

Małgorzata Sosnowska  
Praktyka prywatna

# Doświadczenia z warsztatu o depresji okołoporodowej — zmiana tożsamości kobiety po porodzie i odkrywanie nowego „ja”

*Workshop experiences on perinatal depression: identity change after giving a birth and discovering a new „self”*

## Abstract

The article describes woman's inner transformation after giving a birth. An outline idea is becoming a mother hold complex mental and emotional process. Together with this goes multiple affects whose extreme form is group of symptoms known as postpartum depression. Feminine rebirth from a woman without a child to a mother whenever developmental or severe is always a significant change. This work presents mother's emotional reactions and its interpretations based on psychoanalytic understanding. It's crucial to recognize the process of becoming a mother in order to protect her mental health as well as to secure baby's mental development.

**Psychiatria 2019; 16, 3: 139–145**

**Key words:** *maternity, pregnancy, depression, identity*

## Wstęp

Zajście w ciążę i urodzenie dziecka są unikalnymi momentami w życiu kobiety. Zmienia się wtedy kobieca tożsamość. Stawanie się matką wiąże się z przekształceniem jej osoby, z tworzeniem nowej tożsamości. Psychiczna przemiana nie następuje z dnia na dzień, ale przebiega w czasie i ewoluuje. Macierzyństwo może się stać impulsem do rozwoju i dojrzewania, spełnieniem pragnień kobiety. Może jednak także przybrać kształt wyzwania dla psychiki, w którym rozwój i adaptacja zostaną zablokowane i przyjmą postać cierpienia. Okres okołoporodowy, w tym opieka nad małym dzieckiem, stają się wtedy przyczyną bólu psychicznego, wyzwają poczucia winy, złość, rezygnację czy bezsilność, mogą nawet wystąpić problemy ze zdrowiem psychicznym, w tym depresja poporodowa. Zakres bolesnych przeżyć emocjonalnych kobiet w trakcie ciąży i po urodzeniu dziecka jest jednak znacznie szerszy niż tylko pojęcia: depresja, depresja

okołoporodowa czy poporodowy lęk. Uważam, że stawanie się matką i dojrzewanie do związanych z nią emocjonalnych wyzwań jest procesem. Matka i jej niemowlę potrzebują czasu, by się poznać i się do siebie dostroić. Czy zatem wszystkie objawy powszechnie interpretowane jako depresja poporodowa rzeczywiście noszą znamiona choroby i zaburzenia? Obrazem, który posłuży do opisu psychicznego przeobrażenia kobiety po urodzeniu dziecka, będzie celtycka baśń o kobiecie focie. Clarisa Pinkola Estes, za którą przytaczono tę historię, uważa, że jest to opowieść o pochodzeniu [1]. Píše, że „większość kobiecych depresji, marazmu, zagubienia, wynika z rygorystycznego ograniczenia życiowego, w którym nie ma miejsca na innowacje, natchnienie, tworzenie” [1, s. 297] i dalej: „Nawet, kiedy wysychamy i kulejemy, staramy się funkcjonować normalnie i stwarzając pozory, że utrzymamy wszystko w garści, że dajemy sobie radę, że wszystko jest w porządku” [1, s. 298].

## Historia baśni i jej znaczenie

W wielu kulturach na przestrzeni wieków pojawiała się baśń o foczej skórze. Różne wersje występują za-

### Adres do korespondencji:

dr n. med. Małgorzata Sosnowska  
ul. gen. T. Bora-Komorowskiego 56A/35  
03–982 Warszawa  
e-mail: malgorzata.maria.sosnowska@gmail.com

równy w sagach celtyckich, podaniach Indian Ameryki Północnej, opowieściach z Syberii czy Islandii. Kobieta jest w nich nazywana na wiele sposobów: Selkie (foka), Dziewczyna-foka, Ciało foki. Podania o kobiecie-foce określa się mianem baśni od końca, bo zwierzę przyjmuje postać człowieka (w większości baśni człowiek przyjmuje postać zwierzęcia). Jest to opowieść o strukturze kobiecej psychiki i jako baśń o zwierzęciu spokrewnionym z ludźmi przekazuje archetypową i uniwersalną wiedzę o psyche/duszy.

Historia zaczyna się tańcem pięknych kobiet na brzegu morza. Po skończonym tańcu kobiety wkładają na siebie focze skóry i znikają w wodzie. Okazuje się, że są fokami, które tylko na czas tańca przyjęły kobiecą postać. Jedna z nich nie może znaleźć foczego futra, spotyka wtedy mężczyznę, który z ukrycia obserwował tańczące postaci. Mężczyzna namawia kobietę, by z nim została w zamian za szczęśliwe życie. Obiecuje oddać jej skórę po siedmiu latach. Kobieta zostaje z mężczyzną, rodzi dziecko, mija czas, a po siedmiu latach mężczyzna nie oddaje skóry. Wygląd kobiety zaczyna się wówczas zmieniać, nikt nie w oczach, jej włosy i skóra tracą kolor, blednie, a podczas chodzenia kuleje. Za sprawą syna, który wykrada foczą skórę i zwraca ją matce, ta powraca do morza. Zabiera z sobą chłopca na siedem dni, w których poznaje go z podwodną rodziną. Po siedmiu dniach chłopiec wraca na ziemię, ale na zawsze pozostaje pod wpływem duchowego świata matki. Przez następne lata widać go, jak rozmawia na skałach ze starą foką.

