



# Stany depresyjne młodych matek a konceptualizacje macierzyństwa

Elwira Olejniczak

Uniwersytet Łódzki

ORCID: 0000-0003-1678-3671

---

## Depressive States of Young Mothers and Conceptualisations of Motherhood

**ABSTRACT:** The article analyses selected posts published by young mothers in two private Facebook groups entitled *Noworodki, niemowlaki, dzieci – wymiana doświadczeń* (Newborns, toddlers, children – sharing experiences) and *Karmienie piersią i między karmieniami* (Breastfeeding and between feedings). The issue influencing the analysis is conceptualisation which is one of the basic concepts in cognitive linguistics. The result of linguistic reflection is the

observation of ways for conceptualising motherhood that are associated with psychophysical problems and depressive states of women in the perinatal period. Due to the thematic and temporal scope of the material, 45 entries published in 2022 and 2023 concerning the most difficult experiences were described. The collected examples were assigned to one of six distinguished conceptualisations, each related to the poor psychophysical condition of mothers.

**KEYWORDS:** depression, conceptualisations of motherhood, language of online posts.

---

**CONFLICT OF INTEREST STATEMENT:** The author declares that there were no conflicts of interest in this study.

**AUTHOR'S CONTRIBUTION:** The author assumes sole responsibility for: preparing the research concept of the article, the way it is presented, developing the method, collecting and analyzing data, formulating conclusions, and editing the final version of the manuscript.

---



## 1. Wprowadzenie i cel artykułu

Współczesne media oferują wiele możliwości dzielenia się z innymi nie tylko wiedzą czy opiniami, ale także skrywanymi dotąd emocjami. Według Michała Parzuchowskiego w sieci znikają nieśmiałość oraz zakłopotanie towarzyszące osobistym wypowiedziom w rzeczywistym świecie [Chmielewska-Ignatowicz 2016: 490].

Pisanie postów<sup>1</sup> o sprawach intymnych, wstydlivych i traumatycznych nie jest rzadkością na tematycznych grupach facebookowych [zob. Wierzbicka 2022: 302]. Wiele młodych mam otwarcie przyznaje, że nie radzi sobie z nową rolą; kobiety te czują się bezsilne i przerażone, ale jednocześnie boją się rozmawiać na ów temat w „realnym” świecie. Według badań każdego roku przybywa osób zmagających się z depresją [zob. Colman 2009: 118–119]. Także wśród kobiet sprawujących opiekę nad niemowlętami częściej występują niepokojące stany, takie jak długotrwałe zaburzenia nastroju, przedłużające się przygnębienie, poczucie bycia pozostawioną samą sobie [patrz: Fejfer-Szpytko, Włodarczyk, Trąbińska-Haduch 2016: 92–94; Kornas-Biela 2003: 179–196].

Jak podkreślała Anna Dąbrowska, wybór formy zawsze niesie za sobą konsekwencje: „Naświetlenie jakiegoś zjawiska zależy od nadawcy: czy nazwie on rzecz po imieniu, używając nazwy wprost, czy też użyje określenia dowartościowującego bądź deprecjonującego wartość tego zjawiska” [Dąbrowska 1999: 215].

Odwolując się do kognitywnej teorii językowego obrazu świata, przyjąłam założenie, iż prześledzenie osobistych wyznań publikowanych na zamkniętych grupach dla młodych matek umożliwi dotarcie do takich sposobów konceptualizowania macierzyństwa, które wiążą się z problemami psychofizycznymi oraz stanami depresyjnymi kobiet w okresie okołoporodowym [zob. Kossakowska 2019: 134–151].

## 2. Podstawy metodologiczne i charakterystyka materiału badawczego

Zagadnieniem kluczowym dla niniejszej analizy jest konceptualizacja, którą Ronald Langacker zdefiniował jako „pełne, kontekstowo uwarunkowane rozumienie danego znaczenia” [Langacker 2011: 12]. Maria Głąbska zauważyła, że zdaniem Langackera „pełne i adekwatne opisanie znaczenia danego słowa wymaga analizy kontekstu, w jakim zostało ono użyte” [Głąbska 2014: 15]. Za Jadwigą Puzyniną, Jerzym Bartmińskim i Elżbietą Laskowską traktuję język jako źródło informacji o wartościach jego użytkowników oraz narzędzie służące do

---

1 Autorzy *Słownika języka polskiego PWN* z 2021 roku definiują *posty* jako ‘wpisy w internecie, na portalach społecznościowych czy blogach’ [SJPDrab: 895; zob. APSWN: 699].

wartościowania [Puzynina 1992: 83, 2003: 27; Bartmiński 2005: 65; Laskowska 1992: 20; Laskowska 2000: 342].

W artykule analizie zostały poddane wybrane posty zamieszczane na stronach dwóch prywatnych grup na Facebooku: *Noworodki, niemowlaki, dzieci – wymiana doświadczeń* oraz *Karmienie piersią i między karmieniami* [zob. też Kalisz 2021]. Społeczności te zostały wytypowane ze względu na reprezentatywną liczbę członków, długi okres działania (pięć i więcej lat) oraz częstotliwość dodawania postów. Do grupy (utworzonej 7 grudnia 2016 roku) *Noworodki, niemowlaki, dzieci...* należą obecnie 56 293 osoby (stan z 15 października 2023 roku). Grupa *Karmienie piersią i między karmieniami*, która działa od 11 marca 2018 roku, początkowo funkcjonowała pod nazwą *Mamy karmiące. Mleko mamy*, a obecnie liczy 27 599 członków (stan z 15 października 2023 roku). Obie strony służą wymianie doświadczeń, są miejscem, gdzie (przede wszystkim) kobiety zadają pytania, szukają wsparcia, dzielą się problemami związanymi z macierzyństwem.

