

## Misja 'mama'. Wyzwania i trudności

*Każdy, kto mówi „matka”, mówi „tworzenie”*

J. Guitton

### Przełomowy charakter narodzin dziecka oraz stresogenność doświadczania macierzyństwa

Urodzenie dziecka zawsze wywołuje zmiany w życiu kobiety. Można więc uznać je za zdarzenie nazywane w psychologii wydarzeniem zmiany życiowej (*life change events*), a więc takim, które dotyczy ważnych spraw i cennych wartości oraz któremu towarzyszy poczucie nieskuteczności dotychczasowych sposobów postępowania, stan obciążenia, napięcia i niedopasowania wymagań do kompetencji, co zmusza jednostkę do dokonania zmian w jej zachowaniu i życiu<sup>1</sup>.

Narodziny dziecka, szczególnie pierwszego, są przeżyciem tak znamienym, że przydawane jest mu również znaczenie wydarzenia krytycznego<sup>2</sup>, które cechuje się tym, że „zatrzymuje dotychczasową aktywność człowieka i wymaga zastosowania nowych środków. (...) Wydarzenie krytyczne to sytuacja psychologiczna analizowana z punktu widzenia osoby bezpośrednio znajdującej się w niej, czyli aktora, zawierająca silny komponent subiektywny; sytuacja, w której nastąpiło zakłócenie równowagi między jednostką a otoczeniem. Jest to sytuacja nowa i często (...) sytuacja trudna, powodująca przeciążenie systemu regulacji 'ja' – otoczenie i może mieć charakter

---

<sup>1</sup> Za: H. Sęk, *Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań*, (w:) H. Sęk (red.), *Zagadnienia psychologii prewencyjnej*, Poznań 1991, s. 25.

<sup>2</sup> Potwierdzeniem są wyniki badań K. Kuryś (patrz eadem, *Urodzenie pierwszego dziecka jako wydarzenie krytyczne w życiu kobiet i mężczyzn*, Kraków 2010) oraz M. Frąckowiak-Sochańskiej (patrz eadem, *Preferencje łańców normatywnych w postawach kobiet wobec wartości w Polsce na przełomie XX i XXI wieku*, Poznań 2009, s. 159).

zagrożenia, przeszkody, wyzwania lub straty”<sup>3</sup>. Niewątpliwie urodzenie dziecka charakteryzują takie znamiona, jak i dotyczące je inne wyróżniki wydarzenia krytycznego, tj. powiązanie z ważnymi dla jednostki wartościami, bycie znaczącym emocjonalnie i wpływ na kluczowe dla jednostek sfery funkcjonowania<sup>4</sup>.

W psychologicznej propozycji wyróżnienia 43 zdarzeń życiowych, które mogą zaburzać funkcjonowanie człowieka – kwestionariusza *Social Readjustment Rating Scale* (SRSS) – ujęto wydarzenia bezpośrednio i pośrednio powiązane z macierzyństwem. Są to przede wszystkim: ciąża (pozycja 12) i pojawienie się nowego członka rodziny (pozycja 14), ale również wydarzenia, które współtowarzyszą urodzeniu dziecka bądź wychowywaniu go przy zaistnieniu czynników zaburzających w miarę prawidłowy przebieg realizowania roli macierzyńskiej<sup>5</sup>. Autorzy tej listy – dwaj psychiatrzy: Thomas Holmes i Richard Rahe – każdemu z nich przypisali wartości liczbowe, będące odzwierciedleniem siły towarzyszącego im stresu, dowodząc występowania zależności statystycznej pomiędzy zaistnieniem stresorów w życiu osoby a prawdopodobieństwem jej poważnej choroby. To narzędzie do pomiaru stresorów, które autorzy ci pojmowali jako zmiany życiowe wymagające nowej (ponownej) adaptacji życiowej jednostki, wskazuje jednoznacznie, że macierzyństwo ma ogromny wpływ na doświadczające go kobiety. Jeszcze wyraźniej jawi się to w innym narzędziu – Kwestionariuszu Zmian Życiowych (KZZ)<sup>6</sup>, gdzie w rankingu wartości przypisywanych zmianom życiowym na pierwszym miejscu (spośród 70 pozycji) pojawiła się śmierć dziecka, a nieco niżej: poważna zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny (8 miejsce), poronienie lub aborcja (11 miejsce), powiększenie rodziny (19 miejsce), oczekiwanie dziecka (29 miejsce), opuszczenie przez dziecko domu rodzinnego (30 miejsce).

Za Bogusławą Budrowską macierzyństwo można traktować jako punkt zwrotny w życiu kobiety, jako przełom, wiążący się z podmiotowym bądź przedmiotowym sposobem przeżywania własnego ma-

<sup>3</sup> K. Kuryś, op.cit., s. 35.

<sup>4</sup> Ibidem.

<sup>5</sup> Są to między innymi: zmiana statusu finansowego (pozycja 16); znacząca zmiana warunków życia (pozycja 29); znacząca zmiana nawyków osobistych (pozycja 30); znacząca zmiana rozrywek (pozycja 35); znacząca zmiana kontaktów towarzyskich (pozycja 37); znacząca zmiana dotycząca kontaktów z rodziną (pozycja 40); konflikty w rodzinie (pozycja 19); znacząca zmiana przyzwyczajeń dotyczących snu (pozycja 39); znacząca zmiana sposobu odżywiania się (pozycja 41); usamodzielnienie się dziecka (pozycja 24); znacząca zmiana stanu zdrowia lub zachowania członka rodziny (pozycja 11); śmierć bliskiego członka rodziny (pozycja 5).

<sup>6</sup> Jest on polską adaptacją kwestionariusza *Recent Life Changes Questionnaire* (RLCQ) R.H. Rahe’a. Więcej o nim patrz: A. Sobolewski, J. Strelau, B. Zawadzki, *Kwestionariusz Zmian Życiowych* (KZZ), „Przegląd Psychologiczny” 1999, nr 3, s. 27–49.

cierzyństwa<sup>7</sup>. Z wniosków wynikających z przeprowadzonego przez tę autorkę badania wynika, że dla większości zwłaszcza młodych matek „urodzenie dziecka wyznacza punkt radykalnego przejścia w zupełnie inny świat, określany przez nie jako dorosłość. Jest to świat ogromnej odpowiedzialności za drugiego człowieka, niekończących się obowiązków, rezygnacji z własnych potrzeb, świat, w którym zmienia się sposób myślenia o życiu, ważne stają się zupełnie inne niż dotąd sprawy, trzeba robić dalekosiężne plany, martwić się o sprawy bytowe, każdą decyzję rozpatrywać pod kątem potrzeb dziecka”<sup>8</sup>.