Co oznacza w baśni focza skóra, co robi w niej kobieta-foka, jaką funkcję pełni dziecko i mężczyzna?

Skóra wyobraża dwa stany: uczuć i istnienia. Posiadanie skóry oznacza pełnię, bycie sobą, także możliwość powrotu do domu — w baśni kobiecie postacią okryty się foczymi skórą i jako zwierzęta powróciły do morza. Powrót do morza oznacza być może bycie sobą, spójność i zgodę na to, kim się jest. Stan uczuć skóry wiąże się prawdopodobnie z odczuwaniem rzeczywistości taką, jaka ona jest, z poczuciem bezpieczeństwa, istnienia samej siebie, a także samostanowienia. Warto zwrócić uwagę na te elementy baśni, ponieważ one ulegają przekształceniu po porodzie, a część zmian odczuwania siebie i zmiana w zakresie wpływu na siebie, rozpoczyna się już w czasie ciąży.

Skóra jest warstwą ochronną i najważniejszym organem zmysłowym. Zawdzięczamy jej, razem z innymi zmysłami, kontakt ze światem zewnętrznym. Utrata skóry ma symboliczne znaczenie. Oznacza brak poczucia bezpieczeństwa, brak ochrony, zagubienie, psychiczną bezdomność, a nawet utratę kontaktu z rzeczywistością. To są jednocześnie doznania kobiet w trakcie porodu i położenia. Estes uważa, że kobieta traci kontakt ze sobą, gdy jest zbyt zaabsorbowana

sprawami codziennymi, zadaniami, obowiązkami, potrzebami innych osób, gdy jest zbyt pedantyczna, perfekcyjna i wymagająca, a także wtedy, gdy jest niezadowolona z siebie, z rodziny, pracy czy dzieci [1]. Bez foczej skóry baśniowa kobieta usycha. W rzeczywistości zagubienie samej siebie, porzucenie skóry swojego życia czy bycie ograbioną ze skóry ma konsekwencje dla psychiki. Psychiczne skutki utraty skóry przywołują na myśl tak zwany fenomen „drugiej skóry”. Jest to koncepcja Esther Bick opisana w artykule z 1968 roku i odnosi się do psychicznego rozwoju niemowlęcia [2]. Bick swoje rozumienie „drugiej skóry” wyprowadza z koncepcji skóry jako pierwotnego kontenera, czyli nie tylko opakowania dla organów wewnętrznych, ale także jako psychiczny skafander. Ta psychiczna skóra utrzymuje razem części self, które u niemowlęcia nie są ze sobą połączone, brak im spójności. Ujmując sprawę obrazowo, pojęcia „ja”, „ty”, „my”, „chcę”, „zimmno”, „boli”, są bezładnie porzucane w przestrzeni psychicznej. Taka sytuacja wywołuje dyskomfort psychiczny, lęk przed rozpadem, utratą części siebie. Z pomocą przychodzi funkcja „drugiej skóry”, którą jest obrona przed lękami związanymi z dezintegracją i stratą „self”. Macierzyńskie pomieszczanie, czyli refleksyjne zamyślenie się nad stanami dziecka, wspiera rozwój psychicznej skóry. A gdy to zawieranie przeżyć niemowlęcia przez matkę nie zadziała, dziecko może uciekać się do obron „drugiej skóry”, które są omnipotentnymi pseudoniezależnymi formami obrony, używającymi napięcia mięśni do utrzymania self w całości i ochrony go przed dezintegracją. Niemowlę nieposiadające wewnętrznej przestrzeni łączy się z obiektem (matką), jakby przywierając do powierzchni, bez obecności w umyśle istnienia relacji trójkątnych, czyli relacji między niemowlęciem a innymi bliskimi. Najbardziej niekorzystnym efektem psychicznej utraty skóry jest zakłócenie tworzenia tożsamości, niemożność stania się sobą.

Mężczyzna w baśni wykrada i przetrzymuje foczą skórę, reprezentuje ego kobiecej psychiki. Ego wyraża zewnętrzną rzeczywistość i umiejętność poruszania się po niej, między innymi zdolność do pracy, zabawy, odpoczynku. To podstawowe, ważne funkcje związane ze zdolnością funkcjonowania w codzienności. One ulegają zmianie po porodzie, kiedy świat znany do tej pory wywraca się do góry nogami.

