

mamo, oddychaj

martyna piotrowska

o sile łagodności,
odkrywaniu swoich zasobów
i świadomym macierzyństwie

spokojnie

© Wydawnictwo WAM, 2026

Opieka redakcyjna: Kama Hawryszków

Redakcja: Klaudia Bień

Korekta: Anna Śledzikowska, Katarzyna Onderka

Projekt okładki, skład i opracowanie graficzne: Karolina Korbut

Pamiętaj! Książka to bardzo ważne wsparcie,
ale nie zastąpi terapii czy pomocy specjalisty.

PDF ISBN 978-83-277-5070-9

MANDO

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200

mando.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255

e-mail: handel@wydawnictwomando.pl

KSIĘGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 629 32 70

zamowienia@mando.pl

spis treści

wstęp	7
o stawaniu się mamą	13
od wyobrażeń do ciąży	25
o porodzie	37
moja historia od ciąży do porodu	47
o emocjach w teorii	55
o potrzebach	77
o byciu wystarczającą	93
o stylach przywiązania	101
o regulowaniu emocji	113
o złości w macierzyństwie	121
o smutku w macierzyństwie	133
od smutku do depresji poporodowej	141
moja historia depresji poporodowej	147
o żalu w macierzyństwie	155
o lęku w macierzyństwie	161
o nadziei w macierzyństwie	171
o szczęściu w macierzyństwie	177
o dumie w macierzyństwie	185
o granicach	193
o empatii	201
zakończenie	209
podziękowania	215

wstęp



Miło mi cię gościć na łamach mojej książki. Z czymkolwiek się właśnie mierzysz, jesteś tu mile widziana. Chciałabym ci powiedzieć kilka słów o sobie, abyś poczuła, że nie jestem wyłącznie autorką, bo jestem też mamą, psycholożką, dorosłą osobą, która zawalczyła o swoje potrzeby. Tak samo jak ty.

Od kilku lat wspieram kobiety w ich drodze do spełnionego macierzyństwa. Być może uśmiechniesz się pod nosem, czytając słowo „spełnionego”. Bo jak być spełnioną, gdy towarzyszy ci tyle trudów, oczekiwań i obowiązków? Właśnie dlatego napisałam tę książkę – abyś lepiej rozumiała siebie, swoje emocje i działania za nimi idące. Nie po to, by stać się perfekcyjną mamą, tylko aby przestać wymagać od siebie rzeczy niemożliwych i zacząć doceniać to, kim jesteś.

Jestem mamą dwóch synów i dzięki nim czuję, jak bardzo się rozwinęłam. Przez wiele lat pracowałam jako fotografka rodzin, kobiet w ciąży, par. Towarzyszyłam im z aparatem w różnych ważnych momentach związanych z macierzyństwem. Często poza robieniem zdjęć wspierałam słowem, czasem radą, jeśli ktoś o nią pytał. Wiem, jak to jest być zmęczoną, mieć gorszy dzień, potrzebować wsparcia. Znam poranki, podczas których niewyspanie wygrywa z cierpliwością. Znam wieczory,

kiedy nie starcza mi siły na kreatywne zabawy i wybieram wspólne oglądanie bajek. Znam też noce, podczas których przykrywam kołdrą śpiące dzieci i myślę o tym, jak bardzo chciałabym być dla nich wystarczająca. Właściwie każdego dnia zastanawiam się, co zrobić, by być lepszą mamą... a zapominam o tym, że już jestem wystarczająco dobra. Zatrzymuję się przy tej myśli, że przecież nie muszę być bardziej. Wystarczy, że jestem obecna, słucham, dbam o moje dzieci i naszą codzienność tak, jak potrafię. Czy mogę zrobić coś więcej?

