

EMILIA GÓŹDŹ

atrakcyjna
mama sztuka poznawania siebie

WYDAWNICTWO WAM

© Wydawnictwo WAM, 2014

Opieka redakcyjna: Anna Pasieka-Blycharz

Redakcja: Zofia Palowska

Korekta: Sylwia Łopatecka

Projekt okładki: Zuzanna Czwartos

Foto © Michael Haegele/Corbis/Fotochannels

Łamanie: Barbara Bodzoń

ISBN 978-83-277-0131-2

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: wam@wydawnictwowam.pl

www.wydawnictwowam.pl

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: handel@wydawnictwowam.pl

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

e.wydawnictwowam.pl

Druk i oprawa:

DIMOGRAF, Bielsko-Biała

Wstęp:

Ta książka powstała z miłości

Wraz z narodzinami mojej córki – Śmieszki, zaczęłam ponownie poznawać świat i jego piękno. To, co do tej pory pozostawało niezauważalne, teraz się wyłoniło i sprawiło, że moje życie nabrało zupełnie innych barw. Ta książka to opowieść o odkrywaniu siebie poprzez macierzyństwo.

Pragnę zaprosić cię w niezwykłą podróż, w trakcie której dowiesz się, w jaki sposób ja stawiałam się matką. Będę dzieliła się z tobą moimi przemyśleniami na temat rozwoju kobiety. Opowiem ci o zmianach, jakie nieustannie we mnie następują. O tym, jak z każdym dniem staję się coraz bardziej uważna na potrzeby mojej rodziny i bliskich, nie zapominając przy tym o sobie. Mam nadzieję, że moja historia zachęci cię, abyś razem ze mną na nowo spojrzała na swoje macierzyństwo. Wierzę, że bez względu na to, czy jesteś mamą od trzydziestu lat, masz jedno czy pięcioro dzieci, nosisz w sobie dziecko albo dopiero o nim myślisz, znajdziesz w tej książce coś dla siebie. Bowiem jej uniwersalność polega na tym, że to moja własna, autentyczna opowieść o macierzyństwie. Nie chcę ci niczego narzucić, dawać dobrych rad i pouczać, a jedynie zachęcić do własnych poszukiwań i przemyśleń. Życzę ci, abyś czytając moje teksty, na nowo spotkała się ze sobą.

W książce znajdują się historie, które powstawały od maja 2013 do kwietnia 2014 roku. Część z nich

w nieco innej formie była publikowana na moim blogu www.odplanowaczycie.wordpress.com, pozostałe zostały napisane z myślą o niniejszej publikacji. Inspiracją do ich powstania były pierwsze dwa lata życia mojej córki.

Rozdział I

Dziecko, które uczy

Mówi się, że coach idzie za klientem, a nie prowadzi go.
Zastosuj to do swojej relacji ze Śmieszką.
Słuchaj jej. Podążaj za nią.
A szybko zaprowadzi Cię tam, skąd przyszła.
Do rajku.

*Maryla Moszyńska*¹

¹ Maryla Moszyńska jest moim przyjacielem, nauczycielem i coachem. W życiu zawodowym i prywatnym zajmuje się praktyką podejścia systemowego. Pracuje jako coach, trener i doradca organizacji i ludzi, którzy wypracowują narzędzia do budowania systemów społecznych i gospodarczych opartych na podejściu zrównoważonego rozwoju.

Królewna Śmieszka

Dawno, dawno temu, za siedmioma lasami, za siedmioma morzami, na małej górze mieszkała Królewna Śmieszka. Śmieszka uśmiechała się cały czas. Gdy tylko otwierała oczy, zaczynała się tak głośno śmiać, że budziła nie tylko rodziców, ale i sąsiadów. Kiedy Śmieszka szła z mamą na spacer, co chwilę ktoś zaglądał do wózka z niedowierzaniem, że taka mała dziewczynka potrafi się tak głośno śmiać. Wszędzie gdzie pojawiała się Śmieszka, ludzie zaczynali się uśmiechać. To było po prostu silniejsze od nich. Pani doktor, do której Śmieszka chodziła z rodzicami, uznała, że to niezwykle cenny dar i nie wolno go zmarnować. „Od tej chwili zamiast leków będę przepisywała swoim pacjentom spotkanie ze Śmieszką” – oznajmiła. I tak codziennie od rana do wieczora Śmieszkę odwiedzało mnóstwo ludzi: chorych, smutnych i przygnębionych. Wielu z nich nie wierzyło w niezwykłą moc dziewczynki i przychodziło tylko z ciekawości. Jednak już po chwili, kiedy z nieuzasadnionych przyczyn zaczynało im się robić ciepło na sercu, a na twarzy pojawiał się uśmiech, przyznawali: „To jest prawdziwa Królewna Śmieszka”.