W kontekście pierwszego rodzicielstwa można także mówić o specyficznym sposobie zmagania się z kryzysem rozwojowym<sup>9</sup> (zwanym także kryzysem przemiany lub normatywnym), który jest nieodłączną częścią ludzkiego życia i wiąże się z podstawowymi wydarzeniami życiowymi, ale ponieważ zawsze towarzyszy im poczucie utraty czegoś, jakaś zmiana, jakieś novum oraz podejmowanie nowych ról i zadań, więc wplecione jest w nie napięcie emocjonalne i niepewność<sup>10</sup>. W niektórych przypadkach, gdy macierzyństwo wiąże się z sytuacją postrzeganą przez kobietę jako dramatyczna, mówić można o kryzysie definiowanym tak, jak rozumieli go Richard K. James i Burl E. Gilliland: jako odczuwanie lub doświadczenie wydarzenia bądź sytuacji jako trudności nie do zniesienia, wyczerpującej zasoby wytrzymałości i naruszającej mechanizmy radzenia sobie z trudnościami, a w sytuacji braku odpowiedniego wsparcia prowadzącej do poważnych zaburzeń funkcjonowania afektywnego, poznawczego i behawioralnego<sup>11</sup>. Bo chociaż cierpienie dotyka bez wyjątku wszystkich ludzi, to warto zwrócić uwagę na to, że istnieją kategorie osób znajdujących się w szczególnie trudnych sytuacjach życiowych, w których prawdopodobieństwo wystąpienia cierpienia (i samotności) jest bardzo wysokie, w sytuacjach powodujących nadmierne obciążenie ich brzemieniem<sup>12</sup>. Wśród nich znajduje się niepokojąco liczna grupa kobiet, które pełnią rolę matki. Ich macierzyństwo może zostać zaburzone trudnościami natury egzystencjalnej (sytuacją materialną i społeczną rodziny) i/lub trudnościami natury zdrowotnej i osobowości-

<sup>7</sup> B. Budrowska, *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Wrocław 2000, s. 239.

<sup>8</sup> Ibidem, s. 248

<sup>9</sup> Za: K. Kuryś, op.cit., s. 32.

<sup>10</sup> Za: W. Badura-Madej, *Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej*, (w:) W. Badura-Madej (wybór i oprac.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Katowice 1999, s. 17-18.

<sup>11</sup> R.K. James, B.E. Gilliland, *Strategie interwencji kryzysowej*, tłum. A. Bidziński, Warszawa 2004, s. 26.

<sup>12</sup> E. Włodarczyk, *Cierpienie i samotność a macierzyństwo*, (w:) T. Frąckowiak, ks. A. Rygielski (red.), *Na drodze życia duchowego. Inspiracje pedagogiki chrześcijańskiej*, Poznań-Wągrowiec 2003, s. 159.

ciowej<sup>13</sup>. Wiąże się ono wówczas z dwoma pozostałymi typami kryzysów, wyróżnionymi przez szwedzkiego psychiatrę Johana Cullberga, który poza wspomnianym wyżej kryzysem normatywnym wskazał także na istnienie kryzysów sytuacyjnych i kryzysów chronicznych<sup>14</sup>. Te pierwsze, nazywane także losowymi lub incydentalnymi, wywołane są niespodziewanymi wydarzeniami, zagrażającymi zdrowiu, życiu, poczuciu bezpieczeństwa, tożsamości<sup>15</sup>, a kluczem odróżniającym je od innych są takie cechy wydarzenia wywołującego, jak: nieprzewidywalność, nagłość, szokujący charakter, intensywność i katastroficzość<sup>16</sup>. Zdarza się także i tak, że z macierzyństwem wiążą się kryzysy chroniczne, określane też mianem „stanów transkryzysowych”, w których doświadczający ich ludzie cechują się wycofaniem, biernością, bezradnością, brakiem motywacji do zmian, niepodjęciem odpowiedzialności, postawą unikania, lękiem przed kontaktami społecznymi, tendencją do uzalania się nad sobą i oskarżania innych, obniżeniem nastroju i dolegliwościami somatycznymi<sup>17</sup>.

Urodzenie dziecka, a następnie wieloletni proces opieki nad nim i wychowywania go, to bezdyskusyjnie rola *sui generis*. Ze względu na jej unikatowość doświadczaną przez matki, jak i całościowe skutki dla dzieci, a także szersze społeczne konsekwencje realizowania tej roli, zrozumiała jest apoteoza matek.

### Wyjątkowość roli matki czyli pean na cześć matek

Gloryfikacje osoby matki i matczynej miłości odnaleźć można w wielu tekstach, ulokowanych w literaturze naukowej, popularnonaukowej, poradniczej, w prozie i poezji, w czasopiśmiennictwie naukowym i publicystyce. Niekiedy przyjmują one kształt stwierdzeń przesadnie i emfaticznie idealizujących rolę matki, niekiedy z dystansem i bez egzaltacji argumentują ważność osoby matki dla wieloaspektowego rozwoju dziecka.

Przeгляд owych afirmacji rozpocząć można od słów filozofa i psychologa Ericha Fromma: „Dziecko w decydujących pierwszych latach swojego życia doświadcza swej matki jako źródła życia, jako siły wszechogarniającej, chroniącej je i żywiącej. Matka jest pokarmem, miłością, ciepłem, ziemią. Być kochanym przez nią to tyle, co być żywym, zakorzenionym, mieć ojczyznę

<sup>13</sup> A. Maciarz, *Macierzyństwo w kontekście zmian społecznych*, Warszawa 2004, s. 24.

<sup>14</sup> Za: W. Badura-Madej, op.cit., s. 17.

<sup>15</sup> Ibidem, s. 22.

<sup>16</sup> R.K. James, B.E. Gilliland, op.cit., s. 28.

<sup>17</sup> Ibidem, s. 23.

i dom"<sup>18</sup>. Według Fromma matka jest także bezpieczeństwem, domem, z którego wychodzimy, naturą, glebą i oceanem, a jej miłość jest szczęściem, spokojem, błogosławieństwem, niczym nie uwarunkowaną afirmacją życia dziecka i jego potrzeb<sup>19</sup>. Powinna dawać dziecku i mleko – pierwszy aspekt miłości, którego treścią jest odpowiedzialność, troska o dziecko, i miód – drugi aspekt symbolizujący słodycz życia, jego ukochanie i szczęście z powodu tego, że się żyje; w wielopłaszczyznowym rozwoju dziecka istotne jest więc zaspokojenie jego podstawowych potrzeb, ale nie mniejsze znaczenie i wpływ na nie ma także ukochanie życia przez matkę<sup>20</sup>.

„To kobieta w większym niż murarz czy dekarz stopniu buduje dom (...). Kobieta jest uczuciem, wrażeniem, bólem, miłością, darem”<sup>21</sup> – tymi słowami Jean Guitton podkreślał rolę kobiety – matki.

Spore uznanie dla kobiet będących matkami odnaleźć można w wypowiedziach osób silnie utożsamiających się z Kościołem katolickim. Między innymi w *Liście do kobiet* autorstwa Jana Pawła II sugestywnie podkreślona jest wartość roli matki, ujęta w następujących słowach: „Dziękujemy ci, kobieto-matko, która w swym łonie nosisz istotę ludzką w radości i trudzie jedynego doświadczenia, które sprawia, że stajesz się Bożym uśmiechem dla przychodzącego na świat dziecka, przewodniczką dla jego pierwszych kroków, oparciem w okresie dorastania i punktem odniesienia na dalszej drodze życia”<sup>22</sup>. W innych tekstach Jana Pawła II macierzyństwo określane bywało mianem wyjątkowego doświadczenia, wyróżnienia, przywileju, łaski, misji, daru, powołania<sup>23</sup>.