Pracuję jako psycholożka i psychoterapeutka w trakcie specjalizacji w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym. W gabinecie wielokrotnie spotykam wspaniałe wartościowe kobiety, które umęczone macierzyństwem i oczekiwaniami z nim związanymi nie cieszą się w pełni tym doświadczeniem. Nikt im nie powiedział, że tak naprawdę mogą być takimi matkami, jakimi chcą. Zamiast tego bardzo często słyszały, że muszą być jakieś. Rozmawiam z mamami, które każdego dnia się zastanawiają, czy zrobiły wystarczająco dużo. Słyszę ich głos, który pomagam im zrozumieć i oswoić.

To jest książka dla każdej kobiety, która chce być mamą lub która już nią jest i chciałaby lepiej zrozumieć to, co czuje w kontekście macierzyństwa, a dzięki temu osadzić się bardziej w tej rodzicielskiej rzeczywistości. Dla czulej mamy, która jest w każdej z nas i czasem potrzebuje wsparcia, ale nie zawsze wie, jak po nie sięgnąć. Dla mamy wrażliwej, która chciałaby się mniej przejmować, odpuścić, ale rzeczywistość nieustannie stawia jej wyzwania. Dla mamy zaabsorbowanej, która chciałaby zadbać

o swoje emocje, by lepiej zaopiekować się sobą... a co za tym idzie – swoim dzieckiem.

Napisałam tę książkę dla każdej mamy, która chce zobaczyć siebie wyraźniej: przyjrzeć się sobie, swoim granicom, poszerzyć perspektywę, która chce być mamą autentyczną, mającą do siebie zaufanie i żyjącą w zgodzie ze sobą. Taką, która nie boi się swoich błędów, gdyż umie je naprawiać i być dalej w dobrej relacji z dzieckiem. Agnieszka Stein, psycholożka i autorka książek o rodzicielstwie bliskości, wielokrotnie powtarzała, że macierzyństwo to głównie praca nad sobą. To my, matki, musimy zadbać o siebie, dać sobie łagodność i życzliwość w roli, która jest najpiękniejsza i najbardziej wymagająca.

Ta książka jest zaproszeniem do bycia w kontakcie ze sobą. Nie znajdziesz tu listy *10 kroków do bycia idealną matką*. Możesz za to odnaleźć siebie w emocjach, których doświadczasz, ale być może nie do końca potrafisz je nazwać. Znajdziesz tutaj przestrzeń do refleksji nad swoim macierzyństwem. Luźne myśli dotyczące emocji i potrzeb, którymi dzielę się z tobą, są kluczem do tego, by poczuć się spełnioną w roli mamy. W poszczególnych rozdziałach łączę swoje doświadczenie mamy i terapeutki, ponieważ te dwie role przeplatają się wzajemnie. Chcę, żebyś wiedziała, że to, o czym piszę, poczułam na własnej skórze. Nauczyłam się na własnym doświadczeniu i chcę się nim podzielić właśnie z tobą. W tym celu przygotowałam dla ciebie pytania, na które możesz odpowiedzieć, jeśli zechcesz. Są po to, abyś lepiej siebie poznała. Co jakiś czas zaproszę cię do doświadczenia, dzięki któremu poczujesz głębiej w ciele, co się z tobą dzieje.

Jestem tu po to, byś przeszła przez macierzyństwo, pozostając w zgodzie z tym, czego potrzebujesz. Chcę zdjąć ciężar z twoich ramion. Ponieść plecak, który często nie-siesz sama. Zależy mi, żebyś nie czuła się samotna w tym macierzyńskim doświadczeniu.

Widzę, jak się starasz: chcesz być czuła i konsekwentna, cierpliwa i stanowcza, uśmiechnięta, ale też pełna łez. Twoja obecność i starania mają znaczenie. Pamiętaj, że nie musisz być perfekcyjna. Wystarczy, że będziesz prawdziwa. Witaj w miejscu, w którym możesz odetchnąć.

o stawaniu się mamą

*Kto to ją obdarzył taką delikatnością?
Musi być jej bardzo nielekko.
W życiu tym, w świecie tym.*

Edward Stachura, *Pokoçam ją siłą woli*

Motto: E. Stachura, *Pokocham ją siłą woli*, w: tegoż, *Opowiadania*, t. 2, Warszawa 1984, s. 388.