Dziecko zrodzone ze związku kobiety-foki i mężczyzny to duchowe dziecko, pośrednik między światem duchowym i ziemskim. Ono zapewnia nowy psychiczny ład, wyzdrowienie. To dziecko odnajduje skórę i w ten sposób ratuje matkę. Przechodzi inicjację pod wodą, w świecie matki-foki, ale musi powrócić na ląd. Estes pisała o związku kobiety-foki i dziecka, że przypomina system przekazywania wiader z rąk do rąk. Znaczy to, że kobieta czerpie z wody myśli, idee, impulsy i przekazuje je dalej — do żąni pośredniczącej, która kieruje je na ląd [1]. Jest też od-

wrotny kierunek — sprawy ziemskie, takie jak radości, cierpienie i smutki czy nadzieje są przekazywane z rąk do rąk do duszy, która komentuje je w snach, uzewnętrznia uczucia za pośrednictwem naszych ciał. Myślę, że jest to zgrabna ilustracja procesu mentalizacji, czyli zawierania impulsów i odczuć dziecka przez umysł matki, w którym są przetwarzane i zwracane dziecku w zrozumiałej formie („Wygładasz na przestraszone, mama już cię przytula”). Mentalizacja umożliwia regulację afektu i samoregulację. Nie chodzi w niej tylko o to, by zrozumieć samego siebie, ale o to by przedstawić to rozumienie innym osobom, by ulepszyć wzajemne porozumiewanie się [3]. Związek dziecka i kobiety foki symbolizuje wystarczająco dobrą relację matki z dzieckiem.

### **Psychiczna sytuacja kobiety stającej się matką**

Przytoczona baśń o foce opisuje niejako psychiczną sytuację kobiety po urodzeniu dziecka. Opis baśni pokazał, że zmianie ulegają: stosunek do „ja” i relacje ze światem zewnętrznym, reprezentowanym przez skradzioną skórę foki, zmienia się funkcja ego, to znaczy, że zadania w rzeczywistym świecie są inne niż do tej pory. Kobieta przestaje na przykład chodzić do pracy i czerpać z tego poczucie samorealizacji, pozostaje w domu i zmienia pieluchy. W pomyślnym scenariuszu, między matką a dzieckiem zachodzi mentalizacja, niczym przekazywanie wiader z rąk do rąk. Przed ciążą kobieta była jedna, a teraz jest ich dwoje, matka z dzieckiem. Była para, powstał trójkąt, matka, ojciec i dziecko. Być może tak jak w baśni kobieta zostaje ograbiona ze swojej skóry, podobnie kobieta po porodzie czuje się ograbiona ze skóry swojego dotychczasowego życia, tożsamości, relacji, cielesności. Chociaż zyskuje nowe życie, traci to, co znała. Już ciąża, szczególnie pierwsza, jest bowiem punktem krytycznym w poszukiwaniu kobiecej tożsamości i to punktem bez odwrotu, niezależnie od tego, czy dziecko się urodzi, czy też ciąża zakończy się aborcją lub poronieniem [3]. Kończy się okres, w którym kobieta jest niezależną, pojedynczą istotą, a zaczyna się relacja matka–dziecko. Ponadto jednym z wewnątrzpsychicznych zadań kobiety będącej w ciąży jest osiągnięcie nowej, adaptacyjnej pozycji zarówno w świecie wewnętrznym, jak w zewnętrznej rzeczywistości. Ciąża i poród sprawdzają relację młodej matki z jej własną matką. Trudność z uznaniem własnej matki za dobrą może się wiązać z trudnością w zaakceptowaniu kreatywnych i życiodajnych aspektów samej siebie. Przykłady zmian, które zaszły na zewnątrz i wewnątrz matki, można mnożyć, ale chodzi o to, by te zmiany mogły zostać uwewnętrznione jako dobre i rozwojowe. Tylko dzięki akceptacji zmian związanych ze stawaniem się matką, kobieta może stać się nią w pełni, wzbogacić swoją tożsamość i umożliwić tym samym zdrowy rozwój dziecka.

### **Reakcje depresyjne po urodzeniu dziecka**

Stawanie się matką nie zawsze jest dobroczynnym okresem. Zmiana wyglądu i zachowania opisanej w baśni kobiety może przywołać na myśl objawy i cierpienia kobiet zgłaszających się do lekarzy i psychoterapeutów z podejrzeniem depresji poporodowej. Depresja jako jednostka chorobowa przestała być tematem tabu, mówi się i czyta o niej coraz częściej w środkach masowego przekazu. Słyszysz się nawet o depresji poporodowej jako chorobie specyficznie związanej z okresem ciąży i porodu. Zakres przeżyć emocjonalnych kobiet w trakcie ciąży i po urodzeniu dziecka jest znacznie szerszy niż tylko pojęcia: depresja, depresja poporodowa czy poporodowy lęk. To dlatego społeczność medyczna w USA zaczyna stosować termin *perinatal mood and anxiety disorder* (PMAD), dzięki czemu można nazwać spektrum zmian emocjonalnych pojawiających się w trakcie ciąży lub później [4]. Autorzy donoszą, że termin ten obejmuje szeroki zakres objawów: od depresji poporodowej, lęku, zespołu stresu pourazowego, zaburzeń obsesyjno-kompulsywnych, choroby dwubiegunowej czy psychozy oraz innych psychicznych kondycji pojawiających się w trakcie trwania ciąży lub po urodzeniu. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, *World Health Organization*) donosi, że PMAD dotyka 10–15% kobiet na świecie, a najwięcej w krajach rozwijających się [5]. Ta liczba może być większa, ponieważ wiele przypadków nie jest zgłaszanych ani rozpoznawanych. Pojęcie „depresja” nie należy jednak wyłącznie do stanów chorobowych, oznacza także stan umysłu oraz zakres przeżyć związanych z psychiczną zmianą. Czy jednak wszystkie niepokojące objawy spadku sił, utraty radości, zagubienia i smutku oraz lęku w okresie okołoporodowym są chorobowym znakiem depresji?