Ważkość roli matki szczególnie akcentowana jest w początkowym okresie życia dziecka. Tak pisał o tym Jerzy Strojnowski: „Ośrodkiem niemal wyłącznym całego doświadczenia niemowlęcia jest (...) matka. Jest ona dlań pokarmem, słuchaniem, ruchem, pieczęcią, widokiem, punktem uchwycenia, zabezpieczeniem, zadowoleniem i rozczarowaniem. Matka jest zatem istotnym 'pożywieniem' również dla rozwoju psychicznego dziecka. Postawa uczuciowa matki determinuje całość klimatu, w którym dziecko żyje i w którym ma się rozwijać”<sup>24</sup>.

<sup>18</sup> E. Fromm, *Szkice z psychologii religii*, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 1966, s. 45.

<sup>19</sup> Idem, *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański, Warszawa 2006, s. 51, 57.

<sup>20</sup> Ibidem, s. 57–58.

<sup>21</sup> J. Guitton, *Kobieta, miłość, rodzina*, tłum. B. Durbajło, Warszawa 1994, s. 10.

<sup>22</sup> Jan Paweł II, *List do kobiet A ciascuna di voi* (Promocja geniuszu kobiety), Watykan 1995

<sup>23</sup> Więcej patrz. między innymi list apostolski *Mulieris dignitatem* (O godności i powołaniu kobiety, Rzym 1988) czy też: encyklika *Evangelium vitae* (O wartości i nienaruszalności życia ludzkiego, Rzym 1995).

<sup>24</sup> J. Strojnowski, *Geneza i struktura rodziny i małżeństwa*, „Więź” 1969, nr 11–12, s. 118.

Miłość macierzyńską, zdaniem Kazimierza Jankowskiego, przyrównać można do czegoś tak podstawowego w hierarchii potrzeb dziecka jak chleb<sup>25</sup>. „Troskliwa matczyna miłość, pozbawiona warunków czy ograniczeń, świadczona czule i obficie, wyrabia w nim przekonanie, że jest kochane, ale, co ważniejsze, że jest warte tego, aby być kochane. W ten sposób powstają zręby poczucia własnej wartości, które już u dziecka starszego, nie mówiąc nawet o okresie dojrzałości, są głównym źródłem bezpieczeństwa jednostki, pewności siebie itp. Po drugie, bezwarunkowa miłość matki daje na co dzień poczucie bezpieczeństwa i spokoju, a to z kolei stanowi warunek własnej aktywności dziecka, rozwijania czynności poznawczych i motorycznych, zbierania samodzielnych doświadczeń we wszystkich dziedzinach dostępnych mu”<sup>26</sup> – tak o znaczeniu i owocach macierzyńskiej miłości wypowiadał się K. Jankowski.

Matczyna miłość bywa porównywana również do gleby, ponieważ stanowi dla dziecka „potrzebę równą tej, jaką jest potrzeba odpowiedniej gleby dla rośliny. I podobnie, jak bujność rośliny zależy od jakości gleby, tak rozwój uczuciowy dziecka uzależniony jest z jednej strony od tego, jak głęboki związek uczuciowy łączy je z matką, z drugiej zaś – od bogactwa przeżyć i odczuć psychicznych cechujących matkę”<sup>27</sup>.

Od stosunku emocjonalnego dorosłego do dziecka (w domyśle: między innymi matki) zależy stopień zaspokojenia dziecięcych potrzeb, szczególnie potrzeby kontaktu i akceptacji – warunku poczucia bezpieczeństwa dziecka, który następnie determinuje jego rozwój poznawczy (powiązany z potrzebami aktywności, samodzielności, poznawania i osiągnięć) oraz rozwój społeczny (wiążący się z potrzebą kontaktów i uznania społecznego oraz rozwojem motywacji prospołecznej)<sup>28</sup>. Pozytywne nastawienie rodziców wobec dziecka sprzyja kształtowaniu się jego właściwej samooceny i poczuciu własnej wartości<sup>29</sup>. Ponadto także twierdzi się, że – w konsekwencji wyjątkowości duetu ‘matka–dziecko’ oraz powiązania ich ze sobą silnymi więzami emocjonalnymi i uczestnictwa we wzajemnych aktywnościach – relacje z matką kształtują orientację społeczną dziecka, która prawdopodobnie zostaje uogólniona i przeniesiona na relacje z innymi ludźmi<sup>30</sup>; zatem dziecko otaczane życzliwością, serdecznością, troskliwością i czułością, kochane i akceptowane przez rodziców, uczy się spozstrzegać ludzi jako źródło pozytywnych przeżyć,

<sup>25</sup> K. Jankowski, *Nie tylko dla rodziców*, Warszawa 1983, s. 64.

<sup>26</sup> *Ibidem*.

<sup>27</sup> K. Pospiszyl, *Ojciec a rozwój dziecka*, Warszawa 1980, s. 34–35.

<sup>28</sup> M. Jacuńska, *Wychowanie małego dziecka w rodzinie*, (w:) M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko*, Warszawa 1979, s. 351.

<sup>29</sup> *Ibidem*, s. 352.

<sup>30</sup> S. Lis, *Proces socjalizacji w środowisku pozarodzinnym*, Warszawa 1992, s. 64–65.

kształtuje życzliwe nastawienie i ufność wobec ludzi oraz łatwiej nawiązuje kontakty z osobami z szerszego kręgu pozarodzinnego<sup>31</sup>. Rolą matki jest także to, że dostarczając dziecku wzorów, modeli zaspokajania potrzeb, uczy zachowania się w sytuacjach, gdy potrzeby nie mogą być zaspokojone, oraz dostrzegania i respektowania potrzeb innych ludzi<sup>32</sup>.

Zatem ważkie znaczenie ma jakość więzi łączących matkę i dziecko oraz ich konsekwencje dla późniejszego funkcjonowania społecznego i emocjonalnego dziecka; uważna analiza przebiegu formowania się i jakości więzi uczuciowych dziecka może posłużyć lepszemu zrozumieniu mechanizmów jego rozwoju i różnorodnych nieprawidłowości występujących w jego zachowaniu w okresie dzieciństwa i dorastania<sup>33</sup>.