Mama to początek i jedność. Wszystko zaczyna się od mamy. To ona jest głównym obiektem, z którym dziecko się utożsamia. Ona pierwsza reaguje na wszelkie próby kontaktu ze strony dziecka, które często do dyspozycji ma głównie płacz. Ona odwzajemnia uśmiechy, koi i obniża dyskomfort pojawiający się w codzienności. Bycie blisko – w kontakcie skóra ze skórą – powoduje nawiązanie więzi i relacji, która jest najważniejsza. Ta pierwsza, jedyna. Relacja z mamą – kobietą, która ma w sobie i siłę, i delikatność, i bezradność, i sprawczość... i wszystko mieści w sobie, razem z dzieckiem.

Mama, matka, mamusia. „Ma-ma” – jedno z pierwszych słów w języku dziecięcym. To dźwięki wypowiedziane przez niemowlę, które dopiero zaczyna uczyć się mówić. Marzymy, by usłyszeć to słowo jak najprędzej, a po jakimś czasie słyszymy je kilkaset razy dziennie. Słowo, które jest jak pieczęć świadcząca o tym, że to nasze macierzyństwo odbywa się naprawdę, a my jako matki istniejemy. Zachodzi naturalny proces: najpierw ja widzę swoje dziecko, jestem przy nim, spełniam jego potrzeby, bo beze mnie by nie przetrwało, a potem ono zaczyna widzieć mnie i mówić do mnie słowami. Pierwsze słowa to jeden z wielu punktów w rodzicielstwie, na które czekamy – obok pierwszych kroków i pierwszego

prawdziwego przytulenia. Te pierwsze razy cieszą najbardziej, zwłaszcza gdy są wymieszane z ogromnym wysiłkiem dbania o dziecko najlepiej, jak potrafimy. Przecież każda matka opiekuje się maleństwem w najlepszy możliwy dla siebie sposób.

Dziecko to mama. W umyśle bobasa przez pierwsze miesiące nie ma innego obrazu. Dopiero w wieku około osiemnastu miesięcy pojawia się moment, gdy dziecko zaczyna się oddzielać od matki. Widzi i identyfikuje siebie w lustrze. Dostrzega, że jest oddzielną jednostką, która może mieć swoje zdanie. I właśnie wtedy zaczyna to zdanie wyrażać (często intensywnie). To jeden z wielu kluczowych momentów separacji od matki. Pierwszy ma miejsce, gdy podczas porodu dziecko wychodzi z macicy. Judith Viorst w książce *To, co musimy utracić*¹ pisała, że nasze pierwsze doświadczenie straty łączy się z oddzieleniem od matki po porodzie. Nasze ciała stają się oddzielne i zaczyna się bardzo powolny proces wyodrębniania się.

Dziecko, które doświadcza fizycznego oddzielenia się od matki, wie, że nie przetrwa bez jej czułego dotyku. Musi się nim nasycić. Nie może zaufać nikomu, tylko tej jednej najbliższej osobie. Z czasem w jego umyśle zrobi się więcej miejsca na inne bliskie osoby. W momencie porodu jest tylko ona – mama. Dziecko nie zna nikogo innego. Różnica między ciepłym brzuchem i całkowitą łącznością a odseparowaniem i groźnym otoczeniem po drugiej stronie brzucha budzi wielki dyskomfort. Jak zapewnić

1 J. Viorst, *To, co musimy utracić*, tłum. A. Gomola, Poznań 1996, s. 29.

opiekę i mamie, i dziecku, gdy dla mamy jest to często równie przerażające? Gdy mama opiekuje się dzieckiem, ktoś inny opiekuje się mamą. Wyraża to obecnością, czułością, zapewnieniem: *jestem tu dla ciebie*.