### **Psychoanalityczne znaczenie depresji**

Z psychoanalitycznego punktu widzenia depresja jest reakcją na realną, symboliczną lub wyobrażoną utratę. Taką symboliczną utratą bywa zmiana życiowa towarzysząca stawaniu się matką. Interesujące jest podejście Winnicotta [6], który pisał, że depresja to znak niosący nadzieję. Jednym z objawów depresji jest poczucie winy, które choć bolesne, w psychologii uważane jest za element zdrowego rozwoju. Poczucie winy wiąże się ze stanem macierzyństwa, ponieważ pojawia się jako efekt porównywania się z innymi, najczęściej z nierealistycznym idealnym obrazem („Inne matki radzą sobie lepiej ode mnie, jestem do niczego”) [4]. Depresja jest podobna do żałoby, a proces żałoby zmierza do zakończenia pracy nad problemem. Jest niemal uniwersalnym zjawiskiem, ponadto wiąże się ze zdolnością do odczuwania żalu i winy, jest także procesem dojrzewania [6]. To optymistyczne rozumienie depresji przypomina, że występuje ona

także jako element zdrowego rozwoju. Kleinowska pozycja schizoparanoidalna (według której w umyśle dziecka ono samo, jego potrzeby i relacja z opiekunami są chaotyczne, zmieniają się od zaspokojenia i euforii do lęku przed utratą tego co dobre i opiekuńcze) zmierza do osiągnięcia zdolności do widzenia całości i osiągnięcia ambiwalencji, a także do odczuwania i tolerowania sprzecznych stanów emocjonalnych. Dzieje się tak, gdy otoczenie dziecka jest wystarczająco dobre i adekwatnie odpowiada na jego potrzeby. Osiągnięcie kontaktu z rzeczywistością, zdolności do odczuwania sprzecznych uczuć, ambiwalencji, nazywa się zaś w psychoanalizie pozycją depresyjną. Osiągnięciem rozwojowym tej fazy jest dla dziecka zdolność do doświadczania tęsknoty i rezygnacji z natychmiastowego zaspokojenia potrzeb. „Nastrój depresyjny i jego ustąpienie to kwestia rozlokowania dobrych i złych wewnętrznych elementów, rozmieszczenie sił wojennych [...]. Jeśli depresja przychodzi, utrzymuje się i ustępuje, to oznacza, że struktura ego przetrwała fazę kryzysu. Na tym polega triumf integracji” [6, s. 74–75]. To podejście podkreśla, że nastrój depresyjny ma wartość i pojawia się jako odpowiedź na nowy sposób doświadczania destruktywności i destrukcyjnych myśli towarzyszących kochaniu, co dobrze wyjaśnia obniżenie nastroju u matek małych dzieci. W ich życiu wszystko się zmieniło i muszą się przystosować do tego nowego. Pomimo przywitania nowego życia nastąpiła utrata tego, co znane z okresu ciąży i przed ciążą — nic nie jest już tak jak dawniej. Proces przystosowywania i reorganizacji sił psychicznych po porodzie znajduje odbicie między innymi w depresyjnym nastroju. Według Winnicotta: „osoba może wyjść z depresji silniejsza, mądrzejsza i bardziej stabilna niż była, zanim popadła w depresję” [6, s. 76].

### W terapii

Dla wielu kobiet ciąża i poród mogą się stać dobrym doświadczeniem wzrostu dojrzałości. Dla niemal wszystkich jest to okres ogromnych zmian: biologicznej, psychologicznej i społecznej. Bez zrozumienia natury tych zmian i akceptacji związanych z nimi uczuć może dojść do rozwinięcia chorobowych objawów lęku i depresji skutkujących bolesnymi i napędzanymi poczuciami winy relacjami matki z dzieckiem. Psychoanalityczka Dinora Pines, na podstawie własnej pracy z matkami małych dzieci, uważa, że wiele cierpienia młodych matek można uniknąć dzięki interwencji we właściwym czasie, która chroni przed poczuciem nieszczęścia i poporodową depresją [7]. Pines zwraca uwagę, że pierwsza ciąża jest stresem dla młodej matki, u której nie ustanowiła się jeszcze bezpieczna równowaga psychiczna, której zadaniem jest radzenie sobie z zawsze obecnymi wymaganiami bezradnej i zależnej ludzkiej istoty. Gdy

dochodzi do zachwiania równowagi psychicznej, obroną stają się patologiczne rozwiązania. Dla przykładu, u niektórych kobiet pojawienie się niemowlęcia budzi przerażenie przed wchłonięciem, fuzją z dzieckiem z okresu wewnątrzmacicznego, lęki prześladowcze przed byciem połączoną. Niska samoocena podważa wartość mleka, którym kobieta karmi niemowlę, co sprawia, że czuje się bezradną, nie radzącą sobie matką. W czasie połogu zdarza się utrata poczucia ciągłości siebie jako dorosłej kobiety. Rozczarowanie rodzicielstwem może prowadzić do poczucia wyizolowania, wyczerpania i odczucia zagrożenia. Izolacja społeczna jest szczególnie niebezpiecznym stanem u młodej matki, bo pogłębia niepokoje i poczucie beznadziei, prowadząc do depresji [4, 8]. Społeczna izolacja jest też klasycznym symptomem lęku i depresji, ale nawet kobiety bez takich objawów, mogą wyciszać przykre uczucia związane z macierzyństwem z obawy przed byciem ocenioną.