Posty umieszczane w omawianych grupach dowodzą, że internet jest przestrzenią, w której kobiety szukają otuchy, tożsamości przeżyć oraz poczucia wspólnotowości [por. Godzic 2000, Juszczak 2000, Juza 2020: 21–23]. Materiał publikowany na stronach jest obszerny. W każdym miesiącu ukazuje się od około 280 (*Karmienie piersią...*) do 3300 (grupa *Noworodki, niemowlaki, dzieci...*) postów. Wśród tematów poruszanych w omawianych grupach dominują te, które związane są z codziennymi zmaganiem młodych rodziców. Na tym tle wyróżniają się wypowiedzi przepełnione rozczarowaniem, bezradnością i lękiem. Ze względu na tematyczny i czasowy zakres materiału refleksji językoznawczej poddano 45 wpisów dotyczących najtrudniejszych przeżyć użytkowniczek, opublikowanych w 2022 i 2023 roku. Zebrane przykłady przyporządkowano do sześciu zaobserwowanych konceptualizacji, z których każda związana jest ze złym stanem psychofizycznym matek.

### 3. Depresja – choroba cywilizacyjna

Depresja, nazywana chorobą duszy i ciała, jest według danych Światowej Organizacji Zdrowia czwartą najpoważniejszą chorobą cywilizacyjną i będzie jednym z największych wyzwań zdrowotnych najbliższych dziesięcioleci [zob. *Światowy Dzień Walki z Depresją 2022*].

Andrew Colman podaje w *Słowniku psychologii*, iż depresja wiąże się z pesymistycznym myśleniem, bezsennością, utratą umiejętności czerpania radości z aktywności, które dotychczas cieszyły, poczuciem winy, trudnościami ze skupieniem uwagi, nawracającymi myślami o śmierci [Colman 2009: 118–119].

Na depresję składa się cały szereg objawów, nie tylko obniżony nastrój, ale także m.in. brak energii i motywacji, poczucie beznadziejności, bycia bezwartościowym, niepokój, izolowanie się od innych osób, brak nadziei, problemy z podejmowaniem decyzji, niemożność doświadczania przyjemności. [Rudnik 2022]

Leksem *depresja* wywodzi się od łacińskiego słowa *depressio* tłumaczonego jako ‘zagłębienie, wciśnięcie, od *deprimere* – przygniatać’. *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych* pod redakcją Władysława Kopalińskiego lakonicznie określa depresję jako ‘chorobliwe przygnębienie i zwolnienie aktywności psychicznej i ruchowej’ [SWOKop: 117]. W *Wielkim słowniku wyrazów obcych i trudnych* pod redakcją Andrzeja Markowskiego i Radosława Pawelca depresja nazwana jest ‘stanem nerwowego załamania, przygnębienia, zniechęcenia’ oraz ‘zespołem objawów, takich jak ogólne przygnębienie i zachowania urojeniowe, charakterystycznych dla różnych chorób’ [WSWOiT: 151].

Według statystyk 14% mieszkańców Europy doświadczyło w życiu długotrwałych zaburzeń nastroju. W Polsce w 2017 roku na depresję chorowało milion osób. W 2018 roku 1,28 mln Polaków zrealizowało receptę na leki przeciwdepresyjne – w 2019 roku liczba ta wynosiła już 3,8 mln [zob. *Światowy Dzień Walki z Depresją 2022*]. Jak podała Agata Rudnik, dyrektor Akademickiego Centrum Wsparcia Psychicznego Uniwersytetu Gdańskiego, duża grupa chorych nie zgłasza się do lekarza i nie uzyskuje diagnozy. Dane opublikowane przez Główny Urząd Statystyczny w 2019 roku (bardziej aktualnych danych GUS-u brak) pokazywały, że problem depresji w Polsce dotyczy 16% osób dorosłych [zob. *Stan zdrowia ludności...* 2021; Fejfer-Szpytko, Włodarczyk, Trąbińska-Haduch 2016: 93]. Dwa razy częściej diagnozuje się ją u kobiet niż u mężczyzn [Rudnik 2022].

Na świecie wśród kobiet w wieku 15–44 lat depresja jest drugą – po zakażeniu HIV i AIDS – przyczyną niepełnosprawności. Widoczna większa podatność kobiet na depresję według wielu specjalistów jest związana z zachowaniami wynikającymi z pełnionych przez kobietę ról, m.in. ze stawianiem się matką. [Fejfer-Szpytko, Włodarczyk, Trąbińska-Haduch 2016: 93]

#### 4. Analiza materiału

Wśród wybranych do analizy postów opublikowanych w grupach *Karmienie piersią i między karmieniami* oraz *Noworodki, niemowlaki, dzieci...* szczególną część stanowią te poruszające najtrudniejsze tematy. Jeśli chodzi o kwestie formalne, mają one zróżnicowaną objętość, najczęściej obejmują więcej niż

dziesięć zdań. Przyjmują formę szczerego wyznania, wołania o uwagę i pomoc. Rozpoczynają się bezpośrednimi zwrotami do innych kobiet, apostrofami, np.: *Dziewczyny, Kochane, Drogie mamusie*. Zwroty do adresata połączone są z uzasadnieniem umieszczenia wpisu, np.: „Potrzebuję Waszej pomocy”; „Kochane, potrzebuję otuchy i rady”; „Dziewczyny, muszę się wygadać”. Niektóre posty zaczyna i kończy klamra, będącą prośbą o wsparcie: *Dziewczyny pocziescie*.

Warstwa językowa wpisów jest niedopracowana. Obecne są w nich liczne błędy interpunkcyjne, błędy w zapisie, brakuje też polskich znaków diakrytycznych. Może to wskazywać na pośpiech przy formułowaniu postów.