Wynika z tego, co zauważyła Aleksandra Maciarz, że „matka, obdarzając dziecko dobrym macierzyństwem, pobudza u niego rozwój tych wszystkich dyspozycji psychicznych, które wzbogacają i pogłębiają jego osobowość i umacniają człowieczeństwo”<sup>34</sup>, a więc „jakość macierzyństwa, którego doświadcza dziecko od pierwszych dni swojego życia aż do dorosłości, warunkuje w znacznej mierze to, jakim się staje ono człowiekiem”<sup>35</sup>. A. Maciarz twierdziła ponadto, że jednostka pozbawiona w dzieciństwie więzi z matką staje się okaleczoną emocjonalnie, pozbawioną tych właściwości i dyspozycji, które stanowią podstawę człowieczeństwa, zawierającego się w całokształcie relacji z innymi ludźmi<sup>36</sup>.

Wiąże się to z rozróżnieniem na dwie orientacje kobiet w rolach macierzyńskich, wyrażające się w spolaryzowanej optyce: 1) „być matką” i 2) „mieć dzieci”. Perspektywa „być matką” powiązana jest z nastawieniem na realizację potencjału rozwojowego, otwarciem na możliwości twórczej aktywności dawania i przeżywania, jak i z kreowaniem optymalnego środowiska rozwoju potomstwa, natomiast postawa „mieć dzieci” interpretowana jest jako traktowanie dziecka jako własności i przypisywanie sobie prawa do zawłaszczania go, dysponowania nim, kontrolowania go i ograniczania jego autonomii, przy niskim poziomie zaangażowania rodzica w działania służące rozwijaniu potencjału i samodzielności dziecka<sup>37</sup>.

<sup>31</sup> M. Jacuńska, op.cit., s. 352.

<sup>32</sup> Za: E. Napora, *Cechy matek pożądane w wychowaniu dzieci*, „Problemy Rodziny” 1995, nr 1, s. 23.

<sup>33</sup> Rozważania wokół wczesnodziecięcego przywiązania w relacji ‘matka – dziecko’ zawarte zostały w: E. Włodarczyk, *Znaczenie wczesnodziecięcego przywiązania w diadzie ‘matka/opiekun – dziecko’*, „Studia Edukacyjne” 2016, nr 39, s. 377–394.

<sup>34</sup> A. Maciarz, op.cit., s. 7.

<sup>35</sup> Ibidem, s. 7.

<sup>36</sup> Ibidem, s. 9.

<sup>37</sup> L. Bakiera, w oparciu o wypowiedzi innych autorów, pomaga zrozumieć te różnice w: eadem, *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*, Warszawa 2013, s. 58–59.

W tym miejscu przywołać można słowa Donalda Woodsa Winnicotta o pewnym obszarze nieuznanego zadłużenia w rodzinie: ten, kto doszedł do stabilnej dorosłości, nie mógłby tego osiągnąć, gdyby ktoś inny nie przeprowadził go przez początkowe etapy<sup>38</sup>, a częstokroć osobami takimi (opiekunami i przewodnikami) są rodzice, zwłaszcza matki.

Jak wynika z powyższego, na matkach ciąży ogromna odpowiedzialność za wieloaspektowy rozwój ich dzieci. To rola nie do przecenienia. Przez wgląd na to, że jest tak ważna i potencjalnie kryzysogenna, bywa trudna (niekiedy niewyobrażalnie) do realizacji.

## O macierzyństwie bez lukru i Photoshopa

Spacer z wózkiem, w cudownie zazielenionym parku, koniecznie słonecznego dnia, w wózku pod różowym (vs. niebieskim) kocykiem słodko śpiące zdrowe, spokojne i śliczne dziecko, w które wpatruje się zachwycona nim matka. Idylla. A może iluzja? Może miraż wyobrażeń wdrukowanych kobietom przez media?

Wyobrażenia macierzyństwa i o macierzyństwie pełne są obrazów podkreślających bogactwo, znaczenie, piękno oraz wartość osobistą i społeczną macierzyństwa. Ten sielankowy obraz, niemal jak z reklamy, to jednak tylko pewna (mniejsza?) część bycia mamą. Dopiero od kilku lat w Polsce odważniej mówi się o macierzyństwie odartym z tego arkadyjskiego nastroju, o tym, że matki mogą być wyczerpane, sfrustrowane, nieszczęśliwe, że ich szczęście bywa przed innymi udawane, niekiedy nawet maskując stany depresyjne. Blogi internetowe<sup>39</sup>, listy do redakcji magazynów dla rodziców<sup>40</sup> oraz pozycje ukazujące się na rynku wydawniczym<sup>41</sup> nieco „odczarowały” ten ‘eden macierzyństwa’, przydając mu wreszcie realizmu. Przez długie lata wiele ważnych aspektów doświadczania macierzyństwa było ignorowanych lub przemilczanych, ale stopniowo coraz śmieiej matki werbalizują swoje niepowodzenia,

<sup>38</sup> D.W. Winnicott, *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*, tłum. A. Czownicka, Gdańsk 2009, s. 139-140.

<sup>39</sup> Np. <http://matka-nie-idealna.pl>, <http://nieperfekcyjnamama.pl>, <http://matkojedyna.blogspot.com>. Często blogerki podejmują decyzję o zebraniu swoich wpisów na blogu i wydaniu ich w formie książki.

<sup>40</sup> Patrz np. K. Stańczak-Wiślicz, *Matki biedne, nieszczęśliwe, złe. Luki dominującego dyskursu macierzyństwa w popularnych magazynach kobiecych*, (w:) R.E. Hryciuk, E. Korolczuk (red.), *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, Warszawa 2012, s. 377.

<sup>41</sup> Np. K. Tubylewicz (red.), *Jestem mamą – zbiór prawdziwych historii o macierzyństwie*, Kraków 2004; J. Woźniczko-Czeczott, *Macierzyństwo non-fiction. Relacja z przewrotu domowego*, Wołowiec 2012; A. Graff, *Matka feministka*, Warszawa 2014; M. Łukowiak, *Projekt matka*, Warszawa 2015.

frustracje i rozczarowania, ośmielając inne kobiety do dzielenia się swoimi trudnymi doświadczeniami, spowijanymi wstydlwym milczeniem, przyznając, że poza radosnymi aspektami macierzyństwa istnieją także jego trudne aspekty<sup>42</sup>. Działania te mają cel, który wyjaśnić można tak, jak uczyniono to w przypadku antologii tekstów blogerów, będących rodzicami, zatytułowanych *Macierzyństwo bez lukru* i *Macierzyństwo bez Photoshopa*: „Wszystkie jesteśmy matkami, mamy małe i duże dzieci, małe i duże problemy, wszystkie piszemy o tym, co nas cieszy, smuci, przeraża. Piszemy o prawdziwym życiu matki w XXI wieku, bez retuszu, bez lukru”<sup>43</sup>; to „teksty zabawne, gorzkie, smutne, dosadne, refleksyjne. Ich wielkim atutem jest to, że wszystkie są prawdziwe, a w każdej opowieści czytelniczki-matki odnajdą część siebie, echo swoich wyborów, lęków, uczuć, wątpliwości, codziennych sytuacji”<sup>44</sup>. Choć głównym celem tego przedsięwzięcia było zorganizowanie akcji charytatywnej dla kilkuletniego Mikołaja, chorującego na rdzeniowy zanik mięśni, to projekt ten „stał się ważnym głosem w dyskusji o współczesnym macierzyństwie, o jego ciemniejszych stronach, które nie nadają się na okładki czasopism, nie są popularne i nie przystają do obrazu czulej, dobrej, nieskończonej cierpliwej archetypicznej Matki”<sup>45</sup>.