Jeśli kiedykolwiek poczujesz się źle i będzie ci smutno, pamiętaj, że gdzieś daleko bądź blisko, za siedmioma górami, a może tylko za ścianą mieszka Królewna Śmieszka. Pomyśl o niej, a kąciki twoich ust same powędrują do góry.

Poród

Poród – tylko naturalny, rodzinny, bez znieczulenia, koniecznie w pozycji wertykalnej. Tak, to bardzo niepokojące, że liczba cesarek rośnie z roku na rok. Dobrze, że nas to nie dotyczy. Śmieszko, to nic, że w trzydziestym trzecim tygodniu dalej siedzisz na pupie. Ja też nie chciałabym stać na swojej głowie. Spokojnie, Kruszyńko, masz jeszcze czas, tylko obróć się Kochanie... Trzydziesty piąty tydzień. Hm... Ty się chyba już nie odwrócisz, prawda? Ale jak to, Malutka, mama tyle z tobą rozmawiała, odwróć się, tak będzie lepiej. Przekaskanie się przez kanał rodny wpłynie na całe twoje życie, no i kontakt skóra do skóry zaraz po porodzie, no i tata będzie z nami.

Jednak cesarskie cięcie: „Pewnie nie zobaczysz Śmieszki przez dwadzieścia cztery godziny, to nic, będziesz wtedy spała. Po cesarce dochodzi się do siebie co najmniej przez miesiąc”.

Godzinę po porodzie jesteśmy już we trójkę – razem, szczęśliwi jak nigdy dotąd. Tydzień po operacji mogę już się śmiać, prawie nic mnie nie boli. Tylko taki suwaczek pod brzuchem mi został.

Kto powiedział, że poród naturalny byłby lepszy dla naszego dziecka. Dla mnie? Dlaczego już wtedy, kiedy Śmieszka była jeszcze w brzuchu, chciałam za nią zdecydować, co będzie dla niej lepsze. To takie typowe: mama wie najlepiej. Nie!

Dobre wychowanie

Chciałabym, aby moja córka:

- zamiast oglądać telewizję, czytała książki;
- zamiast skupiać się na tym jak wygląda, myślała o tym, jak się czuje;
- zamiast oranżady piła wodę;
- zamiast pizzy jadła brokuły;
- zamiast dostrzegać niepowodzenia, cieszyła się z sukcesów.

Dlatego od dziś:

- zaczynam czytać więcej książek;
- myślę pozytywnie o sobie;
- piję więcej wody;
- na obiad zrobię brokułową.

Najwyższa pora zacząć wychowywać siebie.

O tym, jak wiele wspólnego mają płacz i okap kuchenny

Płacz odgrywa ogromną rolę w pierwszych miesiącach życia dziecka. Jest to przecież główny sposób komunikowania się ze światem zewnętrznym. Za pomocą płaczu Śmieszka informowała, że jest głodna, ma mokrą pieluszkę, że chce się przytulić, że po prostu jest już znudzona. Od samego początku właśnie w taki sposób starałam się do płaczu podchodzić. Powtarzałam sobie: „Jej płacz nie jest niczym złym, ona tylko z tobą rozmawia, a im bardziej się w ten głos wsłuchasz, tym szybciej rozpoznasz, o co w danej chwili cię prosi”. Pamiętam pierwszy krzyk z bólu – byliśmy wtedy całą trójką. Gdy Śmieszka zapłakała, obydwoje wiedzieliśmy, że takiego płaczu do tej pory nie było.

