jednym Amerykanie są konsekwentni i wytrwali.

Czytałem ostatnio Briana Tracy'ego *Maksimum osiągnąć* – nic świeżego, taki klasyk amerykańskiego gadania o sukcesie, że wszystko możesz, wszystko zależy od ciebie, nastawienia, konsekwencji itd. Cały rozdział w środku poświęcony był temu, jak mówimy o życiu, o codzienności, o sobie. Tracy twierdzi, że jak będziesz pozytywnie myślał, pozytywnie mówił, to będziesz też pozytywnie działał i będzie się pozytywnie działało w twoim życiu, wokół ciebie. Jeden z moich przyjaciół kwituje to sceptycznym: „czarowanie rzeczywistości”. Być może, ale patrząc na Amerykanów, to chyba działa, choć trudno się zgodzić Polakowi, by życie mogło być aż tak proste. A co z Mickiewiczem, ze Słowackim, Norwidem – to po prostu nie leży w naszej mentalności, nie mieści się w naszej kulturze!

Ja zachęcam przynajmniej do sprawdzenia, jak działa NIE-NARZEKANIE. Gdyby tak zrobić eksperyment i przez tydzień żyć jak jeden zakonnik, którego motto życiowe brzmi: *na narzekaniu mnie nie złapiecie*. Bo jeśli nawet dobre gadanie nic nie zmienia, to jaką korzyść daje złe gadanie, powtarzanie po raz setny, że mam alergię, że wiosna to



Czasy ostateczne

Rozmawiałem ostatnio z przyjacielem przez telefon i, jak to w smartfonie, miałem już końcówkę baterii. „W każdej chwili może nas rozłączyć, jak by co” – zaledwie to powiedziałem, uświadomiłem sobie, że tak właśnie jest w życiu. Życie jest jak taka rozmowa na mrugającej baterii – może uda się jeszcze całkiem długo pogadać, a może już za chwilę telefon zgaśnie? Dlatego to, co jest ważne, trzeba powiedzieć od razu.

Pewnie (podobnie jak ja) wiesz dobrze, co chcesz zrobić, co chcesz zmienić, ale jeszcze nie dziś. Zaczнеш spędzac czas z dzieckiem – ale jeszcze tylko skończysz ważny projekt. Zaczнеш żyć swoją pasją – ale jeszcze tylko spłacisz kredyt. Zaczнеш zdrowo się odżywiać – ale jeszcze tylko musisz inaczej poukładać swój dzień.

I tak czas mija, a baterijka mruga...

Miłego dnia – dzisiejszego, przeżytego na sto procent w tym, co **NAPRAWDĘ WAŻNE!**

Spis treści

Wstęp.....	5
------------	---

CZĘŚĆ PIERWSZA

Siła profesjonalistów

1. Dziś jest najpiękniejszy dzień życia.....	8
2. Wychowanie to sport zespołowy	10
3. Człowiek człowiekowi Polakiem	12
4. Najprostsza zabawka świata – BYĆ.....	14
5. 500+ czyli siła profesjonalistów.....	15
6. Pośpiech, który zabija.....	16
7. Rodzice (nie)idealni.....	18
8. My się złościć nie lubimy! (cz. 1.).....	19
9. O złości, czyli wszystko przez kobiety (cz. 2.)	21
10. Błogosławiona amnezja	23
11. Przyłapać na dobrym uczynku	25
12. To tylko samochód	27
13. Czas na jadłospis	29
14. Jużem dość pracował... ..	30
15. Dzwoni Królowa.....	31
16. Nimom casu = głównoprawda.....	32
17. „ZA” czy manipulacja?.....	33
18. Pięciolatek już wie... ..	35
19. Nie róbmy z ojca matki.....	37
20. „Co i jak” zamiast „dlaczego”	38
21. Ważne.....	40