Niepokoje, zgryzoty, wątpliwości, dylematy i napięcia wpisane w bycie matką nie są rzadkością. Ich wielość i różnorodność potwierdza raport zatytułowany *Ciemna strona macierzyństwa. O niepokojach współczesnych matek*<sup>46</sup>, w którym zanalizowano matczyne niepokoje w czterech obszarach: życia rodzinnego, rynku pracy, stanu zdrowia oraz społecznej i medialnej presji. Zrealizowane przez zespół badaczy badania jakościowe wyraźnie pokazały, że „macierzyństwo – choć z całą pewnością jest pięknym doświadczeniem – ma również swoje ciemne strony, o których często mało się mówi. Analiza dyskursu medialnego pokazuje, że przeważa w nim ukazywanie macierzyństwa jako wyjątkowego i radosnego doświadczenia, a przekazy koncentrujące się na mniej pozytywnych stronach bycia mamą są prezentowane rzadko i raczej nie w mediach masowych. Dodatkowo, w dyskursie eksperckim, ale także i w kulturze popularnej, popularyzowana jest ‘ideologia intensywnego macierzyństwa’, która wymaga od matki wyjątkowego zaangażowania i energii. Tego typu przekazy mogą tylko wzmacniać niepokój mam, stawiając je w trudnej sytuacji porówny-

<sup>42</sup> K. Stańczak-Wiślicz, op.cit., s. 377.

<sup>43</sup> Zaczepnięte ze strony internetowej: <http://macierzynstwo-bez-lukru.blogspot.com>.

<sup>44</sup> Ibidem.

<sup>45</sup> Ibidem.

<sup>46</sup> M. Sikorska (red.), *Raport Ciemna strona macierzyństwa. O niepokojach współczesnych matek*, Warszawa 2012.

wania siebie z mocno wyidealizowanym wizerunkiem matek prezentowanym w mediach”<sup>47</sup>.

Te raczej rzadko ujawniane i werbalizowane pragnienia i oczekiwania kobiet – dotyczące możliwości swobodnego, otwartego wyrażania przez nie swoich uczuć, lęków i niepokojów związanych z realizowaniem przez nie macierzyństwa oraz społecznej akceptacji ich prawa do tworzenia własnej biografii i samorealizacji, dokonując wyboru spośród wzorów macierzyństwa, jak i prawa do bycia w roli matki ‘niepewną’, ‘zagubioną’ i ‘niedoskonałą’ – współbrzmia we wzorcu matki, nazwanym przez Małgorzatę Sikorską „nową matką”<sup>48</sup>.

Ujęcie roli matki, zarysowane w środkowej podczęści tego tekstu, koresponduje z tradycyjnym, konserwatywnym wyobrażeniem matczynych funkcji kobiety i jej ulokowania w przypisanych jej zadaniach. Świadomie i krytycznie przyglądając się rzeczywistości społecznej, nietrudno jednak dostrzec, że wybory kobiet związane z rolą matki (jej podejmowania i sposobów realizowania) nie są już tak jednoznaczne jak kilka dekad temu. Na pytanie o to, na ile Matka Polka jest wciąż użytecznym monolitycznym konstruktem kulturowym i homogeniczną kategorią badawczą, próbowały odpowiedzieć autorki tekstów zebranych w tomie pod redakcją naukową Renaty E. Hryciuk i Elżbiety Korolczuk, zatytułowanym *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*. Redaktorki tej publikacji tak spostrzegają specyfikę polskich realiów, ich uwarunkowań i zachodzących w nich przemian: „Z jednej strony, wciąż żywe są tu romantyczne wzorce, przed-modernizacyjne resentymenty i nacjonalistyczne ideologie, podlegające przemożnemu wpływowi katolicyzmu. Z drugiej zaś wyraźne są efekty zarówno przemian społeczno-kulturowych doby realnego socjalizmu (na przykład powszechność pracy zawodowej kobiet), jak i drastycznej transformacji ustrojowej ostatnich dwóch dekad (w tym szczególnie rosnące rozwarstwienie społeczne i demontaż zinstytucjonalizowanych form opieki, a także ograniczenie praw reprodukcyjnych kobiet). Wszystkie te czynniki znacząco wpłynęły na sytuację kobiet oraz dyskursy, praktyki i ideologie macierzyństwa, tworząc swoisty tygiel, w którym jak w soczewce dojrzeć można rozmaite problemy i tendencje obecne we współczesnym świecie (a przynajmniej dużej jego części)”<sup>49</sup>.

Bo choć „chęć równouprawnienia, samorealizacji na innych polach aktywności niż tylko w rodzinie spowodowały osłabienie tradycyjnych postaw

<sup>47</sup> Ibidem, s. 10.

<sup>48</sup> M. Sikorska, *Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko. O nowym układzie sił w polskich rodzinach*, Warszawa 2009, s. 173–185.

<sup>49</sup> R.E. Hryciuk, E. Korolczuk, *Wstęp. Pożegnanie z Matką Polką?*, (w:) R.E. Hryciuk, E. Korolczuk (red.), op.cit., s. 15.

wobec macierzyństwa jako bezwzględnie obowiązującego wzoru uczestnictwa społecznego"<sup>50</sup>, to zdaje się jednak, że nadal niezmiennie jest (przynajmniej w pewnej części polskiego społeczeństwa) oczekiwanie od kobiet – pokolenia nazwanego przez Monikę Frąckowiak-Sochańską córkami Matek Polek<sup>51</sup> – rodzenia dzieci, które najlepiej, by przychodziły na świat w pełnych rodzinach, tak więc każda para od momentu zawarcia związku małżeńskiego znajduje się pod prokreacyjną presją otoczenia<sup>52</sup>. Treści kulturowych skryptyów bycia matką<sup>53</sup>, wyznaczających zakres pojęcia macierzyństwa definiowanego jako rodzaj społecznej instytucji – instytucji totalnej<sup>54</sup> – układają się w swoisty „regulamin” instytucji macierzyństwa, zebrany przez B. Budrowską<sup>55</sup>. Część z zawartych w nim wymogów dotyczy społecznego przymusu rodzenia dzieci (w oparciu o przekonanie, że macierzyństwo jest naturalnym powołaniem wszystkich kobiet, podstawową funkcją kobiecą, podstawową społeczną i biologiczną rolą kobiety, zaś urodzenie dziecka to akt w najwyższym stopniu symbolizujący osiągnięcie dojrzałości i dorosłości przez kobietę). Inne wyznaczają wyobrażenie idealnej matki, powodowanej wrodzonym instynktem macierzyńskim, który sprawia, że kobiety rodzą dzieci, a potem je troskliwie pielęgnują i wychowują, nie mając przy tym trudności w odgadywaniu i zaspokajaniu potrzeb dziecka. Owa doskonała („prawdziwa”) matka w zupełności poświęca się dziecku, wyrzeka się swoich celów, emocji, potrzeb, biografii, a jej pragnienia są zredukowane do szczęścia jej dziecka, gdyż ono jest jedyną racją jej istnienia i wartością nadrzędną, a dobro jej dziecka jest jej dobrem. Ona sama i jej rola ograniczona jest do roli matki, istniejąc tylko w relacji do dziecka. Na pierwszy plan wysuwane są jego potrzeby, a cała uwaga matki powinna być skoncentrowana na jak najlepszym ich zaspoka-

<sup>50</sup> E. Włodarczyk, *Młodość wobec macierzyństwa i jego kulturowej kreacji*, Poznań 2008, s. 32.