Pomimo że starałam się pracować nad swoim stosunkiem do płaczu, to czasami, kiedy nie potrafiłam zrozumieć, dlaczego się pojawił, dopadała mnie bezradność. Zdarzało się to szczególnie przy wieczornym zasypianiu Śmieszki. Pewnego wieczoru przypomniałam sobie, że noworodka uspokaja dźwięk suszarki – zbliżony do odgłosów z brzucha mamy. No więc zaczęliśmy włączać suszarkę, okap kuchenny i inne tego typu urządzenia – działały rewelacyjnie. Śmieszka bardzo szybko się odprężyła i zasypiała. Czasem wystarczyło, że sama zaczynałam szumieć.

Miewam czasami wyrzuty sumienia, że okap kuchenny potrafi uspokoić moją córkę, a ja nie. Jednak kiedy to piszę, wiem, że wszystko może być właściwe w odpowiednich proporcjach. Najważniejsze jest, żeby sprzęty AGD nie uśpiły mojej uważności na potrzeby

Śmieszki. Abym nigdy nie szła na skróty i najpierw wsłuchiwała się w nią i szukała odpowiedzi na pytanie, czego w tym momencie potrzebuje. A że czasem jest to suszarka? Witaj XXI wieku.

(Nie) moje dziecko

Kiedy Śmieszka miała niecałe dwa tygodnie, po raz pierwszy z wizytą przyjechała do nas moja mama. My, jako bardzo młodzi rodzice, każdego dnia uczyliśmy się rozpoznawać potrzeby naszej małej córki – myślę, że szło nam całkiem dobrze. Aż tu pewnego dnia pojawiły się wieczorne problemy z zaśnięciem. Czasami usypianie Śmieszki trwało od dwudziestej do dwudziestej trzeciej. Kiedy Malutka najbardziej płakała, wchodziła moja mama i mówiła: „To ja ją teraz ponoszę”. Brała Śmieszkę na ręce i szła z nią do drugiego pokoju. Śpiewy i energiczne podskakiwania nawet przypadły do gustu Malutkiej, ale nam nie. Siedzieliśmy wtedy i patrzyliśmy na siebie, a nasze oczy mówiły: „Dlaczego ona zabrała NASZĄ córeczkę?”. Czuliśmy się jak dwoje małych dzieci, którym ktoś odebrał ukochaną zabawkę.

Trochę tak jest, że gdy rodzi się dziecko, którego ciało jest całkowicie zależne od rodziców, bardzo łatwo wpaść w przekonanie, że tylko my najszybciej rozpoznamy jego potrzeby i najlepiej je zaspokoimy. Wydaje nam się, że możemy, a nawet powinniśmy przejąć kontrolę nad tą nową Istotą – ona przecież nas tak bardzo potrzebuje.

Jednak czy to, że Śmieszka wybrała mnie na swoją matkę, czyni mnie jej właścicielem? Oczywiście, że nie! Moim zdaniem w początkowym okresie życia rodzice

powinni służyć Małemu Człowiekowi. W najlepszym znaczeniu tego słowa. Duchowość dziecka jest niezgłębiona, czasem tak bardzo, że na poziomie świadomym nie potrafimy sobie z nią poradzić. Kiedy spróbujemy jednak zamienić się rolami i zaczniemy uważnie obserwować i słuchać, szybko się przekonamy, że wcale nie musimy trzymać się kurczowo przekonania, że to NASZE dziecko, bo możliwość patrzenia, jak rozwija skrzydła wolny ptak, jest o wiele cenniejsza.

Ku przestrodze

Tylko uważaj, żeby cię samochód nie potrącił. Załóż czapkę, bo się przeziębisz. Schowaj dobrze te pieniądze, bo zgubisz. Jak się nie będziesz uczyć, to nie zdasz matury. Krój ostrożnie, bo palec skaleczysz. Nie dotykaj, bo się oparzysz. Nie pisz do niego, bo pomyśli, że jesteś natrętna. Nie siedź po nocy, bo się nie wyśpisz. Nie pal papierosów, bo umrzesz na raka.