#### 4.1. Macierzyństwo jako sytuacja bez wyjścia

Autorki postów, opisując swoje macierzyństwo, używają porównań do zamknięcia w klatce, sytuacji bez wyjścia. Wiąże się to z poczuciem bycia zniewolonym, zmuszonym do czegoś [WSFMüld: 302, 900]. Odczucia te w eksplicytny sposób widoczne są w poniższych przytoczeniach, w których można zaobserwować konkretne środki językowe: „czuję się zamknięta w klatce”; „siedzę całe dnie w domu, w jednym pokoju”; „nie mam życia”; „jestem w sytuacji bez wyjścia”; „zaczęło mnie to przerastać”; „utknęłam w tej sytuacji, przytłacza mnie myśl, że jestem bez wyjścia”; „co dzień płaczę z bezsilności”. Bezradność oraz zagubienie obrazują też zaprzeczenia, np.: „nie mogę się wydostać”; „nie ma mi kto pomóc”; „to nie zmieni mojej sytuacji”; „terapia nie wchodzi w grę”; „nie jestem w stanie nic zmienić”; „nie mam prawa do słabości”. Występujące po sobie formy z gerundiami (takie jak: „ubieranie synka na spacer bądź wyjazd”; „dźwiganie po schodach dziecka i wózka”; „ładowanie do auta”) lokują opiekę nad dzieckiem w sferze eksploatujących fizycznie zadań, przywodzących na myśl prace magazynowe. Oto fragment jednego z postów:

Czuję się jakby ktoś zamknął mnie w klatce. Nie mogę się z niej wydostać. Bardzo chciałam mieć dziecko, jestem w moim ośmiomiesięcznym synku zakochana po uszy. Jednak od jakiegoś czasu czuję się fatalnie psychicznie i fizycznie. Siedzę całe dnie w domu poza spacerami, syn zaczął wstawać więc właściwie siedzę z nim w jednym pokoju, gdzie zrobiłam „bezpieczną strefę” i choć chwilę nie muszę go asekurować.

W wypowiedziach młodych mam często pojawia się sformułowanie *chcieć uciec* oraz związek frazeologiczny *dać komuś święty spokój*, który według *Słownika frazeologicznego* PWN oznacza ‘przestać się wtrącać, nie przeszkadzać komuś’ [SFDrab: 295]. Odzwierciedla to chęć odizolowania się od najbliższych

osób, odcięcia od wszystkich bodźców, doznań i opinii, por.: „chciałam żeby wszyscy dali mi święty spokój”. Nie pomagają także wypowiedane przez mężów słowa dotyczące wizji szczęśliwej rodziny. Zrozpaczone kobiety odczytują je jako próbę zaprzeczenia emocjom, które odczuwają, np.: „Mąż mówił, że mam być szczęśliwa, bo przecież jesteśmy pełną rodziną”.

#### 4.2. Macierzyństwo jako „potworny kryzys” i osamotnienie

W literaturze psychologicznej ciężę i poród łączy się z doświadczeniem ogromnego stresu emocjonalnego i fizycznego [Kornas-Biela 2003; Steuden, Szymona 2003]. Omawiane posty dostarczają przykładów takiej właśnie konceptualizacji macierzyństwa, którą obrazuje pejoratywnie nacechowana leksyka, np.: „potworny kryzys”; „tak mnie gryzie”; „jakby pirania mnie trzymała”; „ugryzienie takie, że krew leci”. Jedna z autorek rozpoczyna post zleksykalizowanym, potocznym zwrotem „muszę, bo się uduszę”, który w hiperboliczny sposób przedstawia motywy, jakimi kieruje się, pisząc wyznania. Przykład:

Gryzie mnie kilka razy dziennie tak z całej siły, a każde karmienie jest jakby przez zęby, jakby pirania mnie trzymała. I nagle jeb jeszcze na dokładkę ugryzienie takie, że krew leci.

W analizowanych materiałach miłość do dziecka przeplata się z rozpaczą, którą sygnalizują związki frazeologiczne, por.: *jestem kłębkim nerwów* (‘o człowieku bardzo nerwowym, znerwicowanym’ [SFDrab: 109]), *wylewam morze łez* (‘bardzo przejmująco płakać, rozpaczać’ [SFDrab: 143]), *nie mam siły żyć* (‘nie być zdolnym do robienia czegoś, nie chcieć żyć’ [WSFMüld: 703]). Zdarza się, że młode matki zostają porzucone przez mężów czy partnerów, zob.: „mąż zostawił nas bez słowa, samych sobie”. Przyznają się do życia w napięciu i strachu: „jestem załamana”; „tylko mój maluszek mnie trzyma przy życiu”. Stosują leksykę odwołującą się do terminologii wojennej i metaforycznie opisują karmienie piersią jako ciągłą walkę: „żyję w *ciągłym stresie*”; „*walczę* o każdą kroplę mojego mleka”.

Fragmenty przykładowych postów:

Hej, jestem załamana. Potrzebuje jakiegokolwiek słowa wsparcia, bo wylewam morze łez i jestem kłębkim nerwów;(

Dziewczyny, potrzebuje Waszej POMOCY....

Jestem mamą sześciomiesięcznego zdrowego chłopca, od samego początku po nagłym CC walczę o każdą kroplę mojego mleka. Od kilku tygodni żyję

w ciągłym stresie. Wczoraj mąż zostawił nas bez słowa, samych sobie. Efektem tego jest zanik laktacji.

PS. Nie mam siły żyć, tylko mój maluszek trzyma mnie przy życiu.

Smutek emanuje ze zdania: „macierzyństwo odebrało mi radość, nie cieszy nic”. Mamy żalą się, że brakuje im czasu na podstawowe sprawy, co wymownie świadczy o tym, że nie mogą liczyć na wsparcie innych członków rodziny. Podkreślają to zaprzeczone czasowniki, ukazujące brak czegoś, np.: „*nie mam życia*”; „*nie mogę zrobić nic w domu*”; „*nie mam* kiedy zjeść, umyć się”.

