Rozdział 1

Dlaczego czujesz się tak, jak się czujesz (i czemu to ma sens)

Pierwsze dni po porodzie są dziwne.

Nikt nie mówi tego wprost, ale to jest naprawdę dziwny czas, jakbyś była trochę tu, a trochę obok siebie, jakby świat nagle przyspieszył, a Ty próbowała go dogonić, chociaż jeszcze chwilę temu byłaś w ciąży i wszystko kręciło się wokół oczekiwania. Ludzie pytali, głaskali brzuch, mówili, że to wyjątkowy czas. Ty przygotowywałaś się na poród, kompletowałaś rzeczy dla dziecka, zastanawiałaś się, jak będzie wyglądało Wasze życie, a potem nagle ten etap się kończy i zaczyna się coś zupełnie innego.

Wracasz do domu z dzieckiem i w teorii powinnaś „po prostu być mamą", tylko że nikt właściwie nie tłumaczy, jak wygląda to w praktyce. Jak wygląda dzień, który nie ma wyraźnego początku ani końca, noc płynnie przechodząca w poranek i życie, w którym rzeczy, nad którymi jeszcze niedawno miałaś jakąś kontrolę, nagle przestają być przewidywalne. Budzisz się zmęczona, zasypiasz zmęczona, jeśli w ogóle udaje Ci się zasnąć na tyle długo, żeby poczuć, że naprawdę odpoczęłaś.

Twoje ciało boli w miejscach, o których wcześniej nawet nie myślałaś. Czasem ciągnie, czasem piecze, czasem po prostu daje znać, że jeszcze nie wróciło do siebie, a jednocześnie właśnie teraz jest potrzebne bardziej niż kiedykolwiek wcześniej. Do noszenia, karmienia, przytulania i bycia blisko. Nie ma od tego urlopu, wolnego wieczoru ani dnia, podczas którego możesz na kilka godzin przestać być potrzebna i wrócić do siebie sprzed tego wszystkiego.

Do tego dochodzi zmęczenie, którego wiele kobiet zupełnie się nie spodziewa, bo nie jest to zwykłe niewyspanie, które można nadrobić jednym spokojnym weekendem albo kilkoma dłuższymi nocami. Ono zbiera się warstwami, dzień po dniu, z braku snu, hormonów, odpowiedzialności, ciągłej gotowości i świadomości, że ktoś potrzebuje Cię właściwie przez całą dobę, a Ty nawet wtedy, kiedy przez chwilę niczego nie robisz, nadal pozostajesz czujna.

Z czasem zaczynasz zauważać, że nie funkcjonujesz już tak jak wcześniej. Potrafisz wejść do pokoju i zapomnieć, po co tam przyszłaś, otworzyć lodówkę i przez chwilę stać przed nią bez ruchu, próbując przypomnieć sobie, czego właściwie szukałaś, albo sięgnąć po telefon, żeby coś sprawdzić, a po kilku sekundach zupełnie nie pamiętać, co to miało być.

Wtedy zaczynasz zastanawiać się, co się z Tobą dzieje, dlaczego jesteś taka rozbita, dlaczego nie możesz się skupić i dlaczego nawet rzeczy, które kiedyś robiłaś niemal automatycznie, nagle wymagają od Ciebie znacznie więcej wysiłku.

A prawda jest taka, że Twoje ciało i Twoja głowa funkcjonują w zupełnie nowych warunkach, często na granicy przeciążenia, i próbują odnaleźć się w rzeczywistości, na którą trudno naprawdę przygotować się wcześniej.

Do tego dochodzi presja, której nie da się zobaczyć ani dotknąć, ale która potrafi być bardzo realna. Presja, że powinnaś wiedzieć, co robić, że powinnaś sobie radzić, że instynkt podpowie Ci wszystko, czego potrzebujesz, a przede wszystkim, że od pierwszej chwili powinnaś czuć tę ogromną, bezwarunkową miłość, o której słyszałaś przez całe życie.

Kiedy rzeczywistość okazuje się bardziej skomplikowana, bardzo łatwo zacząć szukać problemu w sobie.

Bo jak powiedzieć na głos, że jest Ci ciężko, skoro przecież właśnie wydarzyło się coś, na co tak długo czekałaś? Jak przyznać, że zamiast spokoju częściej czujesz chaos, a obok miłości pojawiają się również frustracja, złość, bezradność albo zwykła potrzeba, żeby przez chwilę nikt niczego od Ciebie nie chciał? Jak opowiedzieć komuś o myślach, które zupełnie nie pasują do obrazu szczęśliwej mamy?