<sup>51</sup> M. Frąckowiak-Sochańska, op.cit., s. 93. Autorka ta dalej zauważa, że to pokolenie – pokolenie 'superwomen' – wpada w pułapkę pozornie emancypacyjnej wymowy tego wzoru kobiety, w rzeczywistości stanowiącego rodzaj fasady tradycyjnej, kulturowo zakorzenionej roli Matki Polki, której wprawdzie daje się społeczne przyzwolenie na bycie kobietą odnoszącą sukcesy zawodowe, lecz jednocześnie od której oczekuje się pełnego zaangażowania w wykonywanie obowiązków domowych i wypełnianie roli macierzyńskiej oraz atrakcyjności fizycznej i znajdowania czasu dla siebie, a więc perfekcjonizmu w każdej z tych dziedzin (ibidem, s. 95).

<sup>52</sup> A. Korzińska, *Uroda, małżeństwo, macierzyństwo jako komponenty płci*, (w:) M. Radkiewicz (red.), *Gender w kulturze popularnej*, Kraków 2003, s. 56.

<sup>53</sup> W różnych kulturach spotyka się z różnymi wariantami kulturowego wzoru, dotyczącego pełnienia roli matki czyli schematów poznawczych, będących umysłowymi reprezentacjami zdarzeń, działań lub ich ciągów, stanowiących strukturę zarówno poznawczą (służą rozumieniu i pamięci zdarzeń), jak i wykonawczą (zawierają gotowe programy działania) – za: J. Strelau, *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. I, Gdańsk 2000, s. 574.

<sup>54</sup> B. Budrowska *Regulamin i improwizacje, czyli o kulturowym skrypcie bycia matką*, „Kultura i Społeczeństwo” 2001, nr 2, s. 106.

<sup>55</sup> Ibidem, s. 107–114; eadem, *Macierzyństwo jako punkt zwrotny...*, s. 212–213.

janiu. To matka ponosi całkowitą odpowiedzialność za rozwój dziecka, jego zdrowie fizyczne i psychiczne, wygląd, zachowanie, inteligencję itp. i jest tą emocjonalną i praktyczną odpowiedzialnością za dziecko obarczona przez 24 godziny na dobę (wszak dobra matka winna być nierozłączna z dzieckiem). Do tego bycie matką powinno wyzwalać tylko pozytywne emocje; matka winna obdarzać dziecko miłością ciągłą, bezwarunkową, wyrozumiałą, być dlań zawsze czułą, dobrą, delikatną, akceptującą i wybaczącą. W efekcie tak sformułowanych nacisków społecznych oraz prymatu macierzyństwa jako formy kobiecego spełnienia, sytuacja, gdy kobiety nie rodzą dzieci lub gdy twierdzą, że nigdy nie są dobrymi matkami, może budzić w nich wyrzuty sumienia i poczucie winy<sup>56</sup>. Dyskurs macierzyńskiego powołania i realizowania roli matki jest bowiem niezwykle opresyjny, a hegemoniczna wizja macierzyństwa, lansowana choćby w popularnych czasopismach kobiecych<sup>57</sup>, zawiera pierwiastki posłannictwa, obowiązku, najwyższej wartości, zapewniającej radość i satysfakcję pomimo trudów czy cierpień<sup>58</sup>. Wartości przyjęte przez społeczeństwo bywają niekiedy tak autorytarne, że ciążyą na jednostkowych pragnieniach siłą niedającą się zmierzyć<sup>59</sup> (a dotyczy to także kwestii macierzyństwa), jak i pewne przekonania bywają tak długo skutecznie podsuwane, że zostają przyjmowane jako pewniki (jak na przykład pogląd dotyczący instynktownego charakteru miłości macierzyńskiej, sprawiającego, że każda kobieta, stając się matką, znakomicie poradzi sobie w tej nowej sytuacji<sup>60</sup>). W tak wykreowanej wizji społecznych oczekiwań współczesne kobiety próbują dokonać samookreślenia, przyjmując określoną orientację na macierzyństwo – zwykle którąś z czterech wersji wskazanych przez Agnieszkę Gromkowską-Melosik: 1) zogniskowania swojej aktywności tylko na rodzeniu i wychowaniu dzieci („intensywne macierzyństwo”, „macierzyń-

<sup>56</sup> M. Stańska, *Macierzyństwo miejscem dla kobiet?*, „Nowa Res Publica” 1997, nr 9, s. 27–32.

<sup>57</sup> Wskazują na to analizy przeprowadzone przez K. Stańczak-Wiślicz, z których wynika, że czasopisma z tzw. niższej półki (kierowane do kobiet o raczej niskich kompetencjach czytelnicy, słabo wykształconych) posłuszne są ograniczeniom oficjalnego dyskursu. Nieco inaczej prezentuje się to w tzw. prasie zwierzeń (opartej na formule pierwszoosobowych narracji, stylizowanych na intymną wypowiedź rzekomo autentycznych narratorek), która poszerza granice dominującego dyskursu macierzyństwa, włączając w jego zakres trudne i wstydlive doświadczenia, pomyłki i porażki, dając tym samym czytającym je kobietom (raczej nieświadomym, że historie nie są prawdziwe, lecz są dziełem zespołów redakcyjnych) możliwość pogodzenia się z własnymi błędami. Więcej patrz. K. Stańczak-Wiślicz, op.cit. Interesującej analizy wzorów macierzyństwa lansowanych przez kobiece czasopisma – poradnicze, luksusowe i feministyczne – dokonała również D. Zaworska-Nikoniuk. Efekty tego przeglądu patrz eadem, *Ciąża i macierzyństwo na portalach internetowych. Aspekty edukacyjne*, Olsztyn 2015, s. 57–64.

<sup>58</sup> K. Stańczak-Wiślicz, op.cit., s. 376.

<sup>59</sup> E. Badinter, *Historia miłości macierzyńskiej*, tłum. K. Choiński, Warszawa 1998, s. 12.