Wspominając doświadczenia z ostatnich kilku dni, jedna z ciężarnych matek pisze: „ten tydzień był straszny”. Stosując zaimek upowszechniający *wszyscy* (jako kwalifikator ogólny), wyznaje, że zawiodą ją kolejne osoby („wszyscy po kolei mnie zawiedli”; „niańka odwołała 30 min przed, siostra nie odbierała w godzinie w której miała już być”). Młode matki czują się opuszczone i zmęczone, a ich próby poszukiwania pomocy nie przynoszą rezultatu („cały tydzień szukałam pomocy”; „potrzebuję wsparcia”). Zły stan psychiczny wywołany nadmiarem bodźców kobiety próbują opisać orzeczeniami imiennymi z orzecznikami w postaci szeregów imiesłowów lub przymiotników: „jestem wykończona i przebodźcowana”; „jestem w złym stanie psychicznym i fizycznym”.

#### 4.3. Macierzyństwo jako bolesne zderzenie wyobrażeń z rzeczywistością

Jeden z opisów, dotyczący siedmioletniego noworodka, tworzą wartościujące leksemy związane z zachowaniem, takie jak: *marudne, płaczące*. Autorka posta żali się, że dziecko „chwili nie poleży samo” – „przed każdym zaśnięciem płacz”. Taka charakterystyka nie odnosi się tylko do dziecka, ale przede wszystkim ukazuje negatywne emocje matki, jej zniechęcenie i zniecierpliwienie. Pojawiają się porównania do wcześniej zasłyszanych historii o spokojniejszym zachowaniu innych niemowląt. Jedna z kobiet przyznaje się do zazdrości – obrazuje to wypowiedź: „z zazdrością słucham opowieści innych mam”. Inne dzieci określa jako *grzeczne, bezproblemowe* – „jedzą i śpią”. Na takim tle – na zasadzie kontrastu – jej własny maluch jawi się jako tworzący problemy, postępujący niezgodnie z jej oczekiwaniami. Używając trybu przypuszczającego, kobieta pisze o chęci ucieczki, odciążenia się od dziecka i przytłaczającej sytuacji: „najchętniej *uciekłabym z domu*”. Inne z matek opisują zachowanie rocznych dzieci potocznymi sformułowaniami, które obrazują również ich własną frustrację: „na zmianę jęczy, płacze”; „jestem przebodźcowana dotykaniem, nie mogę zrobić NIC, zaraz leci, czepia się nóg”; „ściąga mi legginsy, drze mi za koszulkę”; „na rękach się wyrывa, na ziemi dostaje spazmu”. Oto fragment jednego z postów:



Dziewczyny pocieszcie...

Moje dziecko ma 7 tygodni. Jest marudne, płacliwe, chwili nie poleży samo. Zaraz jest ryk, płacz i histeria. Nie mam życia. Nie mogę zrobić nic w domu, nie mam kiedy zjeść, umyć się, iść do WC. W dzień ma „turbodrzemki”. Samo usypianie trwa dłużej niż drzemka. Przed każdym zaśnięciem płacz... Jak żyć?! Z zazdrością słucham opowieści innych mam, jak to ich dzieci poleżą same, zajmą się czymś, są grzeczne, bezproblemowe, jedzą i śpią. Macierzyństwo odebrało mi radość, nie cieszy nic. Najchętniej uciekłabym z domu. Pocieszcie...

Rozczarowanie nową rzeczywistością uwidacznia się w licznych wpisach. Zmiana jest dla wielu kobiet tym bardziej bolesna, że widziane przez nie reklamy „atakują” obrazami bezproblemowych niemowląt oraz wizerunkami uśmiechniętych, wypoczętych i wysportowanych mam. Kobiety, które przez lata spotykały się z takimi wizjami, czują się jako matki nieporadne i niewystarczająco dobre, por.: „Wiele z nas ma tak, że pragnie dziecka, a po porodzie niestety życie nie wygląda jak na reklamach pampersa”. Ciągłe powtarzane czynności pielęgnacyjne, których wymagają noworodki i niemowlęta, nie cieszą, tak jak sugerują reklamy i przekazy kulturowe. Podkreślają to liczne zaprzeczone czasowniki i imiesłowy, np.: *niewyspane*, *nieumalowane*; „miałam wrażenie, że *nie kocham* własnego dziecka”; „*nie mogłam* odszukać siebie w nowej sytuacji”; „tak strasznie nienawidziłam nowego życia”.

#### 4.4. Macierzyństwo jako stan wyczerpania oraz niewiedzy

W analizowanych postach dużo jest leksyki nieobojętnej aksjologicznie. Po części wprowadzającej w tematykę wpisu najczęściej padają negatywnie wartościujące słowa o skrajnym wyczerpaniu, bezsilności i rozpacz: „już jestem u kresu sił i wytrzymałości”; „Już nie mam kompletnie sił”; „Potrzebuję jakiegokolwiek słowa wsparcia”.

Obecne są przymiotniki odnoszące się do samopoczucia i oceny własnej postawy: „czuję się fatalnie, czuję się *najgorszą* matką”; „jestem *beznadziejna*”. Kobiety opisują macierzyństwo, korzystając z pejoratywnie nacechowanych rzeczowników, np.: *ryk*, *płacz*, *histeria*, *marudzenie*. Nie czerpią radości z tego okresu życia, postrzegają go w kategoriach utraty dawnej wolności, wcześniejszych możliwości oraz komfortu. Opisuując swoje doświadczenia, matki używają leksemów ukazujących trud i nieumiejętność dostrzeżenia sensu w nowej sytuacji, np.: „jesteśmy *zmęczone*”; „mam koszmarne *wyrzuty sumienia*”; „miałam wiecznego *doła*”; „nie takiego życia chcę”.

