

MAMA CODZIENNA

o karmieniu i wyrażaniu siebie na warsztatach, spotkaniu kobiet-mam

Czy matka może być syta? Mama przychylna samej sobie szuka tego, co ją karmi. Spotyka swoje potrzeby twarzą w twarz. Czerpie z doświadczenia kobiet, z którymi dzieli macierzyńską codzienność. Tak, jak potrafi.

O wątpliwościach

Niełatwo pozwolić komuś przy sobie być, przy swoich niepokojach, rozdarciach, dylematach. A przecież istnieją... przed warsztatami, na warsztatach, podobnie jak wątpliwości, czy brać w nich udział. Ważne wątpliwości. Czy to dla mnie? Czy potrzebuję? Czy mogę poczuć się bezpiecznie w grupie innych kobiet, uniknąć ocen i porównań?

O oczekiwaniach

Na warsztatach można:

Doświadczyć, że to inspirująco i przyjemnie w takim świecie kobiet-mam być.

Poczuć radość z własnego macierzyństwa.

Podzielić ciężar poczucia winy, lęku i osamotnienia.

Doświadczyć ulgi nieudawania, że macierzyńska codzienność czasami przerasta.

O codzienności

Przyjemnie jest odkrywać, że można być matką, która się śmieje i matką, która jest wściekła. Emocjonalnie żywą. Dostępną samej sobie i dzieciom. Nieprzestraszoną własnym wewnętrznym światem, światem swoich uczuć, z których wielu nie lubimy i nie potrafimy przeżywać, i których nie pozwalamy sobie wyrażać. A właśnie to w codziennym byciu z dzieckiem jest źródłem zmęczenia – nie powtarzalność, kąpiele, karmienie, spacer, choroby.

Dostrajanie się do dziecka, do jego potrzeb, do jego sposobu ich wyrażania jest wysiłkiem i rodzi napięcie. Przyjemność i frustrację. Odkrywa w mamie świat jej dziecięcych potrzeb, często przez dorosłą kobietę jakby zapomnianych, potrzeb niezrozumiałych, czasem wstydliwych, a czasem przyjmowanych z uśmiechem i czułością. Zdumiewa ogrom radości, własna kobieca siła, bezradność i namacalność ograniczeń, też własnych.

O miłości

Czytam gdzieś w starym kalendarzu: „*Dzisiejsze serdeczne dziecko, to to, któremu wczoraj okazywaliśmy miłość*”. I myślę: Dzisiejsza serdeczna matka to ta, której wczoraj okazywano miłość. A może dzisiejsza serdeczna matka to ta, która cieszy się swoją potrzebą bycia kochaną, opłakuje wczorajszy ból opuszczenia, niedostatek serdeczności i uczy się okazywać miłość? Też samej sobie. Szuka dla siebie oparcia. Nie zostaje sama, w napięciu, w zmęczeniu, zagubieniu i niemocy, a czasem w rozpacz i rezygnacji. Nie porzuca siebie. To trudniejsze niż potrafimy przyznać.

O potrzebach

Niektóre zaniedbania w trosce o siebie niszczą zdolność matkowania. Kiedy kobieta daje, i nie bierze dla siebie, wyczerpuje się. Traci radość i gubi wzajemność. Głodnej, spragnionej opieki kobiecie trudno być blisko dzieci, rozumieć ich potrzeby, znieść ich natarczywość, cieszyć się nimi i zaspokajać je. Trudno też karmić się tym, co dają własne dzieci. Wydaje jej się, że potrzeb mamy i potrzeb dzieci nie można pogodzić, że to zawsze konflikt i rywalizacja, a nie po prostu nieustanny proces negocjowania. Najpierw z samą sobą, o to ile mogą potrzebować i wziąć dla siebie. Wystarczy zwykła nieuważność, o którą łatwo w codzienności i można utknąć w poczuciu krzywdy, albo w poczuciu winy, które nie powoduje zmiany, ale agresję, wyrażaną wobec dzieci, mężczyzny i siebie. Ciepła, promienna, zachwycająca kobieta, przy której chce się być, niknie w zalewie sfrustrowanych potrzeb zdumiewająco szybko. Stając się mamą kobieta potrzebuje uczyć się jak unieść siebie całą, jak w intymności dwojga zmieścić dzieci, oraz swój i partnera dziecięcy i dorosły świat.

O zakorzenieniu w sobie

Zakorzeniona w sobie kobieta chroni siebie i swoje dzieci. Czuje kiedy traci cierpliwość dla samej siebie, kiedy wzbiera w niej tęsknota, kiedy ma potrzebę porzucić dziecięcy świat, wyrazić, nakarmić siebie i wrócić. Może nie bać się swojej słabości i swoich ograniczeń, być sytą i doświadczać własnej siły kojenia i nasycania. Może cierpieć z powodu swojego głodu i własnej niewystarczającej zdolności do karmienia i szukać dla siebie siły gdzie indziej. Może zaryzykować bliskość. Doświadczyć, jak jest podobna i jak inspirująca dla innych w zmaganiu z dylematami macierzyństwa. Zmaganiu nieuniknionym, trudnym, bardzo osobistym. Łatwiejszym kiedy zyskujemy głębsze rozumienie swoich doświadczeń i karmimy się siłą, którą daje ludzka wzajemność.

O wnikliwości

Czy mogę ufać sobie? O co w sobie opieram się dokonując codziennych wyborów, których konsekwencje ponoszę? I gdzie jest ten wybór?

Niektóre decyzje wydają się oczywiste. A owocują tęsknotą za radością, za życiem pełnym pasji i znaczenia, i poczuciem, że codzienność jest uciążliwa i nużąca. Ludzka codzienność – macierzyńska, małżeńska, dziecięca potrzebuje kobiecej wnikliwości w rozumieniu realności wewnętrznego świata potrzeb i uczuć, i realności świata zewnętrznego. I każda z nas trochę to potrafi. Czy warsztat może powiększyć tę umiejętność? Z takiej tęsknoty się zrodził.

O warsztacie

Co dzieje się na warsztacie? Każdy warsztat ma temat i jest zaproszeniem do zrobienia czegoś. W warsztacie o tkaniu codziennego życia zaczynamy od wyboru kawałków kolorowych włóczek pasujących do różnych obszarów naszej codzienności i robimy z nich kompozycje. Tak rodzi się treść spotkania. Z obecności, działania, uwagi danej samej sobie, z uczuć i ze słów. Rozmawiamy o nich, wyrażamy tyle z siebie ile jest nam dane. Zadziwiamy się, inspirujemy, bawimy.

Monika Kułynycz-Górska