Może się wydawać, że kobieta zostająca mamą znika z otoczenia jako osoba, którą była wcześniej. To jednak tylko wrażenie. Ona nie znika, tylko się zmienia. Rodzi się na nowo. Narodziny dziecka to narodziny matki. Transformacja z dziecka swojej mamy w kogoś, kto teraz sama pod opieką swój cud. Brzmi jak ogromna odpowiedzialność? W istocie tak właśnie jest, dlatego warto zatroszczyć się o ten początek. Chodzi o to, by mama mogła się rozwijać i czuć, że poradzi sobie w każdej sytuacji, ponieważ gdy pojawi się jakaś trudność, nie zostanie z nią sama, ale otrzyma wsparcie. Kto będzie tym wsparciem, czy partner, mama, inna bliska kobieta czy przyjaciółka, ma mniejsze znaczenie. Ważne, by matka nie została sama. Poczucie samotności w macierzyństwie to częste zjawisko, dlatego od początku warto budować sobie sieć wsparcia.

Marzy mi się świat, w którym kobiety po porodzie mają w zamrażarce przygotowane obiady na cały połóg, w czasie drzemek dziecka mogą zrobić coś dla siebie, odpuszczając dbanie o dom czy pracę, a gdy potrzebują wsparcia, nie boją się prosić o pomoc.

Bycie matką jest doświadczeniem pięknym i społecznie oczekiwanym, ale często też nieprzewidywalnym i pełnym wyzwań. Jak znaleźć w tym równowagę, by rodzicielstwo nie było naznaczone samym trudem? By mówić

o tym, jak jest naprawdę, ale przy tym nie straszyć? By nie tworzyć na zewnątrz wyłącznie cukierkowych obrazów macierzyństwa, po których zobaczeniu można mieć nie-realistyczne oczekiwania prowadzące do tego, że oglądające je osoby toną w gorzkiej samotności? O tym jest ta książka. O potrzebie cieszenia się z jedynego w swoim rodzaju doświadczenia bez oceniania siebie, za to z akceptacją przeżyć, których doświadczamy nieustannie w roli mamy. I które otwierają nas na to, co nowe. Niekiedy towarzyszy temu ekscytacja, innym razem lęk. Często jedno nie istnieje bez drugiego.

Nie ma macierzyństwa bez ambiwalencji. Bez łączenia tego, co przyjemne, wyczekane, utulone, z tym, co skomplikowane, oddalone, wymagające trudnej opieki. W tym mikroświecie jak w soczewce widać to, co nas kłuje, i to, co nas karmi. Gdy rodzi się dziecko, na jakiś czas same stajemy się dziećmi. To paradoks, którego doświadczamy. Wtedy jak nigdy potrzebujemy wsparcia matki, bliskiej kobiety, kogoś, kto zrozumie i przeprowadzi nas na drugi brzeg, jak to pięknie napisała w swojej książce Justyna Dąbrowska², doświadczona psychoterapeutka pracująca z matkami. Często tą pierwszą kobietą jest położna, która nam towarzyszy przy porodzie. Jej bycie blisko jest niezwykle istotne i każde jej działanie czy słowa, które wypowiada, często zostają w naszej pamięci na zawsze. A gdy wychodzimy ze szpitala, w położu, w poczuciu, że cały świat wywrócił się do góry nogami i że z osoby, która

2 J. Dąbrowska, *Przeprowadzę cię na drugi brzeg. Rozmowy o porodzie, traumie i ukojeniu*, Warszawa 2023.

była dzieckiem swojej matki, same stałyśmy się matką, potrzebujemy odpowiedniego wsparcia. W ciągu jednej nocy, w ciągu jednego porodu rodzi się matka. Tak się czasami mówi, ale czy tak jest na pewno?