Kobiety są zagubione między tym, kim były przed urodzeniem dziecka, a tym, kim myślą, że powinny być po porodzie. Wydaje im się, że coś jest z nimi nie tak, skoro czują dyskomfort, zniecierpliwienie, nudę czy zmęczenie. Dodatkowo mity na temat macierzyństwa pogłębiają zagubienie. Chyba najsilniejszym z nich jest powiedzenie, że macierzyństwo to stan błogosławiony. Słowo „błogosławiony”, według słownika języka polskiego, oznacza jednocześnie osobę zmarłą beatyfikowaną przez papieża i jest stosowane w znaczeniu: nieoceniony, pomyślny, chwalebny, zbawienny, szczęśliwy. W potocznym rozumieniu stan błogosławiony to stan niezmaconego szczęścia i sielanki. Nie każda kobieta w ten sposób przeżywa swoją ciążę, ale większość znajduje się pod wpływem silnego przekonania o niezwykłości i błogości tego stanu. Mit o stanie błogosławionym w świadomości społecznej rozciąga się na okres opieki nad niemowlęciem. Rzeczywistość ciąży, porodu, połogu i pierwszego roku macierzyństwa dla większości kobiet jest daleki od oczekiwanego błogostanu. Dodatkowym kłopotem w utrzymaniu dobrego samopoczucia w roli młodej matki pozostaje medialny obraz macierzyństwa, prezentujący postać supermamy w ciąży i w połogu. Ta supermama jest seksowna, zadbana, zorganizowana, uśmiechnięta. Prezentuje nierealistyczny przykład perfekcji, który powoduje, że kobiety czują się przy tym wyobrażeniu nieadekwatnie, bo nie są w stanie dorównać do tego standardu. Jedna z kobiet skomentowała tak telewizyjny program: „oglądałam supernianię z kartką i długopisem w ręce, a im dłużej oglądałam, tym gorzej o sobie myślałam” [4]. Kobiety mają zatem dwa wyjścia: albo zapaść na depresję poporodową, albo błyskawicznie pokonać okres dojrzewania do macierzyństwa i stać się doświadczoną matką w mgnieniu oka [4, 8].

Depresja poporodowa to ekstremalna manifestacja przejścia do macierzyństwa, stawania się matką. Nawet kobiety, które nie zachorują, przechodzą znaczącą transformację [4]. Z doświadczeń terapeutów pracujących z kobietami w połogu i z rozmów z uczestniczkami prowadzonego przez autorkę tej pracy warsztatu na temat depresji poporodowej wyłania się obraz bolesnych doświadczeń kobiet po urodzeniu dziecka, niektóre o traumatycznym znaczeniu. Kobiety opisują poród jako doświadczenie braku kontroli, zagrożenia życia, wyrwanie części ciała, przemocy, cierpienia, osamotnienia, braku nadziei, bezradności. W efekcie takich doznań doświadczają uszkodzenia intymności, smutku, braku przyjemności z obecności dziecka, rozpacz. Wobec dziecka pojawiają się uczucia złości i żalu. Spotykają się z brakiem zrozumienia. Uczestniczki warsztatów zwracają uwagę na to, że w medialnych obrazach macierzyństwa nie ma smutku, zmartwienia ani z troskaniem. Wszelkie uczucia inne niż zachwyty i zadowolenie są niedostępne. Uczucia kobiet po porodzie i matek małych dzieci, to między innymi lęk i bezradność, poczucie utknięcia, samotność i zmęczenie, utrata kontroli, poczucie, że jest się złą matką, brak zrozumienia ze strony otoczenia, przekonanie, że nie można czuć złości. Kobiety są przekonane, że ich uczucia zaszkodzą dziecku i jednocześnie czują się nieprzygotowane do roli matki. W książce Alexandry Sacks znajduje się stwierdzenie, że do jeżdżenia samochodem potrzebne jest prawo jazdy, a do posiadania dziecka wystarczy fotelik samochodowy [5]. Rzeczywiście, nikt nie przechodzi szkolenia z macierzyństwa ani ojcostwa. W doświadczeniu kobiet po urodzeniu dziecka zmienia się wszystko, modyfikuje realność, a oczekiwania wewnętrzne i zewnętrzne pozostają niezmienione. Po urodzeniu dziecka doświadczają fragmentaryczności ciała, na przykład stają się karmiącą piersią.