Dzielenie się wiedzą jest jednym z celów statutowych tego rodzaju facebookowych grup – dlatego kobiety bezpośrednio przyznają się tam do swoich



problemów, wyrażają frustrację: „Nie mam już siły, w nocy też jest różnie... To moje pierwsze dziecko i nie sądziłam, że będzie aż tak ciężko”. Młode mamy często pytają o doświadczenia innych matek. Pragną nauczyć się czegoś, znaleźć rozwiązanie problemów, z którymi sobie nie radzą. Obrazują to pytania: „Czy znajdzie się ktoś tutaj z podobnym problemem???”; „Po każdym karmieniu czy to piersią czy butelką (dokarmiam) jest płacz. Dlaczego tak się dzieje?”

Stosują akty dyrektywne w formie prośb, aby uzyskać potrzebne informacje czy wsparcie, np.: „Proszę powiedzcie mi jak wyglądają wasze dni z niemowlakami”; „Proszę o pomoc, bo już nie daję rady”. Mamy bywają przerażone niezrozumiałym dla nich zachowaniem niemowląt. Poszukując sensu i równowagi emocjonalnej, stawiają pytanie retoryczne: „Jak żyć?”. Pragną racjonalnych wyjaśnień, wskazują na sprzeczności w sygnałach wysyłanych przez dzieci, por.: „jak tylko wstanie i zje to ryk, pielucha sucha, nakarmiona pod korek i ciągle kwili, non stop”.

#### 4.5. Macierzyństwo jako efekt presji

Internautki piszą nie tylko o nadziejach, które wiązały z narodzinami dziecka, ale także o tym, że decyzję o jego posiadaniu podjęły z powodu presji, jaką na nie wywierano („Nie pragnęłam [...] dziecka, ale [...] zgodziłam się, żebyśmy byli szczęśliwym związkiem”). Stan psychiczny młodych mam i ich rozczarowanie obrazują wartościujące sformułowania odnoszące się do poczucia zbędności oraz wykluczenia z towarzyskiego funkcjonowania: „Czuję się *zaniedbana*”; „emocjonalnie *nie daję rady*”; „Mam przeczucie, że ja już nikomu *nie jestem potrzebna* jako osoba, tylko do karmienia i sprzątanania i prania”. Osamotnienie, brak bliskości i wyczerpanie fizyczne obrazuje zdanie: „Jedynie chcę więcej spać i żeby ktoś mnie przytulił i kochał”. W jednym z postów podana jest informacja o pomocy ze strony męża i jego zaangażowaniu w opiekę nad dzieckiem. Mimo to uwaga autorki koncentruje się wokół zaniedbywania przez partnera jej osobistych potrzeb – jako kobiety i żony.

Poniżej przywołuję fragment omawianego wpisu:

Nie pragnęłam mieć dziecka, ale z miłości do męża zgodziłam się, żebyśmy byli szczęśliwym związkiem. Mamy trzytygodniową córeczkę, a ja emocjonalnie nie daję rady. Karmię piersią, praktycznie 24 h spędzam siedząc i karmiąc. Czuję się zaniedbana, w domu bałagan. Niby jesteśmy normalną rodziną i mąż pomaga, no ale przecież on jej nie nakarmi. Mam przeczucie, że ja już nikomu nie jestem potrzebna jako osoba, tylko do karmienia i sprzątanania i prania. [...] Jedynie chcę więcej spać i żeby ktoś mnie przytulił i kochał. Chyba szukam słów otuchy, jakiegoś pocieszenia, sama nie wiem...

#### 4.6. Macierzyństwo a zmagania z depresją

Uwagę zwracają elementy języka potocznego oraz wulgaryzmy obecne w niektórych wypowiedziach, np.: *ja prdl*; „i nagle *jeb*”; „mam ochotę tylko krzyczeć *ja pie...*”. Zdarza się, że kobiety traktują grupę jako miejsce, w którym można w pełni się otworzyć, wyrazić wszystkie emocje. Nie dbają o grzeczność językową ani estetykę wypowiedzi. Zdradzają obawy dotyczące tego, jak byłyby postrzegane, gdyby powiedziały komuś ze swojego otoczenia, jak naprawdę się czują, np.: „nie wyjść na wariatkę, którą wezmą w kaftan”. W jednym z postów obecne jest wyznanie dotyczące pojawiającej się u matki myśli o skrzywdzeniu rocznego dziecka: „mam ochotę w takim momencie wywalić ją przez okno”.

Fragmenty wpisów młodych mam:

Ludzie muszę, bo się uduszę. Mam taki potworny kryzys, że ja prdl.

A najgorsze że od miesiąca tak mnie \*\*\*\*\* gryzie, że mam ochotę w takim momencie wywalić ją przez okno.

Jestem w 7. miesiącu ciąży z drugim. Wiem, że to się nakłada. Musiałam, bo nie mam komu wygadać, że mam ochotę tylko krzyczeć ja pie\*\*\*\*\* i nie wyjść na wariatkę, która wezmą w kaftan.

Niektóre młode mamy otwarcie wyznają, że przeszły depresję poporodową i miały myśli samobójcze („miałam myśli, że chcę sobie coś zrobić”; „chciałam z tym skończyć”; „tak strasznie nienawidziłam nowego życia”; „myślałam, że lepiej jakby mnie nie było”). Podkreślają, że dopiero leczenie pozwoliło im zacząć na nowo cieszyć się życiem i dzieckiem („poszłam do lekarza, dał mi leki”; „czasami warto iść na terapię do psychologa czy tak jak ja skorzystać z pomocy leków”). Dzięki terapii udało im się zmienić sposób patrzenia na macierzyństwo i nową rzeczywistość, por.: „Nie jest łatwiej, bo dalej chodzę zmęczona, niewyspana, ale jestem spokojna w tym, zaczęłam cieszyć się dzieckiem, rodziną”. Tego typu wpisy mają być rodzajem przykładu („jeśli macie podobnie, to nie lekceważcie tego”), zachętą dla innych kobiet, które czują się przytłoczone negatywnymi emocjami, zob.: „to nie wstyd”; „powiedziałam mojemu lekarzowi wszystko; zrozumiał, dał receptę i moje życie stało się lepsze”; „wróciłam do normalności”. Wybrane przykłady:

To mega ważna sprawa. Wiele z nas ma tak, że pragnie dziecka, a po porodzie niestety życie nie wygląda jak na reklamach pampersa. Jesteśmy zmęczone, niewyspane, nieumalowane, w dresie. Ja przeszłam depresję poporodową.