CZĘŚĆ DRUGA

Poszukiwacze perel

22. Kup mu dobry rower.....	42
23. Poszukiwacze perel.....	43
24. Świat bez zasad – apokalipsa.....	44
25. Coś za coś.....	45
26. Success addicted.....	46
27. Sorry, taki mamy system.....	47
28. Wielki mocarz.....	49
29. Assassin's Creed.....	51
30. Dysgrafia, dysleksja, dyskopia, dyskoteka.....	52
31. Gotowość szkolna rodziców.....	54
32. A ty, kiedy ładujesz baterie?.....	56
33. Nie lubię cię!.....	57
34. Stare, dobre kapsle.....	59
35. Nie pompuj dziurawej dętki.....	60
36. Beznadziejny psycholog.....	61
37. Męska miłość w akcji.....	62
38. Wesołych zabaw.....	63
39. Rodzice zamordyści vs. rodzice podążacze.....	64
40. Lęk przed diagnozą.....	66
41. Pieprzę ten cyrk.....	68
42. Stop! Przymknij się, poczekaj, posłuchaj.....	69
43. Czasami tata musi, inaczej się udusi.....	70
44. Wyluzuj i wygrzawaj – lekcja życia od siedmioletniej szachistki.....	71
45. „Rozkampić wszystkich i idziesz dalej”.....	73
46. Kiss her feet.....	74
47. Kup wędkę!.....	75
48. Szkoła tego nie nauczy.....	76
49. Koniec tematu ocen.....	77

CZĘŚĆ TRZECIA

Może z tym ojcostwem to ściema?

50. Trudne początki – dla kogo?.....	80
51. Jak można spaprać początek.....	82
52. Marzenie za 32 PLN.....	83
53. Tempus fugit.....	84
54. To zła kobieta była... ..	86

55.	Obowiązkowe zajęcia dodatkowe dla dzieci.....	87
56.	Kto pyta... ten błądzi.....	88
57.	Może z tym ojcostwem to ściana?	90
58.	To be or not to be królikiem	92
59.	Skubany pamięta!.....	94
60.	Dzieci na styku kultur.....	95
61.	Rywalizacja biegowa	97
62.	I'm fine, thank you!	98
63.	Udomowić mężczyznę i stracić go.....	100
64.	Porównywarka.....	102
65.	Pięć kilometrów z synem, czyli jak spełniać sobie marzenia	103
66.	Ucz się od swojego dziecka	105
67.	Ta dzisiejsza młodzież.....	107
68.	Exempla trahunt	109
69.	Maraton – męska muzyka i lekcja pokory	111

CZĘŚĆ CZWARTA

Procedury awaryjne

70.	Męskie grzechy główne.....	114
71.	Trzeba by żonę zapytać.....	118
72.	Bez wymówek.....	120
73.	Jak żyć?.....	122
74.	Na „ty”	124
75.	Prosta zasada.....	126
76.	Cichy zabójca mózgu.....	128
77.	Dieta psychiczna	130
78.	Przeginaj w dobrą stronę.....	132
79.	Zakazane słowa	134
80.	Krew mnie zalewa, czyli procedury awaryjne	135
81.	Ugryź się w język	137
82.	Ważne ramy.....	139
83.	Duńska szopka, czyli sposób na kobiety.....	141

CZĘŚĆ PIĄTA

Bezpieczne dziecko

84.	Darmozjady (nie)kochane.....	144
85.	Dosyć gadania o pewności siebie	146
86.	Dziecko proste w obsłudze	148

87. Kary są do d...	150
88. W szkole ojcostwa (byleś lekcji nie opuszczał)	152
89. Kto jest temu winien, wiesz?	154
90. Bolaćki drugiego dziecka	155
91. Mikołaj podróżuje i obdarowuje „świętym spokojem”	157
92. Przetrwąć podróż samochodem	159
93. Ojciec jak disco polo	161
94. Dresy pod pachami	163
95. Ogarnąć zachowanie młodego – praktycznie	164
96. Jaka trauma lepsza?	166
97. Dwa to dwa	168
98. Bezpieczne dziecko	170
99. Dotrzymać słowa	172
100. Czasy ostateczne	173