Bycie mamą to proces. Trwanie w różnych stanach i emocjach, których nie zawsze chcemy doświadczać, ale rozpoznanie ich przybliży nas do samych siebie, do odkrywania siebie w nowej roli. Możemy przygotowywać się do roli mamy przez długi czas, jeszcze przed zajściem w ciążę, a możemy też nic o niej nie wiedzieć i kierować się intuicją, która podpowie nam, co robić, jak urodzi się dziecko. Nie ma idealnego momentu na zajście w ciążę, tak samo jak nie ma idealnego sposobu na przygotowanie się do macierzyństwa. Istnieje wiele sposobów zadbania o siebie w tym czasie i zmierzenia się z wyzwaniem, które przynosi rodzicielstwo. Ważne, byśmy napotykając trudności, sprawdzały, czy przypadkiem inne mamy też ich nie doświadczały. Często zostajemy same z naszym przeżyciem, czując lęk, że jeśli się okaże, że „tylko z nami tak jest”, to będzie dowód naszej niekompetencji. Tymczasem okazuje się, że wiele matek doświadcza podobnych myśli i uczuć, tylko z obawy przed oceną nie mówi o nich głośno.

Bywa, że miłość do malucha nie pojawia się wraz z zobaczeniem małego ciała po zewnętrznej stronie brzucha, tylko o wiele później. Uczymy się miłości do dziecka. Wkładamy mnóstwo wysiłku w odgrywanie roli, która z każdej strony jest oceniana. Najważniejsze jest jednak to, co same myślimy o sobie. Jeśli nasze myśli są negatywne, warto się zatrzymać i sprawdzić, jakie są fakty. Czy

przypadkiem nie oceniamy siebie zbyt surowo? Czy nasza ocena pomaga nam się zbliżyć do stanu, który chcielibyśmy osiągnąć?

Możemy czuć się zagubione, ale nikt nie ma prawa nam mówić, że to, co czujemy, jest nieważne.

Zobaczyłaś dwie kreski na teście, jesteś w połowie ciąży, a może właśnie urodziłaś. Jesteś już mamą, nawet jeśli jeszcze tego nie wiesz albo nie do końca to czujesz. To normalne, że nie wszystko dzieje się jak w dobrze zaplanowanym kalendarzu, tylko dokonuje się w swoim tempie, którego nie da się porównać z innymi, bo każda z nas jest inna, ma inne doświadczenia, różne schematy wyniesione z domu rodzinnego, różne relacje z rodziną pochodzenia. Wszystkie te elementy wpływają na to, jak widzimy siebie w roli matki – jak chcemy siebie widzieć, a jak nam to wychodzi w rzeczywistości. Czy to, czego doświadczamy, wzmacnia nas czy powoduje żal, że nie jest tak, jak byśmy chciały. Oczekiwania wobec matek są ogromne. Wymaga się, by były ekspertkami od wszystkiego. Od umiejętnego noszenia, przez rozszerzanie diety bogatej w żelazo, po organizowanie zajęć mających wspomóc rozwój dziecka. To nic, że dziecko dopiero się urodziło i naprawdę potrzebuje jedynie obecności i bliskości głównej figury przywiązania, którą najczęściej jest mama.

kącik badacza³

Harry Harlow przeprowadził na małpach eksperyment, w którym wykazał, że ważniejsza od potrzeby karmienia jest potrzeba bliskości i dotyku. Fizyczny kontakt z matką jest dla ssaków niezwykle ważny. Harlow udowodnił, że opieka rodzicielska jest ważna na poziomie dotyku, czyli czegoś, co każdy może dać. Do tego nie potrzeba żadnych umiejętności ani specjalnych gadżetów. Bliskość, przytulenie, kontakt fizyczny są bezcenne dla małego człowieka.

Badania Reného Spitza, austriackiego psychoterapeuty, pokazały, że pielęgnacja dziecka to za mało, by zapewnić mu odpowiedni rozwój. Spitz porównywał rozwój dzieci, które wychowywały się w domach dziecka, bez żadnego kontaktu z matkami, z dziećmi w więziennych żłobkach, które były pod opieką matek. Zaobserwował, że fizyczne zaspokojenie takich potrzeb, jak karmienie czy higiena, nie wystarczy do prawidłowego rozwoju, który zapewnia przede wszystkim stała więź emocjonalna. Najważniejsze do przeżycia i zdrowej relacji są czułość i bliskość, które tworzą bezpieczne przywiązanie do matki. Bez doświadczenia czulego dotyku dziecko czuje się emocjonalnie opuszczone, nawet jeśli jest pod dobrą opieką pod względem higieny czy karmienia.