Właśnie dlatego tak wiele kobiet milczy i próbuje po prostu dawać radę, dzień po dniu, robiąc wszystko, co trzeba zrobić. Karmią, noszą, przewijają, usypiają, pamiętają o kolejnych rzeczach, odpowiadają na potrzeby dziecka i z zewnątrz często wyglądają tak, jakby wszystko było w porządku, podczas gdy w środku próbują zrozumieć, dlaczego coś, czego tak bardzo chciały, może być jednocześnie tak bardzo wymagające.

Do tego wszystkiego dochodzi jeszcze coś, czego wiele kobiet zupełnie się nie spodziewa. Emocje nie zawsze pojawiają się wtedy i w taki sposób, jak sobie wyobrażałyśmy. Więź z Twoim dzieckiem może przyjść natychmiast, ale może też budować się powoli, pomiędzy kolejnymi karmieniami, nieprzespanymi nocami, noszeniem i tysiącem zwyczajnych czynności, które na początku wykonujesz bardziej z poczucia odpowiedzialności niż pod wpływem wielkiego, zalewającego uczucia. Właśnie ta różnica między tym, co miałaś poczuć, a tym, co naprawdę czujesz, potrafi przestraszyć bardziej niż samo zmęczenie.

W tym samym czasie mogą pojawiać się uczucia znacznie trudniejsze do zaakceptowania, bo zupełnie nie pasują do obrazu kobiety, która właśnie dostała to, czego tak bardzo chciała. Możesz tęsknić za ciszą, spontanicznością, możliwością wyjścia z domu bez planowania wszystkiego wokół potrzeb drugiego człowieka, a czasem nawet patrzeć na swojego partnera albo na ludzi żyjących dokładnie tak, jak wcześniej żyłaś Ty, i czuć ukłucie zazdrości, za którym niemal natychmiast przychodzi poczucie winy.

Bo przecież kochasz swoje dziecko. Przecież sama tego chciałaś. Przecież powinnaś być szczęśliwa.

Tylko że jedno nie wyklucza drugiego.

Możesz kochać swoje nowe życie i jednocześnie tęsknić za kawałkami starego. Możesz być wdzięczna za swoje dziecko i mieć dni, w których najchętniej wróciłabyś na chwilę do czasu, kiedy odpowiadałaś przede wszystkim za siebie. Możesz czuć ogromną miłość i jednocześnie być zmęczona, sfrustrowana, zagubiona albo zwyczajnie mieć dość, bo narodziny dziecka nie sprawiają, że wszystkie inne części Ciebie nagle przestają istnieć.

To nie czyni Cię niewdzięczną.

To czyni Cię człowiekiem, który właśnie próbuje odnaleźć się w jednej z największych zmian swojego życia.

Jeśli więc teraz jesteś w miejscu, w którym czujesz zmęczenie, chaos i zagubienie, jeśli czasami masz wrażenie, że wszystko Cię przerasta, a inne kobiety z jakiegoś powodu radzą sobie z tym znacznie lepiej niż Ty, pamiętaj, że widzisz jedynie niewielki fragment ich rzeczywistości, podczas gdy swoją własną przeżywasz od środka, razem ze wszystkimi trudnymi myślami, nocnymi pobudkami, chwilami zwątpienia i momentami, których nikomu nie pokazujesz.

Nikt nie rodzi się mamą. Nie budzisz się pewnego dnia z gotową instrukcją obsługi własnych emocji, nowej rzeczywistości i odpowiedzialności, która pojawia się wraz z dzieckiem.

Tego wszystkiego uczysz się dopiero po drodze, czasem spokojnie i z coraz większą pewnością siebie, a czasem we łzach, zmęczeniu i zwątpieniu, kiedy wydaje Ci się, że wszyscy inni wiedzą coś, czego Ty jeszcze nie zdążyłaś zrozumieć. Nie ma jednej chwili, w której nagle stajesz się mamą, która już wie,

jak reagować, co czuć i jak odnaleźć się w tej nowej rzeczywistości. To przychodzi powoli, razem z doświadczeniem, kolejnymi dniami i poznawaniem zarówno swojego dziecka, jak i samej siebie.

Właśnie dlatego fakt, że teraz jest Ci trudno, nie oznacza, że robisz coś źle.