Według Rozsiki Parker pracującej psychoanalitycznie z kobietami po porodzie, trzeba pomóc matkom oswoić uczucia, które przeżywają wobec swoich dzieci [9, 10]. Uczucia obejmujące między innymi złośliwość, wrogość, irytację, nielubienie, które czasem są tylko chwilowe. Kiedy bowiem matka przeżywa niepokój i wstyd w obliczu własnej złości, to ten powtarzający się cykl może sprawić, że nienawiść przeważa nad miłością. Wtedy kobieta czuje się złą matką, jej poczucie winy sięga zenitu i dziecko jest wówczas postrzegane jako to, które wywołuje poczucie winy i ją prześladuje. Matka może na powrót kreatywnie myśleć o swojej relacji z dzieckiem, jeśli zobaczy że to są uczucia wobec dziecka. Uczucia są czym innym niż zachowaniami i reakcjami. Uczucia są jedynie przeżywane, zanim zaczną wpływać na myślenie i zachowanie. Zdolność matki do ambiwalencji, czyli tolerowania różnych uczuć miłosnych i nienawistnych wobec

dziecka, wzmocni jej troskę i odpowiedzialność wobec niego oraz odróżnianie siebie od niego. Jednocześnie takie świadome doświadczanie sprzecznych uczuć jest szalenie trudne, szczególnie w kulturze, która nie akceptuje ambiwalentnych uczuć matki wobec dziecka. W efekcie uczucia złości czy rozczarowania macierzyństwem są skrzętnie chowane, co może skutkować prześladowczym poczuciem winy i objawami depresji poporodowej. Parker pisze, że zdolność matki do troski pozwala przeżywać ambiwalencję w taki sposób, że wymówki i depresyjne odczucia są łagodzone pragnieniem chronienia dziecka przed wrogością, łagodząco wpływa też wiara w dziecięcą zdolność do bycia rozkosznym bobasem [9].

W kulturze istnieje tabu kobiecej agresywności, zwłaszcza w kontekście macierzyńskiej ambiwalencji. Rozprzeźniając się, tabu sprawia, że matka staje się psychologicznie odseparowana od własnej destrukcyjności a wtedy nie może korzystać z kreatywnego potencjału własnej ambiwalencji [10]. Odszczepienie agresji ma destruktywne konsekwencje tak dla macierzyńskiego rozwoju oraz kreatywnego macierzyńskiego zaangażowania w rozwój dziecka. Kiedy agresywne uczucia wobec dziecka są rozszczepione, zamiast świadomego przeżycia i myślenia o nim, dochodzi do odreagowania, w skrajnych przypadkach prowadząc do nadużycia i przemocy wobec dziecka. Zadaniem terapeutów jest zachęcanie do odkrywania różnych uczuć wobec dzieci oraz zajmowanie się nimi pomimo istnienia i ożywiania pierwotnych lęków wznieconych narodzinami dziecka. Emocje doświadczane przez matki w dużej mierze są uniwersalne. U większości młodych matek pojawiają się szczególnie poczucia winy, ambiwalencja wobec dziecka i zawstydzienie [5]. Nie wiedzą one jednak o tym, bo nie rozmawiają ze sobą z obawy przed oceną. Poczucie winy oznacza złe samopoczucie z powodu tego, co się zrobiło. A wstyd jest z kolei złym samopoczuciem z powodu tego, kim się jest jako osoba („Nie radzę sobie, więc jestem złą matką”). Wstyd jest pułapką, z której trudno się wydostać i która prowadzi do izolacji społecznej. Wstyd może też prowadzić do nienawiści do samej siebie związanej z depresyjnością. Ludzie, którzy się wstydzą, starają się ukryć lub „pochować” powody tych uczuć. Nie rozmawiają o nich. Ukrywanie uczuć i udawanie, że nic się nie dzieje, może prowadzić do głębokiej desperacji, wyizolowania od innych mam, które czują się podobnie. Czujność terapeuty na różne emocje, szczególnie na ukryty wstyd, jest niezwykle ważna dla pomagania młodym matkom w akceptacji siebie i swojego macierzyństwa. Złe samopoczucie z powodu jakiegoś wydarzenia nie oznacza, że jest się złą osobą.

### Odkrywanie nowej „ja”

Ciąża to dla kobiety nie tylko dawanie nowego życia dziecku, ale jest jednocześnie proces rodzenia nowej siebie. Oznacza utratę starej (foczej) skóry własnego życia i mozolne, twórcze dzierganie nowej siebie. O depresyjnych objawach po urodzeniu dziecka można myśleć, że są reakcją na ogromną zmianę w życiu i ekstremalną manifestacją transformacji. Jako takie powinny być rozumiane, przemyślane i odczuwane, a nie leczone farmakologicznie przy pierwszym podejściu. Macierzyństwo jest psychologicznym procesem przekształcania siebie od kobiety bez dziecka, do kobiety z dzieckiem. Podobnie jak adolescencja jest procesem zmiany z dziecka w dorosłego. Podczas kongresu amerykańskich psychiatrów w 2018 roku Alexandra Sacks przywołała pojęcie *matrescence*, zaproponowane przez amerykańską antropolog w 1973 roku, dla nazwania transformacji kobiet stających się matkami [4, 8]. *Matrescence* brzmi podobnie do adolescencji, oba stany obejmują zmiany w ciele, zmiany hormonalne, fluktuację nastrojów i samopoczucia oraz poczucia własnej wartości. I tak jak adolescencja nie jest chorobą, nie jest nią również macierzyństwo — niekiedy mylone z poważnym stanem, jakim jest depresja poporodowa. Sacks proponuje zrozumienie ewolucji stawania się matką za pomocą koncepcji przyciągania/odpychania (*push/pull*) [4]. Dzieci po urodzeniu są w pełni zależne, nie chodzą, ani nie jedzą samodzielnie. Natura przyszła matkom z pomocą wyzwalając oksytocynę, hormon nakierowujący mózg matki na dziecko, przyciągający jej uwagę tak, by dziecko było w centrum jej świata. Zachodzi przyciąganie matki do dziecka. Ale jednocześnie umysł odpycha się od dziecka, bo pamięta o innych aspektach kobiecej tożsamości — o innych relacjach, pracy, zainteresowaniach, życiu duchowym, intelektualnym, ma także fizyczne potrzeby: snu, jedzenia, ruchu, seksu czy samotnego korzystania z łazienki. To jest emocjonalna wojna, którą toczą kobiety w macierzyństwie. Ścieranie się potrzeb przyciągania do dziecka i odpychania w kierunku własnych potrzeb, wywołuje napięcia, o których mówią kobiety zgłaszające się po pomoc do psychiatrów i psychologów. I to dlatego część z nich myśli, że są chore. Naturalny proces stawania się matką bywa zagłuszony przez zawstydzenie i niepokój spowodowane emocjonalnymi i fizycznymi doznaniem. Na przykład: „Czy powinnam się tak czuć?”, „Myślałam, że macierzyństwo mnie uszczęśliwi, a nie jestem w tym dobra, nie bawi mnie to. Czy mam depresję poporodową?”. Inny przykład: „Myślałam, że mój instykt naturalnie powie mi, co mam robić. Myślałam, że miłość do dziecka pojawia się instyktownie i od razu. Myślałam, że zawsze chciałam mieć dziecko na pierwszym miejscu” [4]. To nie są realistyczne oczekiwania o tym, jak wygląda stawanie się matką. Dyskomfort to nie to samo co choroba. Istnieje