Oby życzenia twojej matki nigdy się nie spełniły

Nelson Mandela

Spis treści

Przedmowa	5
Wstęp: Ta książka powstała z miłości	11

ROZDZIAŁ I

Dziecko, które uczy

Królowna Śmieszka	15
Poród	16
Dobre wychowanie	17
O tym, jak wiele wspólnego mają płacz i okap kuchenny	18
(Nie) moje dziecko	19
Ku przestrodze	20
Tu i teraz	20
Pierwszy krzyk	22
Karmienie na żądanie	22
Moje!	23
Niezależność	24
Słodyczne	25
Kiedy ciało choruje...	26
Czasem wystarczy chwila	27
Dlaczego kocham karmić piersią?	28
Co robię, kiedy nie śpię...	30
Mamo, potrzebuję cię	31
Jeszcze za mamusię, jeszcze za tatusia...	32
Jestem	33
Jak z dorosłym	35
Szacunek	36
Wierzę, że za nią nadążę...	38
A może lepiej byłoby gdyby...	39
Po partnersku	42

Pierwszy krok	43
Nie rób tak!	44
Prawdziwy smak	45
Ile warta jest ciekawość dziecka?	45
Nie na temat, a jednak	47
Inna perspektywa	48
Nierozłączne	49
Od dziś ubieram się sama!	51
Zrobiłam to!	52
Awanturka	53
Kompleks smoczka	54
O podążaniu za dzieckiem – dosłownie	55
Wytrwałość	57
Złość	58
Dlaczego mi nie ufasz, mamo?	59
Kiedy mamy gości	61
Bananowa codzienność	62
To się dzieje za szybko	62
Dwa światy	63
To jest be!	64
To nie był zwykły dzień	65
Wspólne śniadanie	67
Muszę, chcę, mogę...	68
Istota nieprzyzwyczajalna	70
Zasypianie	72
Kiedy wszystko idzie nie tak	73
A jeśli się przyzwyczai?	75
Zawsze robisz to, co ona chce?	76
Dekalog porządnej matki:	
Po pierwsze nie wolno spać	
z dzieckiem w jednym łóżku	77
Mówię prawdę	78
Złoty środek	79
Kompromis	81
Cenna lekcja	83
Nieustannie się nią zachwycam	84

ROZDZIAŁ II

Odnaleźć siebie w macierzyństwie

Przebudzenie	89
Pierwszy krok	89
Ciało	90
Praca	91
Po pierwsze: kochaj siebie!	92
Od czego zaczęłam pracę ze sobą?	93
(Nie)zależność	94
Z czułością	95
Być	96
Tęsknota	97
Jak straciłam kontakt ze światem	99
Kiedy brakuje powietrza	101
Przy drugim dziecku starasz się mniej	102
Nie porównuj	103
Korzenie	105
Kiedy rodzi się mama	107
Lustro	108
Odpowiedzialność za swoje życie	109
Maślane rogaliki	110
Zobaczyć siebie w zachowaniu innych	111
Nie czekam na lepsze czasy	112
Mówię, co czuję	113
Warto prosić o pomoc	114
Początek	116
Poranna kawa	117
Życzenie do złotej rybki	118
Mama śpi	119
W centrum uwagi	120
Zmiana uczuć	121
Razem czy osobno?	123
Robię to, bo tego potrzebuję	124
Zacznij od siebie!	125

ROZDZIAŁ III

Szersza perspektywa

Dla taty	131
Dobre rady	132
To niebezpieczne!	133
Strefa wolna od narzekania	134
Jak w bajce	135
Nie potrafię reagować	136
Ile to jest dużo?	137
Świat sześciolatki	137
Zmiana perspektywy	138
Do przyszłych mam	138
Bunt przeciwko wszelkim buntom	139
Krótki test dla ojców	141
Cycozwisy	142
Pozytywnie od samego początku	144
Wychowanie na luzie	147
Spełnianie swoje marzenia?	148
O pasji	149
Nie oceniać	150
Ma-ma	153
Nasz dom	154
Nie jestem małpką w zoo	155
Gdzie są mamy?	156
Zaczynij od siebie	157
Co może jeść matka karmiąca?	158
Każdy ma swoją drogę	159
Bez pośpiechu	160
Wieczne zmiany	161
Bliżej natury	162