Dziecko płakało, a ja chciałam, aby wszyscy dali mi święty spokój. Miałam myśli, że chcę sobie coś zrobić, tak strasznie nienawidziłam nowego życia. Poszłam do lekarza, dał mi leki. Wróciłam do normalności.

Autorki wpisów na forum internetowej grupy próbują też szukać powodów swoich stanów depresyjnych. Często powraca wówczas problem braku pomocy ze strony najbliższych oraz braku czasu na podstawowe zabiegi higieniczne, a także poczucie osamotnienia: „popadam w depresję przez zamknięcie w domu, brak czasu na posiłek i toaletę”.

## 5. Zakończenie

Narodziny dziecka to czas wielu zmian w życiu rodziców. Priorytety ulegają przewartościowaniu. Stereotypy oraz przekazy kulturowe i medialne zderzają się wtedy z osobistymi doświadczeniami i nieoczekiwanym strachem.

Agnieszka Imbierowicz trafnie zauważyła, że „mit Matki Polki był i nadal jest prawdziwym wyzwaniem dla Polek, ponieważ poprzeczka moralnego niepokoju została umieszczona bardzo wysoko. [...] Matka Polka jest kobietą idealną, pozbawioną egoizmu, a nawet własnego ciała” [cyt. za: Packalén Parkman 2017: 64].

Jak zaobserwował Jerzy Bartmiński, w polskim językowym obrazie świata matka ma wysoką pozycję aksjologiczną „określoną przez tradycję rodzinną, narodową i religijną” [Bartmiński 2006: 152]. Na obraz matki składają się liczne stereotypowe cechy; jest ona: kochająca, opiekuńcza, wyrozumiała, dobra, troskliwa, ciepła, oddana [zob. Bartmiński, Panasiuk 1993; Bartmiński 2008: 41–42]. *Wielki słownik etymologiczno-historyczny języka polskiego* pod redakcją Krystyny Długosz-Kurczabowej definiuje leksem *mama* jako wyjątkowy wyraz, należący do słownictwa rodzimego oraz sięgający początków ludzkości [WSEH: 394–395]. Zdaniem Élisabeth Badinter „tak długo mówiono o miłości macierzyńskiej jako o czymś instynktownym, że chętnie wierzymy, iż podobne zachowanie jest głęboko zakorzenione w naturze kobiety, niezależnie od miejsca i przestrzeni...” [Badinter 1998: 15]. Obrazy matki oraz macierzyństwa obecne do dziś w języku i kulturze eksponują przede wszystkim emocjonalną więź z dzieckiem, czułość oraz inne pozytywne uczucia towarzyszące tej relacji [por. Bartkowiak 2015: 291; Szymaniak-Kostrzewska, Michalska 2020; Kubryńska 2015].

Odmiennych wniosków dostarcza ogląd zgromadzonego materiału pochodzącego z dwóch grup facebookowych: *Noworodki, niemowlaki, dzieci – wymiana doświadczeń* oraz *Karmienie piersią i między karmieniami*. Intencjonalnie analizie poddano te wpisy, które dotyczą skrajnych emocji, wiążą się z bezradnością i przygnębieniem. Duża liczba komentarzy pod takimi postami

oraz ich treść dowodzą, że problem nie jest marginalny [por. też: Packalén Parkman 2017].

Analiza postów wykazała, że zły stan psychofizyczny matki oraz jej stany depresyjne ściśle wiążą się z sześcioma zaobserwowanymi sposobami konceptualizowania macierzyństwa. Kobiety, które zmagają się z trudnymi emocjami, postrzegają macierzyństwo jako:

- a) sytuację bez wyjścia,
- b) „potworny kryzys” i osamotnienie,
- c) bolesne zderzenie wyobrażeń z rzeczywistością;
- d) stan wyczerpania i niewiedzy,
- e) efekt presji,
- f) czas zmagania się z depresją.

Wskazane w pracy przykłady świadczą także o tym, że czynnikiem zwiększającym ryzyko występowania stanów depresyjnych u młodych mam jest brak zainteresowania ze strony członków rodziny. Ponadto zafałszowane medialne obrazy przyjemnego życia i macierzyństwa bez wyrzeczeń sprawiają, że kobiety te szybko tracą poczucie własnej wartości.

W analizowanym materiale wiele jest wartościujących, pejoratywnie nacechowanych środków leksykalnych. Do charakterystyki stanów psychicznych kobiety używają związków frazeologicznych, pytań retorycznych, hiperbol, porównań i metafor, zaprzeczonych czasowników, a nawet elementów języka potocznego i wulgaryzmów.

W omawianych grupach facebookowych można odnaleźć więcej postów ukazujących skrajne emocje. Wiele jest też historii kobiet, które zauważają niepokojące, depresyjne objawy i walczą o powrót do zdrowia. Strach bywa dla nich impulsem do poszukiwania informacji i pomocy w sieci. Jak zauważyła Małgorzata Kisilowska, silna jest w takich okresach potrzeba zrozumienia sytuacji i szybkiego znalezienia rozwiązania [Kisilowska 2014: 93]. Redagowanie wpisów jest także dla niektórych młodych matek działaniem terapeutycznym, sposobem na odreagowanie negatywnych emocji [zob. Chmielewska-Ignatowicz 2016: 496–497]. Tego typu internetowe miejsca spotkań, nazywane przez Howarda Rheingolda społecznościami wirtualnymi [por. Doktorowicz 2004], kreuja zupełnie nowe możliwości interakcji, dają szansę wyrażenia lęku, zapoznania się z przeżyciami innych. Zapewne pomaga wówczas świadomość, że nie jest się z problemami samemu. Zjawisko to, na gruncie psychologii nazywane spójnością grupową i uniwersalnością doświadczeń, wykorzystywane jest w trakcie terapii grupowej [zob. Czabała 2005].