<sup>60</sup> Ibidem.

stwo na pełnym etacie”), 2) rezygnacji z macierzyństwa na rzecz samorealizacji zawodowej (nie *'childless'* czyli *'bezdzienna'*, lecz *'childfree'* czyli *'wolna od dzieci'*), 3) podjęcia roli matki przez kobiety spełnione zawodowo wypływającego tylko z przekonania, że dziecko będzie stanowiło znakomite dopełnienie ich kobiecej tożsamości i symbol ich samorealizacji (w efekcie realizujących rolę matki w znikomym stopniu, przydając priorytet sferze zawodowej), 4) łączenia roli matki i pracownika (mniej lub bardziej efektywnie)<sup>61</sup>. Wiele (większość?) kobiet nie jest jednak zdolnych, by podołać stawianym im społeczno-kulturowym wymaganiom dotyczącym podejmowania i pełnienia roli matki (a dotyczy to kobiet lokowanych w trzech powyżej wzmiankowanych dyskursach macierzyństwa, naturalnie poza rezygnacją z niego), co w konsekwencji może prowadzić do odczuwania permanentnego napięcia, poczucia winy i/lub porażki, obniżenia poczucia własnej wartości, a niekiedy stanów depresyjnych.

Jak określiła to Rachel Cusk<sup>62</sup> (na podstawie własnych doświadczeń), opieka nad dzieckiem, zwłaszcza w jego pierwszych miesiącach życia, stanowi pewnego rodzaju poddaństwo, niewolnictwo. Jest się po prostu „mamą z małym dzieckiem” i ta rola obejmuje wszystkie inne „ja”, którymi kobieta była lub chciałaby być<sup>63</sup>. Może to być niezwykle wyniszczające fizycznie i psychicznie. Z jednej bowiem strony funkcjonowanie kobiety w roli macierzyńskiej może stać się dla niej „źródłem wielu satysfakcjonujących przeżyć, a wypełnianie oczekiwań społecznych spotyka się zwykle ze społecznym aplauzem, wzmacniając pozycję kobiety w rodzinie i społeczeństwie. Z drugiej jednak strony może narażać ją na szereg frustracji, stresów, wywoływać stany zmęczenia i przemęczenia, a wręcz wyczerpania psychicznego i fizycznego, co jednak może być odbierane przez otoczenie jako zaniedbania w realizacji roli matki i powodować wzmożoną kontrolę, społeczną krytykę, a nawet interwencję państwa podejmowaną w czynnościach sądu”<sup>64</sup>. Warto pozwolić wreszcie kobietom będącym matkami otwarcie mówić o swoim macierzyństwie, odsłaniając niepewność, niepokoje, lęki, rozterki, rozczarowania, frustracje, a także propagować i zaszczepiać przekonanie, że matka nie musi być ani ideałem, ani omnibusem, że może czegoś nie wiedzieć, może popełniać błędy, może się mylić, może być wyczerpana i zrezygnowana.

<sup>61</sup> A. Gromkowska-Melosik, *Edukacja i (nie)równość społeczna kobiet. Studium dynamiki dostępu*, Kraków 2011, s. 186-189.

<sup>62</sup> R. Cusk, *A Life's Work: On Becoming a Mother*, London 2001.

<sup>63</sup> S. Gerhardt, *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*, tłum. B. Radwan, Kraków 2010, s. 160.

<sup>64</sup> A. Maciarz, op.cit., s. 16.

Sytuacja życiowa kobiety pełniącej funkcje macierzyńskie staje się jeszcze bardziej skomplikowana i trudna, gdy formują ją czynniki mające charakter stresorów. Mowa wówczas o tak zwanym trudnym macierzyństwie (jego wybrane postacie są przedmiotem analiz ujętych w niniejszej publikacji), które „wyraża się negatywnymi przeżyciami i stanami emocjonalnymi matki, jej dylematami moralnymi oraz zaburzeniem tworzenia macierzyńskiej roli”<sup>65</sup>. Zawsze wiąże się ono z dramatem kobiety, co podpowiada, by w jego rozumieniu i analizowaniu przyjąć perspektywę subiektywną, tj. kobiety doświadczającej swego macierzyństwa<sup>66</sup>. Silnie jest z nim związany stres rodzicielski, czyli kompleks nietypowych, ogromnych obciążeń nałożonych na rodziców w związku z jedną z najważniejszych ról pełnionych przez nich w życiu, gdzie najważniejszym elementem stanowiącym o odrębności stresu rodzicielskiego od innych stresujących doświadczeń jest charakter wymagań związanych z opieką nad własnym dzieckiem oraz duży wpływ tych wymagań na tożsamość i poczucie własnej wartości rodziców<sup>67</sup>, jak i ciągłość, intensywność i długi czas trwania wymagań, połączone z wieloletnim kumulowaniem się obciążeń i ograniczonymi możliwościami zmiany własnej sytuacji oraz niemożnością sprawowania nad nią pełnej kontroli”<sup>68</sup>. O stresie rodzicielskim mowa jest zwykle w kontekście rodzicielstwa osób mających dzieci z zaburzeniami rozwoju, lecz jego istnienie nie jest specyficznym tylko dla nich. Z przeglądu badań wynika, że to matki deklarują doświadczanie stresu intensywniejszego niż ojcowie i że jego konsekwencje obiektywnie silniej dotyczą matek.

<sup>65</sup> Ibidem, s. 24.

<sup>66</sup> M. Zalewska, *Trudne macierzyństwo*, (w:) D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza macierzyństwa*, Lublin 1999, s. 297. Przypomnieć należy w tym miejscu, że subiektywne doświadczenia związane z byciem matką stały się przedmiotem badań B. Budrowskiej, a efekty jej analiz teoretycznych i przedsięwzięcia badawczego (ujęte w publikacji pt. *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Wrocław 2000) stały się znaczącym odniesieniem dla badaczek tej problematyki w Polsce. Wyeksponowanie dynamiki przeżyć kobiet stających się matkami i odkrywających swoje macierzyństwo oraz opis treści i sposobu przeżywania przez nie macierzyństwa to cel badań podjętych w modelu interpretacjonistycznym przez B. Bartosz (patrz: eadem, *Doświadczanie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wrocław 2002). W takie ujęcie wpisują się także badania K. Kuryś, z zastosowaniem wywiadu biograficznego, które dotyczyły zmian (ich zasięgu i charakteru) zachodzących w życiu rodziców pod wpływem urodzenia pierwszego dziecka, z wykazaniem stopnia krytyczności wydarzenia jakim jest zostanie rodzicem (patrz: eadem, op.cit.). Perspektywę uwypuklającą indywidualne doświadczenia kobiet związane z byciem matką przyjęto np. w projekcie badawczym „Współczesne oblicza macierzyństwa w perspektywie edukacji nieformalnej”, którego efekty opisane zostały w publikacji zatytułowanej *Macierzyństwo w relacjach auto/biograficznych w fotografiach kobiet* pod redakcją M. Pryszmont-Ciesielskiej, Wrocław 2013.

<sup>67</sup> E. Pisula, *Rodzice i rodzeństwo dzieci z zaburzeniami rozwoju*, Warszawa 2007, s. 42.

<sup>68</sup> Eadem, *Rodzice dzieci z autyzmem*, Warszawa 2012, s. 25–26.

