

Matkowanie Matce

Moment narodzin dziecka stanowi jedno z najbardziej transformujących doświadczeń w życiu kobiety. Choć tradycyjnie macierzyństwo jest opisywane jako zadanie intuicyjne, dla wielu kobiet, zwłaszcza w pierwszych miesiącach życia niemowlęcia, staje się ono źródłem lęków i niepewności, przeżywanych często w poczuciu osamotnienia czy niezrozumienia.

Czas ciąży jest dla kobiety okresem, w którym cieszy się ona szczególną atencją otoczenia. Mama „w stanie błogosławionym” budzi zainteresowanie i troskę zarówno osób bliskich, jak i nieznajomych.



Fot. Freepik.com

W ciągu 9 miesięcy horyzont wydarzeń wyznacza poród, jednak kiedy na świat przychodzi dziecko, matka musi adaptować się do zupełnie nowych okoliczności. Niemal cała



Fot. Freepik.com

dotychczasowa uwaga skupia się na noworodku. Zachwyt wywołuje już nie okrągły brzuszek mamy, ale małe stópki dziecka. Samopoczucie, potrzeby i przeżycia kobiety zdają się schodzić na dalszy plan, a jej głównym zadaniem ma odtąd być dbanie o dobrostan dziecka. Rzeczywistość, która przed nią stoi, z jednej strony bywa idealizowana – mama i dziecko mają tworzyć jedność, w której zrozumienie potrzeb niemowlęcia odbywa się niemal bez wysiłku i zawahania matki, z

drugiej strony pojawia się wizja nieprzespanych nocy, kolek czy bolesnego karmienia, a poczucie odpowiedzialności za życie i zdrowie małego człowieka, od którego nie ma ucieczki, może jawić się jako przytłaczające.

Mimo iż współczesne matki zdają się mieć dostęp do niemalże nieograniczonej wiedzy dotyczącej rozwoju dziecka i opieki nad nim, te informacje, zamiast stać się oparciem w codziennych wyzwaniach, bywają źródłem jeszcze większych wątpliwości. Mnożą się pytania o sposób karmienia, pieluchowania czy usypiania dziecka. Redefinicji podlega również spojrzenie kobiety na jej własne ciało, relację romantyczną i miejsce w społeczeństwie.

Odpowiedzią na wyzwania wczesnego macierzyństwa może być idea „matkowania matce” – czyli otoczenia młodej matki troską, opieką i emocjonalnym wsparciem, które sama próbuje dać swojemu dziecku.

Donald Winnicott, brytyjski psychoanalityk i pediatra, opierając się na latach obserwacji matek z dziećmi na oddziale pediatrycznym, stworzył pojęcie „holdingu”, definiowane jako „całość fizycznej i emocjonalnej opieki matki, która pozwala dziecku przetrwać jego pierwotne, nieuświadomione lęki przed rozpadem, upadkiem czy unicestwieniem”. „Holding” to troska, którą matka obdarza swoje dziecko, obejmująca zarówno aspekty fizyczne (noszenie, karmienie), jak i emocjonalne – czyli bycie dostrojonym, stabilnym i obecnym. Opiekując się niemowlęciem, matka musi stawić czoła jego nieraz gwałtownym emocjom. Aby mogła zobaczyć w płaczu dziecka pragnienie bliskości i uznać siebie za zdolną z miłością odpowiedzieć na jego potrzeby, konieczne jest otoczenie opieką jej samej.



Fot. Freepik.com

Matkowanie matce to zapewnienie jej winnicottowskiego „holdingu”, który pomieści jej lęk, niepewność, bezradność.

W jaki sposób środowisko otaczające młodą matkę może stworzyć takie warunki?