potrzeba znormalizowania doświadczeń związanych z macierzyństwem. Dobrym ujęciem sprawy jest myślenie o stawaniu się matką jako o procesie transformacji. Jeśli kobiety rozumiałyby, że macierzyństwo jest procesem, jeśli wiedziałyby, że większość kobiet czuje się podobnie, że większość z nich odczuwa przyciąganie i odpychanie, jeśli wierzyłyby, że w tych okolicznościach ambiwalencja jest normalna i nie ma się czego wstydzić, czułyby się mniej osamotnione, mniej stygmatyzowane, a może nawet zmniejszyłaby się częstotliwość rozpoznawania depresji poporodowej. Terapia rozmową pomaga zrozumieć proces transformacji, stawania się matką i normalizuje uczucia. Pomaga chronić osobą część własnej tożsamości, by stworzyć przestrzeń, w której dziecko rozwinięłoby swoją własną. Kiedy rodzi się dziecko, rodzi się matka. Każde z nich jest wtedy po swojemu zagubione — to ludzkie. Bardzo widoczna i silna presja, by być perfekcyjną, doskonale szczęśliwą matką sprawia, że kobiety czują się w ciąży zagubione, a nawet zawstydzone pojawiającymi się uczuciami. Daniel Stern, amerykański psychiatra, w latach 90. ubiegłego wieku pisał, że rodzenie nowej tożsamości może być równie wymagające, jak rodzenie dziecka [11]. Urodzenie dziecka jest zmianą w tożsamości i tym samym jedną z najważniejszych przemian fizycznych i psychologicznych w całym życiu kobiety. Psychoanalityczka Paola Mariotti [4] pisze, że kobieca macierzyńska tożsamość bazuje na macierzyńskim stylu jej własnej matki. Oznacza to, że wiąże się ze sposobem, w jaki sama była wychowywana. Niezależnie do tego, czy młoda matka wychowuje swoje dziecko w stylu swojej matki, czy przyjmuje inny styl wychowania, stanie się matką jest okazją do „nadrabiania”. W pewnym sensie młoda matka ponownie doświadcza własnego dzieciństwa w akcie macierzyństwa: powtarza to, co było dobre, a stara się naprawić to, co było złe. Jeśli kobieta miała trudną relację z własną matką, to będzie starała się być taką matką, jaką sama chciała mieć. Ambiwalencja odczuwana przez matkę wobec dziecka jest normalnym stanem. Polega na pragnieniu bliskości z dzieckiem i oddalenia się do własnej psychicznej i fizycznej przestrzeni. Ambiwalencja jest uczuciem, które pojawia się w rolach i w relacjach, w które jest się najbardziej zaangażowanym. Macierzyństwo nie stanowi wyjątku. Odczuwanie ambiwalencji jest niekomfortowe dlatego, że trudno jednocześnie odczuwać dwie sprzeczne emocje. W większości wypadków macierzyństwo nie bywa dobre lub złe. Macierzyństwo jest i dobre, i złe. Ambiwalencja pojawia się także dlatego, że urodzenie nowego życia oznacza, że poprzednie się skończyło. Już nigdy nie będzie kobiety bez dziecka, bez doświadczenia zajścia w ciążę. Te fakty zmieniają życiowe doświadczenie kobiety i wpływają na zmianę jej tożsamości.