Radość i miłość są uczuciami, które społecznie i kulturowo przypisuje się relacji mama – dziecko. Zdaniem Carla Gustava Junga matka to symbol

mądrości, życiodajności, opiekuńczości, odrodzenia, przestrzeń magicznych przekształceń i rzeczy tajemnych [por. Biedermann 2001: 212]. Istnieje jednak również druga odsłona tej relacji [por. Czuba 2022; Pearce 2021; Sikorska, red. 2012; Smoleń 2012]. Przesłanie dostrzegalne pod warstwą werbalną analizowanych postów wyraźnie sugeruje, że macierzyństwo nie ogranicza się do samej radości [por. także: Woźniczko-Czczott 2012; Szymaniak-Kostrzewska, Michalska 2020; Mizera-Pęczek, Krasova 2021]. Mówienie – pisanie – na ten temat oraz uwrażliwianie społeczeństwa na zaburzenia nastroju, stany depresyjne i potrzeby kobiet mogą być krokiem na drodze do poprawy sytuacji. Chociaż matka to odwieczny “symbol pierwotnej przyczyny i bezpiecznego schronienia, doniosły symbol przekazywania życia” [Biedermann 2001: 213], coraz częściej ona sama potrzebuje profesjonalnej pomocy.

## Bibliografia

### Źródła

- Noworodki, niemowlaki, dzieci – wymiana doświadczeń (dostęp 2023), <https://tinyurl.com/54w2jxz7> [dostęp: 28 sierpnia 2023].
- Karmienie piersią i między karmieniami (dostęp 2023), <https://tinyurl.com/4hun78h3> [dostęp: 27 sierpnia 2023].
- Słowniki (wraz ze stosowanymi skrótami)
- ISJP – Bańko Mirosław, red. (2000), *Inny słownik języka polskiego PWN*, Warszawa.
- SFDrab – Drabik Lidia, red. (2008), *Słownik frazeologiczny PWN z Bralczykiem*, Warszawa.
- SJPDrab – Drabik Lidia, red. (2021), *Słownik języka polskiego*, Warszawa.
- SWOKop – Kopaliński Władysław, red. (1994), *Słownik wyrazów obcych i zwrotów obcojęzycznych*, Warszawa.
- SPW – Bullock Alan i in., red. (1999), *Słownik pojęć współczesnych*, przeł. Marek Adamiec i in., Katowice.
- WSEH – Długosz-Kurczabowa Krystyna, red. (2009), *Wielki słownik etymologiczno-histeryczny języka polskiego*, Warszawa.
- WSFMüld – Müldner-Nieckowski Piotr (2003), *Wielki słownik frazeologiczny języka polskiego*, Warszawa.
- WSJP PWN – Dubisz Stanisław, red. (2018), *Wielki słownik języka polskiego*, t. 1–5, Warszawa.
- WSWOiT – Markowski Andrzej, Pawelec Radosław, red. (2001), *Wielki słownik wyrazów obcych i trudnych*, Warszawa.

APSWN – Więckowski Radosław (2009), *Angielsko-polski słownik wyrazów najnowszych*, Osielsko.

### Literatura

- Badinter Élisabeth (1998), *Historia miłości macierzyńskiej*, przeł. Krzysztof Choiński, Warszawa.
- Bartkowiak Edyta (2015), *Obraz matki i macierzyństwa w przekazach źródłowych z historii wychowania*, „Wychowanie w Rodzinie”, t. 12, s. 272–294. DOI: <https://doi.org/10.61905/wwr/171040>.
- Bartmiński Jerzy (2006), *Polski stereotyp matki*, w: tegoż, *Językowe podstawy obrazu świata*, Lublin, s. 151–166.
- Bartmiński Jerzy (2008), *Polski stereotyp matki*, „Postscriptum Polonistyczne”, nr 1, s. 33–53.
- Bartmiński Jerzy, Panasiuk Jolanta (1993), *Stereotypy językowe*, w: *Współczesny język polski*, red. Jerzy Bartmiński, Lublin, s. 363–386.
- Biedermann Hans (2001), *Leksykon symboli*, przeł. Jan Rubinowicz, Warszawa.
- Chmielewska-Ignatowicz Tomira (2016), *Rodzice chorych dzieci piszą blogi*, w: *Dziecko w mediach*, red. Magdalena Butkiewicz, Aleksandra Gralczyk, Krzysztof Marcynski, Warszawa, s. 487–498.
- Colman Andrew M. (2009), *Słownik psychologii*, przeł. Anna Cichowicz i in., Warszawa.
- Czabała Jan Czesław (2005), *Czynniki leczące w psychoterapii*, Warszawa.
- Czuba Beata (2022), „Porzuciłam moje córki”. Macierzyństwo jako opresja w przekazie kultury popularnej, „Media i Społeczeństwo”, nr 16, s. 232–245. DOI: <https://doi.org/10.53052/MiS.2022.16.14>.
- Dąbrowska Anna (1999), *Zniekształcenie obrazu rzeczywistości poprzez użycie pewnych środków językowych (eufemizm i kakofemizm)*, w: *Językowy obraz świata*, red. Jerzy Bartmiński, Lublin, s. 215–227.
- Doktorowicz Krystyna (2004), *Społeczności wirtualne – cyberprzestrzeń w poszukiwaniu utraconych więzi*, w: *Społeczeństwo informacyjne – wizja czy rzeczywistość?*, t. 2, red. Lesław Haber, Kraków, s. 59–66.
- Fejfer-Szpytko Joanna, Włodarczyk Joanna, Trąbińska-Haduch Marlena (2016), *Rozpoznanie sytuacji matek małych dzieci w temacie depresji poporodowej i zaburzeń nastroju*, „Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka”, nr 3, s. 91–115.
- Głąbska Maria (2014), *Obraz miłości we współczesnym języku polskim (na podstawie analizy znaczeń leksemów kochać i miłość)*, Warszawa.
- Godzic Wiesław (2000), *Język w Internecie. Czy piszemy to, co myślimy?*, w: *Język w mediach masowych*, red. Jerzy Bralczyk, Katarzyna Mosiołek-Kłosińska, Warszawa, s. 177–185.