Fot. Freepik.com

1. Po pierwsze – **obecność**. Narodziny dziecka radykalnie zmieniają tryb życia kobiety, ograniczając swobodę, możliwość kontaktów towarzyskich. Dla wielu kobiet oznacza to długie godziny spędzane samotnie z dzieckiem w domu. Wsparcie polegające na prostym towarzyszeniu, byciu obok, nie tylko w pierwszych dniach po urodzeniu dziecka, chroni młodą matkę przed izolacją.
2. Po drugie – **słuchanie**. Macierzyństwo niesie za sobą wiele sprzecznych uczuć. Radość, zachwyt i duma współistnieją ze smutkiem, lękiem czy zniechęceniem. Taka ambiwalencja jest wpisana w doświadczenie bycia matką, ale te intensywne uczucia są trudne do znoszenia w samotności. Tak jak opieka nad niemowlęciem wymaga od kobiety przyjmowania i kojenia płaczu dziecka, tak ona sama potrzebuje doświadczyć, że to, co w niej najbardziej

niepewne, nieznosne i pomieszane, może być przyjęte, tzn. wysłuchane, widziane, docenione przez bliską osobę.

3. Po trzecie – **praktyczna pomoc**. Garnek zupy, posprzątanie łazienki, zaopiekowanie się starszym rodzeństwem, zaoferowanie chwilowej opieki nad dzieckiem, by mama mogła spokojnie wziąć prysznic, to znaczące wsparcie.
4. Po czwarte – **matka też człowiek**. Choć urodzenie dziecka wpływa na niemal wszystkie obszary życia kobiety, wciąż pozostaje ona osobą, którą była przed pojawieniem się potomka – miłośniczką kina, koleżanką słynącą z poczucia humoru, ambitną managerką. Wspieranie młodej matki to nie tylko dowartościowanie jej przeżyć związanych z macierzyństwem, to również dostrzeganie jej samej jako jednostki – dorosłej osoby, która ma swoje wyzwania zawodowe, krąg znajomych, pasje.
5. Po piąte – **grupy wsparcia**. Kręgi matek, grupy psychoedukacyjne czy nieformalne społeczności kobiet będących na podobnym etapie życia stanowią nieocenione źródło wsparcia, wymiany doświadczeń, pozwalające normalizować macierzyńskie emocje i przeżycia.

Wspieranie młodych matek to nie romantyczna idea ani zbytek – to realne wyzwanie współczesnych społeczeństw. Brak emocjonalnego, praktycznego i systemowego wsparcia zwiększa ryzyko wystąpienia depresji poporodowej, zaburzeń lękowych czy wypalenia rodzicielskiego, które z kolei mogą pociągać za sobą trudności w zapewnieniu dziecku wystarczającej opieki i nawiązaniu z nim bezpiecznej więzi. Często powtarzane przysłowie mówi, że „Potrzeba wioski, aby wychować dziecko”. Jeśli matka otoczona jest dyskretnym, uważnym wsparciem, szanującym jej granice i przyjmującym jej trudne emocje, najczęściej sama znajduje w sobie zasoby, by być dla swojego dziecka, wg określenia Winnicotta, „wystraczająco dobrą matką”. Coraz więcej osób zajmujących się towarzyszeniem kobietom w początkach ich macierzyńskiej drogi – położnych, doul, psychoterapeutek, jest skłonnych przyznać, że „Nie trzeba wioski, żeby wychować dziecko. Trzeba wioski, by zadbać o matkę”.

Warszawa, dn. 23 września 2025r.

(-) Katarzyna Szczepańska-Wocial

Katarzyna Szczepańska-Wocial - psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wilanów. Absolwentka szkolenia psychoterapeutycznego w Instytucie Integralnej Psychoterapii Gestalt w trakcie procesu certyfikacji. Doula. Pracuje indywidualnie z dorosłymi i młodzieżą.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wilanowie jest jednostką organizacyjną **Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa”** działającą na rzecz mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni](#)!

Skontaktuj się z nami:



536 244 059



poradniawilanow@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



[@sprwarszawa](https://www.facebook.com/sprwarszawa)