Kiedy kobieta staje się matką, zmienia skórę swojego życia. Ważne jest ubranie się w nowe, macierzyńskie doświadczenia zamiast zrzucania skóry i pozostawiania jej gdzie popadnie. Noszenie na sobie wielorakich doświadczeń takimi, jakie one są, to między innymi akceptacja ambiwalencji, nawigowanie emocji przyciągających kobietę do jej dziecka i odciągających do spraw dorosłych. Interesujące jest porównanie kobiecej tożsamości do matrioszki — drewnianych figurek kobiet włożonych jedna w drugą. Figury układają się od najmniejszej do największej, każda następna mieści w sobie poprzednie, mniejsze. Podobnie warstwy tożsamości są nabudowane jedna na drugą, połączone w całość lub występujące osobno, jak laleczki matrioszki. Warstwy tożsamości są różne i powiększają się na przestrzeni życia, od dzieciństwa i bycia bobasem, do bycia dziewczynką, później dziewczyną w okresie nastoletnim, następnie młodą kobietą, kobietą, matką, po dojrzałą kobietę i babcie. Ta ostatnia byłaby największą matrioszką zawierającą w sobie wszystkie pozostałe.

### Podsumowanie

W pracy dokonano próby pokazania, że stawanie się matką jest procesem wewnętrznych przemian. Psychiczna transformacja opiera się na zmianach które zachodzą

w czasie ciąży i opieki nad niemowlęciem. Inne staje się odczuwanie siebie, ograniczeniu ulega wpływ na siebie, zmienia się rola społeczna kobiety. Emocjonalne przeżycia i niepokoje pojawiające się w okresie okołoporodowym wpisane w naturę procesu stawania się matką nie zawsze są objawami choroby, jaką jest depresja. Nie każda kobieta chce mieć dziecko, macierzyństwo nie jest konieczne dla bycia kobietą. Niektóre kobiety przez jakiś okres swojego życia lub przez całe swoje życie nie chcą być matkami. Brak tej decyzji i obawy związane z macierzyństwem korelują wówczas z brakiem gotowości na stratę tego, co kobiety znają, na zmianę tego, kim są. Stan bycia w ciąży i stan bycia matką różnią się. Kobieta może lubić mieć dziecko w sobie, ale nie odnajdywać się w relacji z dzieckiem, które jest na zewnątrz jej ciała. Każdy z tych oraz innych obszarów wymaga od psychoterapeuty szczególnej uważności i taktu. Istnieje potrzeba wspierania kobiet w akceptowaniu i rozumieniu stanów emocjonalnych towarzyszących ciąży i matkowaniu niemowlęciu. Wspomniane wcześniej uczucia utknięcia, samotności, nieradzenia sobie są znakiem przeżyć w obrębie metamorfozy. Zadaniem psychoterapii jest wzmacnianie macierzyńskiej troski, która pielęgnuje miłość matki do dziecka.

### Streszczenie

*W artykule przedstawiono wewnętrzne przeobrażenie kobiety po urodzeniu dziecka. Myślą przewodnią jest teza, że stawanie się matką to złożony umysłowo i emocjonalnie proces. Towarzyszą mu wielorakie stany emocjonalne, których ekstremalną manifestacją stanowi zespół objawów znany pod nazwą depresja poporodowa. Niezależnie od tego, czy przemiana bezdzietnej kobiety w matkę przyjmie postać rozwojową czy chorobową, wszystkie kobiety przechodzą znaczącą metamorfozę. W pracy opisano reakcje emocjonalne kobiet po urodzeniu dziecka i ich rozumienie na podstawie teorii psychoanalitycznej. Zrozumienie kobiety na jej drodze do macierzyństwa ma na celu zarówno ochronę jej zdrowia psychicznego, jak i zapewnienie zdrowego rozwoju jej dziecka.*

**Psychiatria 2019; 16, 3: 139–145**

**Słowa kluczowe:** macierzyństwo, ciąża, depresja, tożsamość

### Piśmiennictwo

- Estes CP. Biegająca z wilkami. Zysk i S-ka, Poznań 2001.
- Bick E. The experience of the skin in early object-relations. *Int J Psychoanal.* 1968; 49(2): 484–486, indexed in Pubmed: [5698219](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/5698219/).
- Slade A. Parental reflective functioning: an introduction. *Attach Hum Dev.* 2005; 7(3): 269–281, doi: [10.1080/14616730500245906](https://doi.org/10.1080/14616730500245906), indexed in Pubmed: [16210239](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16210239/).
- Sacks A, Birndorf C. What no one tells you. A guide to your emotions from pregnancy to motherhood. Simon & Schuster Paperbacks, New York 2019.
- [https://www.who.int/mental\\_health/maternal-child/en/](https://www.who.int/mental_health/maternal-child/en/).
- Winncott D. Dom jest punktem wyjścia. Wydawnictwo Imago, Gdańsk 2010.
- Pines D. A woman's unconscious use of her body. Rutledge, London 2010.
- Sacks A. The birth of a mother. *New York Times*, New York, May 8, 2017. <https://www.nytimes.com/2017/05/08/well/family/the-birth-of-a-mother.html>.
- Parker R. Turn in two: maternal ambivalence. Time Warner Books UK, London/New York 2005.
- Parker R. (2016) The deep maternal alienation. *The Guardian* <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2006/oct/28/familyandrelationships.family2> (28.10.2006).
- Emanuel L, Bradley E. Co się dzieje z tym dzieckiem? Interwencje psychoanalityczne w pracy z rodzinami małych dzieci. Oficyna Wydawnicza Fundament, Warszawa 2018.