- Juszczak Stanisław (2000), *Człowiek w świecie elektronicznych mediów – szanse i zagrożenia*, Katowice.
- Juza Marta (2020), *Komunikacja językowa w Internecie. Od języka Internetu do pragmatyzmu komunikacji*, w: *Polszczyzna w dobie cyfryzacji*, red. Agata Hącia, Katarzyna Kłosińska, Piotr Zbróg, Warszawa.
- Kalisz Aleksandra (2021), *Dyskurs prywatny czy o prywatności? Intymny świat autorek postów internetowych*, „Prace Językoznawcze”, z. 3, s. 149–163. DOI: <https://doi.org/10.31648/pj.6842>.
- Kisiłowska Małgorzata (2014), *Pacjenci sieci. Informacyjne kompetencje zdrowotne*, „Kultura Popularna”, nr 3, s. 92–101.
- Kornas-Biela Dorota (2003), *Psychodynamiczny nurt w psychologii prenatalnej. Wybrane problemy z obszaru prokreacji*, „Przegląd Psychologiczny”, nr 2, s. 179–196.
- Kossakowska Karolina (2019), *Depresja poporodowa matki i jej konsekwencje dla dziecka i rodziny*, „Kwartalnik Naukowy Fides Et Ratio”, nr 3, s. 134–151. DOI: <https://doi.org/10.34766/fetr.v3i39.127>.
- Kubryńska Sylwia (2015), *Kobieta dość doskonała*, Poznań.
- Langacker Ronald (2011), *Gramatyka kognitywna. Wprowadzenie*, przeł. Elżbieta Tabakowska i in., Kraków.
- Laskowska Elżbieta (1992), *Wartościowanie w języku potocznym*, Bydgoszcz.
- Laskowska Elżbieta (2000), *Językowe środki wartościujące w funkcji nakłaniającej (na przykładzie wypowiedzi na sesjach Rady Miejskiej Bydgoszczy)*, w: *Regulacyjna funkcja tekstów*, red. Kazimierz Michalewski, Łódź, s. 342–348.
- Mizera-Pęczek Patrycja, Krasova Anna (2021), *Codziennosc zawodowa instamatek w okresie pandemii*, „Horyzonty Wychowania”, nr 55, s. 49–59. DOI: <https://doi.org/10.35765/hw.2046>
- Packalén Parkman Małgorzata Anna (2017), *Macierzyństwo bez lukru i retuszu. Wizerunek Matki Polki w literaturze polskiej po roku 2000 i blogach*, „Postscriptum Polonistyczne”, nr 2, s. 63–83.
- Pearce Lucy (2021), *Mamo, to, co czujesz, jest OK. Doświadczenie macierzyństwa*, przeł. Katarzyna Emilia Bogdan, Józefów.
- Puzynina Jadwiga (1992), *Język wartości*, Warszawa.
- Puzynina Jadwiga (2003), *Wokół języka wartości*, w: *Język w kręgu wartości. Studia semantyczne*, red. Jerzy Bartmiński, Lublin, s. 19–34.
- Sikorska Małgorzata, red. (2012), *Ciemna strona macierzyństwa – o niepokoju współczesnych matek*, Warszawa.
- Smoleń Dorota, red. (2012), *Macierzyństwo bez lukru. Antologia matek/blogerek*, Warszawa.
- Stan zdrowia ludności Polski w 2019 r.* (2021), <https://tinyurl.com/p36mnaxy> [dostęp: 28 września 2023].



- Rudnik Agata (2022), *Możesz zwyciężyć. Dziś Dzień Walki z Depresją*, rozm. przepr. Elżbieta Michalak-Witkowska, <https://tinyurl.com/56bnk8z3> [dostęp: 24 sierpnia 2023].
- Steuden Stanisława, Szymona Katarzyna (2003), *Psychologiczne aspekty macierzyństwa i ojcostwa w sytuacji ciąży wysokiego ryzyka*, w: *Problemy zdrowia psychicznego kobiet*, red. Joanna Meder, Kraków, s. 109–121.
- Szymaniak-Kostrzewska Anna, Michalska Paulina (2020), *Współczesne matki a stereotyp Matki-Polki*, Bydgoszcz.
- Światowy Dzień Walki z Depresją (2023), <https://tinyurl.com/2p9n46z2> [dostęp: 24 sierpnia 2023].
- Wierzbicka Agnieszka (2022), *Reakcje na śmierć i sposoby wspominania zmarłych w komentarzach internetowych*, „Acta Universitatis Lodzensis. Folia Linguistica”, nr 56, s. 301–320. DOI: <https://doi.org/10.18778/0208-6077.56.18>
- Woźniczko-Czeczott Joanna (2012), *Macierzyństwo non-fiction. Relacja z przewrotu domowego*, Wołowiec.

**dr Elwira Olejniczak** – Zakład Współczesnego Języka Polskiego, Instytut Filologii Polskiej i Logopedii, Uniwersytet Łódzki. Zainteresowania badawcze: pragmatyka językowa, językoznawstwo korpusowe, dyskurs medialny, kreatywność językowa.