## BIBLIOGRAFIA

- Badinter E., *Historia miłości macierzyńskiej*, tłum. K. Choiński, Warszawa 1998
- Badura-Madej W., *Podstawowe pojęcia teorii kryzysu i interwencji kryzysowej*, (w:) W. Badura-Madej (oprac.), *Wybrane zagadnienia interwencji kryzysowej. Poradnik dla pracowników socjalnych*, Katowice 1999
- Bakiera L., *Zaangażowane rodzicielstwo a autokreacyjny aspekt rozwoju dorosłych*, Warszawa 2013
- Bartosz B., *Doświadczenie macierzyństwa. Analiza narracji autobiograficznych*, Wrocław 2002
- Budrowska B., *Macierzyństwo jako punkt zwrotny w życiu kobiety*, Wrocław 2000
- Budrowska B., *Regulamin i improwizacje, czyli o kulturowym skrypcie bycia matką*, „Kultura i Społeczeństwo” 2001, nr 2
- Cusk R., *A Life's Work: On Becoming a Mother*, London 2001
- Frąckowiak-Sochańska M., *Preferencje ładów normatywnych w postawach kobiet wobec wartości w Polsce na przełomie XX i XXI wieku*, Poznań 2009
- Fromm E., *O sztuce miłości*, tłum. A. Bogdański, Warszawa 2006
- Fromm E., *Szkice z psychologii religii*, tłum. J. Prokopiuk, Warszawa 1966
- Gerhardt S., *Znaczenie miłości. Jak uczucia wpływają na rozwój mózgu*, tłum. B. Radwan, Kraków 2010
- Graff A., *Matka feministka*, Warszawa 2014
- Gromkowska-Melosik A., *Edukacja i (nie)równość społeczna kobiet. Studium dynamiki dostępu*, Kraków 2011
- Guitton J., *Kobieta, miłość, rodzina*, tłum. B. Durbajło, Warszawa 1994
- Hryciuk R.E., Korolczuk E., *Wstęp. Pożegnanie z Matką Polką?*, (w:) R.E. Hryciuk, E. Korolczuk (red.), *Pożegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, Warszawa 2012
- Jacuńska M., *Wychowanie małego dziecka w rodzinie*, (w:) M. Ziemska (red.), *Rodzina i dziecko*, Warszawa 1979
- James R. K., Gilliland B. E., *Strategie interwencji kryzysowej*, tłum. A. Bidziński, Warszawa 2004
- Jan Paweł II, encyklika *Evangelium vitae* (O wartości i nienaruszalności życia ludzkiego), Rzym 1995
- Jan Paweł II, list apostolski *Mulieris dignitatem* (O godności i powołaniu kobiety), Rzym 1988
- Jan Paweł II, list do kobiet *A ciascuna di voi* (Promocja geniuszu kobiety), Watykan 1995
- Jankowski K., *Nie tylko dla rodziców*, Warszawa 1983
- Korzińska A., *Uroda, małżeństwo, macierzyństwo jako komponenty płci*, (w:) M. Radkiewicz (red.), *Gender w kulturze popularnej*, Kraków 2003
- Kuryś K., *Urodzenie pierwszego dziecka jako wydarzenie krytyczne w życiu kobiet i mężczyzn*, Kraków 2010
- Lis S., *Proces socjalizacji w środowisku pozarodzinnym*, Warszawa 1992
- Łukowiak M., *Projekt matka*, Warszawa 2015
- Maciarz A., *Macierzyństwo w kontekście zmian społecznych*, Warszawa 2004
- Napora E., *Cechy matek pożądane w wychowaniu dzieci*, „Problemy Rodziny” 1995, nr 1
- Pisula E., *Rodzice dzieci z autyzmem*, Warszawa 2012
- Pisula E., *Rodzice i rodzeństwo dzieci z zaburzeniami rozwoju*, Warszawa 2007
- Pospiszył K., *Ojciec a rozwój dziecka*, Warszawa 1980
- Pryszmont-Ciesielska M. (red.), *Macierzyństwo w relacjach auto/biograficznych w fotografiach kobiet*, Wrocław 2013

- Sęk H., *Psychologiczna prewencja jako obszar badań i zastosowań*, (w:) H. Sęk (red.), *Zagadnienia psychologii prewencyjnej*, Poznań 1991
- Sikorska M., *Nowa matka, nowy ojciec, nowe dziecko. O nowym układzie sił w polskich rodzinach*, Warszawa 2009
- Sikorska M. (red.), *Raport Ciemna strona macierzyństwa. O niepokojach współczesnych matek*, Warszawa 2012
- Sobolewski A., Strelau J., Zawadzki B., *Kwestionariusz Zmian Życiowych (KZZ)*, „Przegląd Psychologiczny” 1999, nr 3
- Stańczak-Wiślicz K., *Matki biedne, nieszczęśliwe, złe. Luki dominującego dyskursu macierzyństwa w popularnych magazynach kobiecych*, (w:) R.E. Hryciuk, E. Korolczuk (red.), *Pozegnanie z Matką Polką? Dyskursy, praktyki i reprezentacje macierzyństwa we współczesnej Polsce*, Warszawa 2012
- Stańska M., *Macierzyństwo miejscem dla kobiet?*, „Nowa Res Publica”, 1997, nr 9
- Strelau J., *Psychologia. Podręcznik akademicki*, t. I, Gdańsk 2000
- Strojnowski J., *Geneza i struktura rodziny i małżeństwa*, „Więź” 1969, nr 11-12
- Tubylewicz K. (red.), *Jestem mamą – zbiór prawdziwych historii o macierzyństwie*, Kraków 2004
- Winnicott D.W., *Dom jest punktem wyjścia. Eseje psychoanalityczne*, tłum. A. Czownicka, Gdańsk 2009
- Włodarczyk E., *Cierpienie i samotność a macierzyństwo*, (w:) T. Frąckowiak, ks. A. Rygielski (red.), *Na drodze życia duchowego. Inspiracje pedagogiki chrześcijańskiej*, Poznań-Wągrowiec 2003
- Włodarczyk E., *Młodzież wobec macierzyństwa i jego kulturowej kreacji*, Poznań 2008
- Włodarczyk E., *Znaczenie wczesnodziecięcego przywiązania w diadzie 'matka/opiekun – dziecko'*, „Studia Edukacyjne”, 2016, nr 39
- Woźniczko-Czczott J., *Macierzyństwo non-fiction. Relacja z przewrotu domowego*, Wołowiec 2012
- Zalewska M., *Trudne macierzyństwo*, (w:) D. Kornas-Biela (red.), *Oblicza macierzyństwa*, Lublin 1999
- Zaworska-Nikoniuk D., *Ciąża i macierzyństwo na portalach internetowych. Aspekty edukacyjne*, Olsztyn 2015

## STRONY INTERNETOWE

- <http://macierzynstwo-bez-lukru.blogspot.com>  
<http://matka-nie-idealna.pl>  
<http://matkojedyna.blogspot.com>  
<http://nieperfekcyjamama.pl>