3 Por. H.F. Harlow, *The Nature of Love*, „American Psychologist” 1958, nr 13(12), s. 673–685; <https://doi.org/10.1037/h0047884>; R. Spitz, *Hospitalism: An Inquiry into the Genesis of Psychiatric Conditions in Early Childhood*, 1945; <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21004303/>.

Co jest najważniejsze dla dziecka? Bez wątpienia bliskość! Twoje dziecko potrzebuje ciebie, twojego czułego dotyku, ponieważ bez tego nie przetrwa. Czułość, którą dajesz maluchowi, jest najważniejszym składnikiem macierzyństwa. Wiem, że możesz być zmęczona, zirytowana, niewyspana. Zdaję sobie sprawę, że niełatwo być blisko, gdy się nie ma siły. Widzę cię i rozumiem, jak trudno jest być zaangażowaną mamą, która chce zrobić wszystko najlepiej. Tylko że czasem „najlepiej” to „wystarczająco dobrze”. Już sam fakt, że jesteś obok, jest istotny. Chcę, żebyś zobaczyła siebie i dostrzegła, że to, co robisz, jest wystarczające.

W dzisiejszych czasach, gdy teoretycznie mamy łatwiej niż nasze matki czy babki, jednocześnie trudniej nam wrócić do korzeni, do tego, co naprawdę ważne. Rozprasza nas mnóstwo bodźców. Z każdej strony atakują reklamy, co kupić, by zadbać o dziecko jak najlepiej. Chcemy działać po swojemu, ale często błądzimy. Słyszymy z zewnątrz mnóstwo głosów: „zrób tak!” lub „zrób inaczej!”. Co wybrać? W gąszczu opinii, ocen i porad trudno zobaczyć, czego chcemy naprawdę. Jako matki potrzebujemy przede wszystkim stworzenia warunków do bycia z dzieckiem i akceptacji ze strony otoczenia, że to, co robimy, jest dla nas ważne.

W różnych momentach możemy poczuć się matką: przed urodzeniem dziecka, pół roku po porodzie albo nawet jeszcze później. I to jest w porządku. Znaczenie ma proces, który dzieje się od momentu, gdy dasz sobie prawo do szukania siebie jako mamy na własnych warunkach, w swoim tempie, z poczuciem, że masz czas. Nawet jeśli

będzie to trwało dłużej niż dziewięć miesięcy. Pomału dojdiesz do siebie. Doświadczysz gotowości, by powiedzieć sobie i poczuć każdą komórką swojego ciała: „tak, jestem mamą”.

Przygotowałam dla ciebie kilka pytań. Dzięki nim będziesz mogła zrozumieć, że to, co czujesz, jest ważne. Być może nie od razu będziesz знаła wszystkie odpowiedzi. Nie spiesz się, one przyjdą w odpowiednim momencie. Nie musisz wiedzieć wszystkiego. Istotne jest to, że zadasz sobie te pytania i poczekaasz, aż odpowiedzi same znajdą do ciebie drogę. To pomoże ci się rozeznać, w którym momencie macierzyństwa jesteś. Przypomnieć, jak to było wcześniej, a co się dzieje z tobą tu i teraz.

czas dla siebie

- W jakim momencie poczułaś się mamą?
- Co sprawiło, że to uczucie się pojawiło?
- Jaką mamą czujesz się teraz?
- Czego byś potrzebowała, by się w tej roli umocnić?

od wyobrażeń do ciąży

*W moim wyobrażeniu stwórca
kosmosu siedzi gdzieś na końcu
nieba i tka koronkę. Nitka jest tak
delikatna, że przepuszcza nawet
najśłabsze światło, a wzoru koronki
nikt nie umie przewidzieć.*

Yoko Ogawa, *Ukochane równanie profesora*

Motto: Y. Ogawa, *Ukochane równanie profesora*, tłum. A. Horikoshi, Warszawa
2019, s. 137.